



GOBIERNO
FEDERAL



“Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género”.

Lic. Claudia Elena Fraga Martínez.

META 7

Documento sistematizado de dudas y soluciones sobre la sexualidad adolescente con información científica para que sea incorporado a las acciones de orientación que desarrolla PAMAR . “Talleres sobre asertividad, plan de vida y sexualidad. Dirigidos a adolescentes programa PAMAR.

BAJA CALIFORNIA SUR. DICIEMBRE 2011

“Este material se realizó con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo”.

“Este Programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este Programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante autoridad competente”.



El Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género y el Instituto Sudcaliforniano de la Mujer viene trabajando desde 2008 en coordinación con las diferentes instancias de gobierno a través del órgano del Instituto denominada Subcomité Especial de la Mujer, perteneciente al COPLADE, sobre los asuntos de la mujer. Uno de los temas torales que han tratado es la Salud de la Mujer y específicamente el Embarazo en Adolescentes. Se han realizado diferentes trabajos desde talleres, modelos e investigaciones que aportan elementos para abordar la problemática de los embarazos tempranos.

El presente reporte con recomendaciones forma parte del apartado llamado Proyecto piloto del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género, que se implementó en Baja California Sur en 2011. Consistió en la impartición de 5 Talleres de 20hrs dirigidos a 30 adolescentes del programa PAMAR sobre asertividad, plan de vida y sexualidad. El objetivo total consistió en dar elementos a las y los jóvenes que les permita reflexionar sobre la construcción de esquemas en su vida a partir del conocimiento de la autoestima, y la incorporación de la equidad de género en su plan de vida.

El eje rector fue motivar a las y los jóvenes a actuar con responsabilidad en el ejercicio de la sexualidad y se apoyó con trípticos y carteles en las zonas marginales del estado y con el apoyo del programa PAMAR del DIF. Es decir, por un lado, desarrollar la estrategia de distribución encaminada a la prevención primaria, es decir, concientizar para que los jóvenes vivan una sexualidad responsable a partir de la eliminación de mitos sobre la violencia y la promoción de la equidad de género. El segundo enfoque lo consideramos más hacia la difusión de la información sobre los recursos existentes en cuanto a asistencia, tratamiento y situaciones de urgencia de adolescentes que se encuentren bajo una situación de riesgo.

El crecimiento del embarazo en adolescentes es considerado de alto riesgo por las diversas instituciones de salud. Los problemas que enfrentan las adolescentes ante su nueva situación constituyen un obstáculo para su desarrollo e impactan su proyecto de vida que se expresa en la interrupción de sus estudios, la discriminación que sufren en su entorno, las diversas formas de discriminación que las lleva a sufrir enfermedades de orden emocional como la depresión y la falta de valía, el impedimento para emprender la continuación de su educación después del parto y la incorporación a actividades laborales ya en su calidad de madres que no estaban consideradas antes de su embarazo y muchas de estas actividades son paupérrimas, subempleos y en algunos casos tienen connotación de trata y dependiendo las condiciones económicas y socioculturales de sus familias de las que provienen, pueden llevarlas a sufrir mayor marginalidad, deterioro o incluso nuevos embarazos no deseados.



Gobierno Federal

Las causas que derivan en embarazos no deseados de las adolescentes son: la iniciación de la vida sexual no programada ni decidida con responsabilidad, comenzar su vida sexual de manera no planeada; la falta de prevención o el no uso de anticonceptivos, la no utilización de la píldora de un día después, emprender relaciones sexuales sin responsabilidad frente al riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual, situaciones oprobiosas por no poderse negar o resistirse a las relaciones sexuales y no poder oponerse si su compañero no usa condón, no tener carácter para poner como condición la utilización del condón y por supuesto enfrentar situaciones de violación o de seducción que tienen como objetivo lograr la relación sexual por parte del compañero que a veces es ocasional y posteriormente el abandono del mismo

La falta de políticas de educación y salud sexual a edades más tempranas se refleja en la problemática de los embarazos precoces, coinciden las y los especialistas. Con base en la estadística por entidad federativa, Quintana Roo ocupa el primer lugar con 7%, le siguen Baja California Sur, Chiapas y Chihuahua, con 6.9%. Hay que destacar que no existe realmente una educación sexual, se da poca información a las y los jóvenes, toda vez que tienen acceso limitado a los medios que eviten un embarazo o que impidan que el desarrollo embrionario concluya con un nacimiento, faltando campañas de información para que las y los jóvenes tengan métodos de control natal accesibles.

Objetivo General: Que las y los adolescentes identifiquen los conceptos de género y los apliquen en la construcción de un plan de vida y reflexionen sobre los distintos elementos relacionados con su vida personal, familiar, escolar y social y buscar con ello el fortalecimiento de la autoestima a través de la superación de estereotipos de los femenino y lo masculino.

PROPUESTA DE ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR CON LAS Y LOS ADOLESCENTES Y SEA INCORPORADO A LAS ACCIONES DE ORIENTACIÓN QUE DESARROLLA PAMAR

La propuesta que se realiza a continuación es una serie de estrategias didácticas con las que las y los promotores de DIF Estatal y Municipales que atienden a los jóvenes de PAMAR pueden trabajar los temas de sexualidad, violencia en el noviazgo, plan de vida y equidad de género.

Temas a desarrollar y actividades a realizar



GOBIERNO FEDERAL

I.-El ABC de género

Objetivos:

- Conocer la diferencia entre sexo y género
- Reflexionar sobre los conceptos de equidad de género y sexualidad.
- Conocer los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes
- Proponer alternativas de cómo incluyo en mi vida la equidad de género.

TEMA	OBJETIVO	CONTENIDO	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	MATERIAL
¿Por qué es importante hablar de género?	Que las y los jóvenes adolescentes conozcan el plan de trabajo, se conozcan y conocer sus expectativas del taller	<p>Presentación que propicie un ambiente RELAJADO Y REFLEXIVO para el trabajo.</p> <p>Consensuar reglas permitidas y no permitidas en el curso.</p> <p>Presentación del curso, objetivos, contenido y criterios de evaluación.</p>	Técnica No.1 Presentación	Hojas de papel rotafolio. Plumones
Conceptos Básicos.	Identificar los diferentes elementos que definen la desigualdad	<p>Sistema Sexo-Género</p> <p>Rol, estereotipo</p>	Técnica No. 2 Siluetas	Siluetas



GOBIERNO FEDERAL

Género y Escuela	Identificar los elementos que definen la desigualdad	Por qué es importante el género en la escuela, propiciar la reflexión a través de la revisión y análisis de las lecturas.	Lectura en equipos, reflexión, conclusiones y presentación en plenaria.	Lectura 1 “¿Te asusta el feminismo?” Lectura 2 “Género y Escuela” Hojas de rotafolios
	Identificar los agentes transmisores de estereotipos de género	Agentes de socialización, en esta sesión iniciaremos la revisión en el tema de agentes de socialización.	Lectura 3 “Aprendiendo a ser mujer” Técnica No. 4 Sociodrama	
LA IDENTIDAD GENÉRICA	Reconocer los elementos que intervienen en la construcción de identidades, e identificar los cambios que se originan durante la adolescencia	Construcción de identidad, feminidades, masculinidades La construcción de identidad y los componentes que la definen, mediante la realización de un debate.	Debate	
La elección de pareja y Embarazo en adolescentes, Género sexualidad y	Reconocer la importancia del manejo de la información, análisis y reflexión sobre la perspectiva de género y el	Sexualidad y elección de pareja.		



GOBIERNO FEDERAL

violencia,	ejercicio de la sexualidad.			
	Reflexionar sobre las implicaciones que tiene en su vida presente y futura, el embarazo adolescente y sus implicaciones en la escuela.			
	Reflexionar sobre las implicaciones que tiene en su vida presente y futura, el cuidado de la salud, la prevención de las infecciones de transmisión sexual.			

Se puede empezar la unidad haciendo que las y los adolescentes observen y señalen las diferencias físicas que hay entre ellos. En segundo lugar, se les puede pedir que hablen sobre sus preferencias y gustos, a partir de los cuales se puede pasar a comentar las diferencias que hay entre ellos en este sentido desde el respeto hacia esas divergencias.

Para trabajar la expresión artística se les puede pedir que realicen un dibujo en el que aparezcan niños y niñas de distintas apariencias físicas: colores de pelo diferentes, formas de ojos y labios distintas, etc.

II. De la violencia a la convivencia

Objetivos:



GOBIERNO FEDERAL

- Discutir y analizar el fenómeno de la violencia en la vida de los jóvenes en los ámbitos familiar, en las relaciones de noviazgo y pareja, así como en espacios públicos.
- Reconocer las especificidades y características de la participación en la violencia de hombres y mujeres jóvenes.
- Proponer actividades y alternativas a la violencia y recursos para la negociación de conflictos.

Contenidos:

- ¿Qué es una relación respetuosa? ¿Qué es una relación abusiva?
- Jóvenes y violencia: La violencia que ejerzo y otros ejercen sobre mí. ¿Qué hago con mi rabia?
- Las relaciones afectivas, los significados del amor y la salud mental
- La violencia en el noviazgo. Rompiendo el silencio y buscando ayuda
- Los mitos y creencias que perpetúan la violencia
- La violencia entre hombres
- Violencia y discriminación
- Prevención y negociación de conflictos

<p>10. Modalidades y tipos de violencia</p> <p>11. Definiendo acciones contra la violencia</p> <p>(31 de agosto 2011)</p>	<p>10.1 Modalidades de violencia de género</p> <p>10.2 Tipos de violencia de género</p> <p>10.3 El círculo de la violencia</p>	<p>Expositiva</p> <p>Dinámica 6 “<i>Imágenes congeladas</i>”</p> <p>Expositiva</p> <p>Dinámica 7 “<i>Persona o cosa</i>”</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Hojas blancas y de colores</p> <p>Rotafolio</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Tarjetas con los tipos de violencia</p>	<p>Participación</p> <p>Interés en tema</p> <p>Atención</p>
---	--	--	---	---



GOBIERNO FEDERAL

<p>12. Instituciones que ofrecen servicios para atender a mujeres víctimas de violencia</p> <p>13. ¿Me gusta ser mujer/hombre?, ¿Por qué?</p> <p>(05 de septiembre 2011)</p>	<p>13.1 Externar Experiencias Vivenciales</p>	<p>Expositiva</p> <p>Experiencias vivenciales</p> <p>Dinámica 8 “Mis emociones hacia la violencia contra las mujeres”</p> <p>Opiniones</p> <p>Experiencia</p>	<p>Lista de asistencia</p> <p>Hojas blancas y de colores</p> <p>Rotafolio</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Cinta adhesiva</p>	<p>Participación</p> <p>Interés en tema</p> <p>Atención</p>
--	---	---	--	---

III. Sexualidad y Salud Reproductiva/ VIH SIDA

Objetivos:

- Reflexionar acerca de la salud sexual y salud reproductiva de las mujeres y los hombres jóvenes desde una perspectiva de género.
- Reconocer los principales problemas y necesidades de las mujeres y los hombres jóvenes en salud sexual y reproductiva, desde el marco de los derechos sexuales y reproductivos
- Proporcionar elementos teóricos y metodológicos para abordar la sexualidad desde una perspectiva que integre la reproducción, el género, el placer y los afectos.
- Analizar, desde la perspectiva de género la construcción social de la sexualidad

Contenidos:

- Principales problemas y necesidades de las mujeres y los hombres jóvenes en salud sexual y reproductiva
- Socialización de género y su influencia en la sexualidad y la reproducción



GOBIERNO
FEDERAL



- Diversidad sexual
- Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y hombres jóvenes.
- Prácticas sexuales de riesgo, prácticas de autocuidado: condón, anticonceptivos y anticoncepción de emergencia. ITS/VIH/Sida
- Cuidado y autocuidado de la salud sexual y reproductiva, autoeficacia, negociación, empoderamiento y equidad en las relaciones

IV Plan de Vida

Sesión de preguntas y respuestas

Actividad 5: Plan de vida

Guión para desarrollar un Proyecto de vida¹

1. El punto de partida Mi situación

- a) Mis fortalezas.
- b) Mis debilidades.

2. Autobiografía

- a) ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
- b) ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
- c) ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
- d) ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- e) ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

¹ Fuente: elaboraciones basadas en <http://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml>, consultado el 12 de mayo de 2010.



3. Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

- a) Aspecto físico
- b) Relaciones sociales
- c) Vida espiritual
- d) Vida emocional
- e) Aspectos intelectuales
- f) Aspectos vocacionales

4. Retos en mi entorno

- a) ¿Condiciones que favorecen mi desarrollo en los ámbitos familiar, educativo, laboral, social?
- b) ¿Condiciones que obstaculizan mi desarrollo en los ámbitos familiar, educativo, laboral, social?
 - i. Es posible el cambio
 - ii. Es factible el desarrollo
 - iii. No es posible cambiar (justificar porque no)

5. Plan de Acción: convertir los sueños en realidad

- a) ¿Cuáles son mis sueños?
- b) ¿Cuáles son las realidades favorecen mis sueños?
- c) ¿Qué realidades entorpecen el logro de mis sueños?
- d) ¿Cómo puedo superar los impedimentos para realizar mis sueños?
- e) ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitarlas?
- f) ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?



GOBIERNO FEDERAL

6. Mi programa de vida

- a) El propósito de mi vida
- b) La ruta para lograr mis sueños:
 - i. ¿Qué tengo?
 - ii. ¿Qué necesito?
 - iii. ¿Qué puedo hacer?
 - iv. ¿Qué voy a hacer?

INTRODUCCION AL AUTOPORTRATO	El alumno buscara tener un autoconocimiento de su temperamento y carácter y tratar de representarlo en fotografías.	Se propone un ejercicio de introspección en cada uno de los y las adolescentes para lograr una reflexión sobre su rol asignado y como se situa en su contexto social.	Con tarjetas de papel, se aplicaran etiquetas con adjetivos q identifiquen a las y los adolescentes y se preguntaran ¿cómo es y como lo ven los demás?	Tarjetas de papel media carta, plumones, etiquetas adhesivas.
REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA ESCUELA	El alumno hará un registro de un día en su escuela, fotografiando su escuela, maestros y compañeros.	Se propone explicar y entender que su centro de estudio en este caso su escuela,es el lugar idóneo para analizar la realidad social de los estereotipos de genero, tratando de lograr que	Realizar un diario de su escuela, mencionando lo q les gusta y lo que más han aprendido.	Cámaras fotográficas y bitácora de viaje. Revistas y periódicos para mural escolar. Técnica multiplicadora” amorrr



GOBIERNO FEDERAL

		los alumnos tengan una visión crítica en su estructura social y puedan generar una conciencia para su maduración personal.		
Roles y Estereotipos	y Capacitar a las y los adolescentes para representarse a ellos mismos y a su entorno mediante la fotografía.	Adquirir una visión crítica respecto a los roles que se asignan a la mujer y al hombre en los medios de comunicación y donde se sobrevalora las características masculinas y la devaluación de las características femeninas	Se analizarán las imágenes que aparecen en los medios impresos y audiovisuales, siendo los medios los que intervienen en la transmisión de los estereotipos.	Revistas , periódicos y proyección de videos.
Roles y vida familiar	Estimular la reflexión de las y los adolescentes en torno a su vida, su ambiente familiar, social y cultural.	Ubicación de los Roles en su vida familiar. La construcción cultural de ser niña y ser niños en el seno familiar.	Hacer un retrato a cada miembro de su familia y un retrato familiar. Escribir una breve historia de su familia. Contando lo q le gusta y lo q no.	Cámara fotográfica. Cuadernos y lápices, para escribir una breve historia de la familia. Libreta o bitácora-



ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Equidad y género

Dinámica 1: Lo natural y lo construido

Objetivo: reflexionar sobre la relación entre las cualidades y actividades que se consideran propiamente femeninas y masculinas con la desigualdad entre mujeres y hombres.

Materiales: 4 cartulinas, 2 rosas y 2 azules, cinta adhesiva, plumones de colores.

Tiempo: 40 minutos.

Instrucciones:

- Divida al grupo en dos equipos. Entregue a cada uno una cartulina rosa y una azul.
- Pídales que dividan la cartulina azul en dos columnas, en una escribirán al menos cinco características o cualidades (fuerte, sensible, racional, irracional, etc.) que se consideren masculinas o propias de los hombres y, en otra, al menos cinco actividades que crean que son características de los hombres (trabaja, cuida a su familia, etcétera).
- En la cartulina rosa harán el mismo ejercicio, pero con características y actividades que consideren femeninas o propias de las mujeres.
- Después de 20 minutos de discusión, solicíteles a los equipos que peguen sus cartulinas en la pared y que elijan a un/a representante para que exponga sus resultados.



GOBIERNO
FEDERAL

- Al finalizar las exposiciones de los grupos, tome una de las cartulinas como ejemplo y haga reflexionar al grupo acerca de: ¿Cuáles características son más valoradas?, ¿Qué es mejor: ser débil o fuerte, sensible o racional?
- Pídeles que tracen un círculo en las características más valoradas socialmente, ¿Cuáles actividades son las más valoradas: las que generan riqueza o las que no la generan?
- Las actividades más valoradas socialmente se marcarán con un círculo.
- Al concluir la reflexión, se podrá ver que las características y actividades que se consideran propiamente masculinas son las más valoradas, mostrando que hay una desvalorización social de lo femenino.
- Por último, solicite al grupo que reflexione sobre la relación entre la forma asimétrica de valorar lo femenino y lo masculino, con el poder que tienen mujeres y hombres.

Retroalimentación para la facilitadora:

- Se recomienda que la facilitadora ponga en evidencia cómo funcionan los conceptos asociados al género (diferenciación social, desvalorización de lo femenino y poder), a pesar de que las únicas diferencias entre ambos son las funciones reproductivas y biológicas (la gestación, el parto, la lactancia, la menstruación en el caso de las mujeres y la fecundación, en el de los hombres).

Dinámica 2: ¿Que esperan las familias de las hijas y de los hijos?

Objetivo: identificar los estereotipos el núcleo familiar.

Material: hojas de papel bond tamaño rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva.

Tiempo: 30 minutos.

Instrucciones:

- La facilitadora se dirige al grupo haciendo las siguientes preguntas: ¿Qué esperan las familias de sus hijas?, ¿Qué esperan las familias de sus hijos?;
- Anote un resumen de las respuestas en otra hoja de rotafolio, frente al grupo, y complételas con las respuestas de los y las participantes.



Dinámica 3: Reloj de 24 horas

Objetivo: analizar el uso del tiempo de mujeres y hombres desde una perspectiva de género.

Materiales: rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.

Tiempo: de 45 a 60 minutos.

Instrucciones:

- Pida a cada participante que trace un cuadro que contenga las 24 horas del día, y escriban en él todas las actividades que realizan en un día común de trabajo (entre semana) y cualquier otro día del fin de semana.
- Pídale que formen subgrupos y comparen sus relojes; después que elaboren un reloj-síntesis sobre la distribución del tiempo de hombres y mujeres. En caso de que existan varios patrones de uso del tiempo dados por diferencias sociales, como el estado civil, la clase social, la edad, la condición de tarea, la procedencia rural-urbana, indíqueles que deberán elaborar un reloj para cada día.
- Cada grupo deberá exponer los resultados de su trabajo, mostrando el o los relojes síntesis encontrados durante el momento de elaboración grupal. Después, solicíteles que los coloquen en la pared.
- Una vez conocidos los resultados de cada grupo, promueva la reflexión y la discusión sobre las diferencias encontradas entre el uso del tiempo y las oportunidades que limita la sobrecarga de trabajo.
- Para finalizar el ejercicio, repase con los/las participantes los aspectos contemplados en el análisis. Si hubiese nuevas preguntas, se sugiere recuperarlas para alimentar la guía propuesta.

Retroalimentación para la facilitadora

- Al finalizar esta actividad, se sugiere que la facilitadora repase con los/las participantes la importancia de esta categoría sus alcances, para comprender cómo se interrelaciona la esfera pública con la privada y lo que ello significa en términos de la sobrecarga del trabajo femenino.

Dinámica 4: Refranes Sexistas

Objetivo: Identificación del lenguaje sexista en el lenguaje popular

Materiales: Hojas bond tamaño rotafolio. Plumones de colores y cinta adhesiva.

Instrucciones:

- La facilitadora se dirige al grupo haciendo las preguntas las siguientes preguntas:
 - ¿Qué esperan las familias de sus hijas?
 - ¿Qué esperan las familias de sus hijos?
- Anote un resumen de las respuestas en otra hoja de rotafolio, frente al grupo, y complételas con las respuestas de los y las participantes.

Dinámica 5: Imágenes congeladas

Objetivo: Reconocer y diferenciar los tipos y modalidades de la violencia que establece la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Materiales: Tarjetas con los tipos de violencia, Rotafolios, plumones de colores y cinta adhesiva.

Tiempo: 40 minutos.

Instrucciones:

- Forme cinco equipos (uno por cada tipo de violencia), y entrégueles una tarjeta con una descripción de cada tipo de violencia: psicológica, económica, física, sexual y patrimonial.
- Pídale que representen, por medio de una imagen congelada, el rasgo más característico del tipo de violencia que les correspondió.
- Cada grupo representara su acto de violencia y las/los espectadoras/es tendrán que adivinar de qué tipo de violencia se trata, además de anotar en una tarjeta ideas, comentarios o emociones con las que hayan entrado en contacto al momento de observar la representación de cada equipo.



Gobierno
Federal



- Una vez representadas todas las imágenes, organice una reunión plenaria para reflexionar de manera grupal, considerando los siguientes aspectos:
 - ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?
 - ¿Cuál es la dinámica de cada tipo de violencia representado?
 - ¿Cómo participan las instituciones en cada tipo de violencia?

Retroalimentación para la facilitadora:

- Este ejercicio puede movilizar emociones intensas, por lo que es necesario preparar de antemano algunas estrategias de contención en caso de que alguna persona lo necesite.
- La facilitadora moderara e invitara a los grupos a tomar cinco respiraciones profundas para liberar la tensión que género el tema.

Dinámica 6: Mis emociones hacia la violencia contra las mujeres

Objetivo: Reflexionar acerca de lo aprendido en este módulo sobre la violencia contra las mujeres, así como realizar un recuento de lo aprendido y tomar conciencia de la actitud que tenemos sobre la violencia hacia las mujeres.

Materiales: Sillas, hojas de papel, lápices, rotafolios y plumones.

Tiempo: 60 minutos.

Instrucciones:

- Pida a las/los participantes que formen un círculo con las sillas para crear un ambiente de confianza.
- Indíqueles que guarden silencio durante un minuto y que reflexionen sobre lo aprendido en este módulo.
- En un rotafolio coloque las siguientes preguntas:
- ¿Cuándo vine al taller, ¿qué sabía sobre la violencia hacia las mujeres?
- ¿Qué he aprendido en el curso sobre violencia?



GOBIERNO
FEDERAL

- ¿Qué es lo que me ha gustado de lo aprendido?
- ¿Qué es lo que no me ha gustado de lo aprendido?
- ¿Con que actitud respecto a la violencia hacia las mujeres me voy del curso?
- Pida a las y los participantes que respondan las preguntas de manera individual.
- Organice una sesión plenaria para que las personas compartan sus reflexiones lo hagan de manera ordenada y respetuosa.

Retroalimentación para la facilitadora:

- Se debe tomar en cuenta que este es un trabajo reflexivo de los conceptos aprendidos durante el modulo. Por ello, pida a las/los participantes que sean honestos en sus respuestas, subrayándoles que los sentimientos y las emociones que se deriven de la reflexión sirven para el enriquecimiento del tema.
- Se debe hacer notar que no existen respuestas buenas o malas, sino la libertad de expresarnos, y que las emociones sentidas durante el aprendizaje serán respetadas.
- La facilitadora debe tener la capacidad de contener, ya que durante el ejercicio pueden despertarse emociones y sentimientos profundos relacionados con la historia de vida de las/los participantes.
- En caso de que algún participante no quiera compartir su reflexión, la facilitadora deberá respetar su posición, y al terminar la sesión puede preguntar a la persona como se sintió durante la sesión.

Dinámica 7: “Lotería”

Objetivo: Favorecer la comprensión de conceptos básicos con la educación cívica, la cultura de la legalidad y los derechos.

Materiales: 10 platillas, tarjetas material para marcar (piedritas o fichas de plástico)

Tiempo: 30 minutos

Instrucciones:

- La facilitadora entregará a cada participante una planilla y material para marcar,
- La facilitadora cantará en voz alta los títulos de cada carta y a su vez mostrará su imagen a los participantes,
- La persona que primero marque las 9 imágenes de su planilla, gritara: lotería,

- La facilitadora propiciará que todos los participantes opinen y dialoguen acerca de los temas mencionados, así como las limitaciones que existen para la realización de su ejercicio pleno.

Dinámica 8: “Bajo la silla”

Objetivo: Los y las participantes, a manera de retroalimentación, expresarán lo que entiende (con sus propias palabras) a qué se refiere el derecho que le haya tocado bajo su silla.

Materiales: Tarjetas tamaño media carta, cinta adhesiva y plumones de colores.

Tiempo: 30 minutos

Instrucciones:

- La facilitadora escribirá en cada tarjeta el nombre de un derecho específico de las mujeres,
- Pegar bajo las sillas las tarjetas antes de que las y los participantes las ocupen,
- Al terminar la exposición sobre el tema de los derechos específicos de las mujeres, pedir a las y los participantes que busquen bajo su silla la tarjeta, la lean a los demás por turnos,
- La facilitadora preguntará a las y los participantes, qué es lo que entienden respecto al derechos que estaba bajo su silla.
- La facilitadora dará tiempo a comentarios hasta agotar el tema.

Dinámica 9: “VALORES”

Objetivo: informar a las y los participantes cuáles son las obligaciones del estado en materia de derechos humanos.

Materiales: 9 hojas de colores tamaño carta, cinta adhesiva y plumón negro.

Tiempo: 30 minutos

Instrucciones:

- La facilitadora escribirá en cada una de las hojas las siguientes frases y/o palabras: “respetar”, “proteger”, “derechos económicos, sociales, culturales y ambientales”, “promover”, “establecer y cumplir con los objetivos que demuestren progreso”,



GOBIERNO
FEDERAL



“adoptar medidas inmediatas”, “satisfacer”, “sancionar delitos cometidos por servidores públicos y/o personas” y “no discriminación”.

- La facilitadora pegará en distintas partes visibles del espacio de trabajo las hojas
- La facilitadora dirá a cada una de las y los participantes lo que significa cada palabra o frase sin mencionar lo que está escrito en cada hoja,
- La persona que sepa a qué se refiere la facilitadora con la descripción que dará, se acercará posicionándose en la hoja correspondiente a esa obligación del estado.
- La facilitadora corroborará si la persona está en lo correcto o no, y por qué.

Dinámica 10: “Cartel ... qué es la discriminación”

Objetivo: plasmar de manera gráfica lo trabajado con el tema.

Materiales: 5 cartulinas blancas, tijeras, pegamento, plumos de colores y revistas.

Tiempo: 1 hora

Instrucciones:

- La facilitadora hará equipos de manera homogénea, así mismo les proporcionará los materiales para realizar la actividad,
- La facilitadora les dirá que realicen un cartel donde expresen gráficamente lo que es discriminación
- Se procederá a pegar los carteles en distintas partes del lugar.

Dinámica 11: “¿QUÉ ENCUENTRO?”

Objetivo: reflexionar sobre las cosas que no han podido hacer o aprender por el hecho de ser hombres o mujeres, mediante la demostración de un objeto, enfrentándolos a objetos que siempre han sido usados ya sea sólo por hombres o por mujeres, de acuerdo a la sociedad.

Materiales: 4 bolsas de papel estraza grandes, un pelo papas, un saca grapas, una herramienta de mecánica automotriz (ya sea un dado o una bujía) y una memoria usb.



GOBIERNO
FEDERAL



Tiempo: 40 minutos

Instrucciones:

- La facilitadora pondrá previamente en cada una de las bolsas de papel cada uno de los objetos,
- La facilitadora formará 4 equipos de manera homogénea,
- La facilitadora les proporcionará una bolsa con un objeto dentro a cada equipo, y dará la instrucción de no abrirla,
- La facilitadora les dirá que ya pueden abrir las bolsas (una vez repartidas por equipos)
- Los participantes deberán comentar al interior de su equipo, sobre el contenido de la bolsa correspondiente,
- Cada uno de los equipos mostrará a los demás el contenido de su bolsa,
- La facilitadora explicará a los participantes sobre el objetivo de la actividad, propiciando a la reflexión del grupo.

Dinámica 12: “¿CONSTRUYO MI SEXUALIDAD?”

Objetivo: identificar la sexualidad como una construcción social. Comprender la dimensión social de la sexualidad.

Materiales: cartulina, revistas, colores, plumones de colores, tijeras, pegamento, plumas

Tiempo: 30 minutos

Instrucciones:

- A facilitadora repartirá el material en el centro: revistas, colores, cartulina, y entre todas las participantes se elaborará un collage con lo que entienden como sexualidad.
- Una vez terminado el collage la facilitadora dará un resumen de lo plasmado en el cartel con ayuda de los participantes.

Dinámica 13: “DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS”

Objetivo: dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos.



Materiales: cartulina, revistas, colores, plumones de colores, tijeras, pegamento, plumas

Tiempo: 30 minutos

Instrucciones:

- La facilitadora leerá los derechos sexuales y reproductivos, una vez aclaradas las dudas que pudiesen surgir, y con los materiales en el centro de la sala,
- El grupo elaborará un cartel que representen los derechos leídos, con una frase explicativa de cada uno de los derechos.
- se sienten las personas que conviven con estos hombres.

Dinámica 14 “CREACIÓN DE REGALAS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO”

Objetivo: que las y los asistentes establezcan reglas de trabajo con base en la perspectiva de género.

Recursos: rotafolio, cinta adhesiva y plumones.

Tiempo: 1 hora

Instrucciones:

- Se señala a las y los asistentes que es importante tener reglas y acuerdos claros que nos permitan trabajar en ambiente seguro, respetuoso, y libre de violencia.
- Se hacen dos grupos, uno de mujeres y uno de hombres. Se le indica a cada grupo que escriba lo que se vale en el grupo, y lo que no, para desarrollar un trabajo respetuoso.
- Se reflexiona en plenaria y se saca una hoja única con lo que se permite y lo que no.

Retroalimentación para la facilitadora:

- Usualmente por ser una de las primeras dinámicas hay varias coincidencias en ambas hojas. Ambos hablan de comunicación, de respeto, de escucha, etc.



GOBIERNO
FEDERAL



- A veces las mujeres hablan de temas relacionados con los sentimientos o de espanto de la experiencia personal. Los hombres usualmente no mencionan este aspecto, más bien hablan de “respetar las reglas” o de “pedir palabras”.
- Se sugiere resaltar las diferencias y coincidencias, y hacer breves reflexiones sobre las relaciones de género. Se sugiere no confrontar en esta dinámica, sino más bien usar una visión más práctica sobre lo que es útil y lo que no lo es para el trabajo grupal.

Dinámica 15 “El poder y el castigo”

Objetivo: que las y los asistentes reflexionen sobre las relaciones de poder en la sociedad y las formas de castigo.

Recursos: ninguno.

Tiempo: 1:30 horas

Instrucciones:

- Se solicitan voluntarios para dos grupos; el primero se formará con 6 personas y será mixto. Se les pide que salgan del salón y se les acompaña ubicándolos en un lugar alejado. Se regresa con el primer grupo y se le dice que ellos organizarán una actividad, la que sea pero que dure un rato. Por ejemplo, un juego, una representación de teatro, un baile, etc.
- Se regresa y se solicita otro grupo de 5 personas mixto, y se le saca del salón llevándolo a otro espacio alejado y del grupo primero, es importante que no se vean estos dos grupos. Se va con el segundo grupo, y se les indica que su instrucción es intervenir las actividades del primer grupo. A la pregunta de “¿cómo?” Se les indica que como lo tengan que hacer, pero que intervengan sus actividades cuando el instructor lo indique.
- Finalmente se va con el tercer grupo y se les indica que ello “observen y hagan lo que tengan que hacer”. Se deja que el primer grupo se organice, y que ejercite su actividad.
- Después de un rato pasa al salón –donde está el tercer grupo– y se deja que organicen sus actividades durante un rato. Mientras realizan su actividad, se pide al grupo número dos que se acerque a la puerta para que entre.
- Una vez que el otro grupo se encuentra “encarrilado” haciendo su actividad, se le permite entrar al segundo grupo. Se hace un caos porque empieza el bloqueo de actividades. Se observan formas de violencia y resistencia. Formas de maltrato.
- La gente mira a la facilitador/a esperando que haga algo, pero no hace nada. Se deja que suba el nivel del conflicto y de resistencia, hay gente del primer grupo que se resiste y se reagrupa, y otra que “manda todo al diablo”. Una vez que se ha subido mucho el nivel de conflicto se detiene todo y se invita a plenaria.



GOBIERNO
FEDERAL



- En plenaria se le pregunta al primer grupo cómo se sintió. Se le pide que indique cuál era su mandato, qué hizo, y cómo se sintió. Uno por uno se le va preguntando al grupo del primer grupo. Se hace énfasis en lo que hizo, si ejerció o no violencia, si se resistió y cómo, y si alcanzó su objetivo que era realizar una actividad frente al resto del grupo. Lo mismo se hace con el segundo y tercer grupo. “¿si sentían tan mal porqué continuaron haciendo el ejercicio?” Se abre el debate, y no se da ninguna respuesta del facilitador.
- Se aborda al segundo grupo: cuál era su mandato, qué hizo, y cómo se sintió.
- Se escucha y se hace énfasis entre lo que se siente y lo que se hace. Al final se pregunta lo mismo “¿si sentían tan mal por qué continuaron haciendo el ejercicio?” Se vuelve a abrir el debate en el sentido de que era su mandato y que tenían que hacerlo. Se pregunta quién les dio esa orden, y se señala que el facilitador/a. Éste pregunta “¿qué tengo yo que no tengan ustedes?” Y se señala que “tú sabes más...” y se dice “entonces el saber da poder”.
- Se abre lo mismo con los compañeros del tercer grupo, se explora su mandato, lo que hicieron y lo que sintieron. También se exploran malestares.

Retroalimentación para la facilitadora:

- El saber siempre da poder, y las personas seguimos y obedecemos a quienes consideramos que saben. Con ello se le da poder;
- El poder circula. Primero lo tenía el primer grupo, después llega el segundo e intenta quitárselo, a veces unos tienen más control que otros, entonces el poder se mueve y fluye. Hay violencia cuando el poder no fluye;
- Se castiga a quienes no cumplen los mandatos de los grupos, y el castigo puede ser infligido por el mismo grupo o por grupos externos.
- La violencia siempre tiene un mensaje disciplinario: se castiga para disciplinar lo que los cuerpos hacen sientes y piensan.
- La violencia recurre al castigo para lograr el control sobre los demás; particularmente, se busca castigar los cuerpos.
- El castigo disciplina los cuerpos y con ello se crean sociedades.
- El malestar que sintieron los grupos, y la desorientación que sienten las y los asistentes es muy similar a la que viven las mujeres que viven maltrato, pues ocurren eventos que no sólo no esperaba, sino que además le hacen daño.

Dinámica 16: “Ser esposo y ser esposa”

Objetivo: Reflexionar acerca de lo que significa ser esposo o esposa.

Materiales: Hoja de testimonios (Ser esposa y ser esposo, véase), papel, lápiz, paleógrafo y plumones.



GOBIERNO
FEDERAL

Tiempo: 40 minutos.

Instrucciones:

- Pida a las/los participantes que formen equipos de cinco personas.
- Proporciónese la hoja de testimonios (Ser esposa y ser esposo).
- Contextualice la actividad, señalando que estos testimonios forman parte de una investigación antropológica, realizada a partir de entrevistas a cinco hombres que mantuvieron una relación de violencia hacia su pareja por más de 10 años.
- Pídeles que reflexionen, en un primer momento, sobre las características de los hombres entrevistados (edad y profesión).
- En un segundo momento, solicíteles que analicen los testimonios de ser esposa y de ser esposo de cada uno de los hombres, reflexionando sobre las concepciones de las relaciones conyugales implícitas en ellos, y la relación de esta concepción con la violencia doméstica.
- En un paleógrafo, anote el análisis de lo que significa ser esposo y, en otro, de lo que significa ser esposa, destacando las diferencias en la asignación de roles y estereotipos.
- Organice una sesión plenaria para que expongan los resultados y analicen que tipo de relaciones son las que se establecen entre mujeres y hombres y como se reproducen los estereotipos.

Retroalimentación para la facilitadora

- Es necesario que cada participante cuente con una fotocopia de la hoja de testimonios.
- Se debe enfatizar la existencia de los roles y estereotipos en los testimonios, que se traducen en una búsqueda permanente de la subordinación femenina y la imposición de la voluntad masculina.
- Es importante tener cuidado con las reflexiones que se generan en el grupo, ya que pueden existir diferencia en la interpretación de los testimonios.
- La facilitadora debe mencionar que el alto a la violencia contra las mujeres garantiza los derechos humanos.

Dinámica 17: Viaje en el tiempo

Objetivo: Analizar y reflexionar sobre el peso que tienen las instituciones sociales en la transmisión de los estereotipos y los roles de género, así como la naturaleza cambiante de las relaciones sociales.



Materiales: Hojas bond tamaño rotafolio y plumones de colores, cinta adhesiva.

Tiempo: 30 minutos.

Instrucciones

- Coloque al frente del grupo tres hojas de rotafolio con las siguientes frases: “En tiempos de mi mamá o mi abuela”, “Hoy en día”, “Dentro de 30 años”.
- Invite a los y las participantes a ponerse cómodas o cómodos y a recordar las anécdotas que les han contado sus madres y abuelas respecto a cómo fueron educadas/os. Indúzcalas/los a reflexionar realizando preguntas como: ¿A qué se podían dedicar las mujeres cuando sus madres o abuelas eran jóvenes?, ¿cómo se debían comportar o vestir? ¿Cómo se divertían: iban a fiestas o a tardeadas, al cine?
- Pida a dos participantes que anoten las aportaciones del grupo en hojas bond tamaño rotafolio.
- Al terminar la lluvia de ideas sobre cómo se educó a sus madres o abuelas, solicíteles que piensen en el comportamiento de las y los adolescentes de hoy en día: ¿A qué se pueden dedicar las jóvenes de ahora?, ¿cómo se comportan y se visten?, ¿cómo se divierten?
- Es importante que en cada lluvia de ideas, les pida a las y los participantes que identifiquen: ¿quiénes ponían los límites: la madre, el padre, las/los hermanos, los/las docentes, etc.? Este ejercicio será útil para reflexionar, al final de la dinámica, que todos los agentes identificados representan a las instituciones sociales: familia, escuela, medios de comunicación, etcétera.
- Anote las ideas de los y las participantes en la columna “hoy en día”.
- Por último, pida a las y los participantes que vuelvan a “entrar al túnel del tiempo” e imaginen cómo serán las mujeres y los hombres dentro de 30 años. Pregúnteles: ¿cómo serán las relaciones entre los géneros?, ¿cómo serán educadas las mujeres y los hombres?
- Anote las ideas del grupo en la columna “dentro de 30 años”.
- Aquí resulta útil hacer reflexionar al grupo (retomando la tercera hoja del rotafolio) acerca de hacia dónde queremos orientar los cambios sociales y las relaciones de mujeres y hombres en el futuro.



Retroalimentación para la facilitadora:

- En este ejercicio se sugiere que la facilitadora invite al grupo a reflexionar sobre cómo la vida y las relaciones entre mujeres y hombres han sido y siguen siendo cambiantes, y cómo la perspectiva de género nos ayuda a entenderlas y a reconocer que pueden modificarse ya que no están "naturalmente" determinadas.
- Por último, se puede concluir la reflexión señalando que las relaciones de género no se producen de forma aislada, sino que siempre se articulan con otras variables, como la clase social, la edad, etc., y varían según la cultura específica y la generación, y que están en continuo cambio.

Dinámica 18: “Me gusta ser mujer/hombre ¿Por qué?”

Objetivo: Reflexionar sobre las diferencias biológicas y las construidas socialmente por los seres humanos.

Materiales: Hojas de papel bond tamaño rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva.

Tiempo 30 minutos.

Instrucciones:

- Forme grupos de cuatro a seis integrantes del mismo sexo.
- Distribuya tres hojas de papel bond tamaño rotafolio y marcadores para cada equipo. Solicíteles que escriban en la parte superior de una de las hojas la frase: “Me gusta ser mujer/hombre porque...”.
- Cada integrante escribirá en la hoja los motivos por los cuales les gusta ser mujer u hombre.
- Una vez terminada esta actividad, pida nuevamente a cada equipo que anote en la parte superior de la segunda hoja: “Lo que no me gusta de ser mujer/hombre es...”. De igual manera, cada integrante escribirá en la hoja los motivos por los que no les gusta ser mujer u hombre.
- Por último, pida a los y las participantes que anoten en la parte superior de la tercera hoja la frase: “Si yo fuera mujer/ hombre haría.....”. Al terminar la lluvia de ideas, pregúnteles: ¿Qué me impide hacer lo que me gustaría?
- A continuación solicite a los equipos que nombren a un/a relator/a para que lea y explique lo que escribieron.



GOBIERNO
FEDERAL



- Invite al grupo a hacer preguntas sobre las anotaciones de cada equipo.
- Por último, anote las principales conclusiones del grupo en una hoja tamaño rotafolio.

Retroalimentación para la facilitadora:

- Al terminar la exposición, se recomienda que la facilitadora acentúe las diferentes características de la identidad de género, buscando evidenciar la función social de los estereotipos y las consecuencias negativas que se derivan del “encasillamiento” de las formas de expresión de mujeres y hombres.

Dinámica 19 “la frecuencia de la violencia masculina en la pareja”

Objetivo: reflexionar sobre las diversas formas en que los hombres ejercen violencia contra las mujeres.

Recursos: fotocopias del formato sobre lo que los hombres les hacen a las mujeres, lápices o plumas.

Tiempo: 1:30 horas

Procedimiento:

- Se fotocopia el formato de esta dinámica, y se parte en el grupo. Se reparten lápices o plumas.
- Se lee la hoja junto con el grupo para aclarar dudas, pero se señala que es muy importante llenarla con total honestidad, haciendo una profunda reflexión sobre su experiencia de violencia.
- Una vez que se ha llenado el formato se hacen parejas en plenaria se solicita a las y los asistentes que comenten cómo les fue con su llenado y de que se dieron cuenta.

Retroalimentación para la facilitadora:

- La violencia masculina es la invasión real o simbólica del cuerpo de las mujeres, por ello el cuestionario explora ésta parte;
- Es importante que las mujeres expresen cómo se sienten con estos actos de los hombres y compartan el daño que les generan;



GOBIERNO FEDERAL

- Es fundamental que los hombres vean que tan frecuente hacen estos daños, y las consecuencias para las mujeres;
- La alternativa para las mujeres es construir estrategias de seguridad, y para los hombres buscar espacios para aprender a detener estos (y otros) actos de violencia.

ADJUNTOS

Formato sobre lo que los hombres les hacen a las mujeres

Formato para mujeres.

Instrucciones: lee con cuidado. Se puede marcar más de una opción por región. Cualquier duda con la facilitadora

Actos	No	Mi pareja	Otros hombres
1. Me ha interrumpido un hombre por medio de hablar fuerte			
2. Me ha hecho sentir que lo que digo o hago no es tan importante ante lo dicho o lo hecho por un hombre, y ambas cosas eran los mismo			
3. Se me han quedado mirando a los senos mientras hablan conmigo			
4. Se detenido a mirar mi cuerpo mientras he transitado por la calle			



GOBIERNO FEDERAL

5. He descalificada a alguna mujer que ha estado conmigo porque no era tan bonita como otras mujeres			
6. Te han chiflado, gritado, tocado en público con el fin de demostrar pertenencia de manera consciente o inconsciente			
7. He hablado de manera denigrante			
8. Alguna vez un hombre ha usado su voz o su cuerpo para asustarme o intimidarme			
9. Alguna vez algún hombre me ha controlado o me ha intentado controlar, a través de decirme qué hacer, a dónde ir, como vestir, etc.			
10. Alguna vez he sido amenazada con lastimarme, o romper algo que me pertenece, o lastimarse a sí mismo, si no hago lo que el quiere			
11. Alguna vez me ha golpeado, abofeteado o empujado			
12. Alguna vez me han impuesto tener relaciones sexuales aunque yo no			



GOBIERNO FEDERAL

quiera			
--------	--	--	--

Formato sobre lo que los hombres les hacen a las mujeres

Formato para hombres

Instrucciones: lee con cuidado cada región. Se puede marcar más de una opción por región. Cualquier duda con la facilitadora.

Actos	No	Mi pareja	Otros hombres
1. He interrumpido a una mujer por medio de hablar fuerte			
2. He hecho sentir que lo que dice o hace una mujer no es tan importante ante lo dicho o lo hecho por un hombre, y ambas cosas eran los mismo			
3. Me he quedado mirando a los senos mientras hablaba con una mujer			
4. Me he detenido a mirar el cuerpo de una mujer mientras transita por la calle			



GOBIERNO FEDERAL

5. He descalificado a alguna mujer que ha estado conmigo porque no era tan bonita como otras mujeres			
6. He chiflado, gritado, tocado en público a una mujer con el fin de demostrar pertenencia de manera consciente o inconsciente			
7. Le he hablado de manera denigrante			
8. Alguna vez he usado mi voz y cuerpo para asustar o intimidar a una mujer			
9. Alguna vez algún he controlado o he intentado controlar, a través de decirle qué hacer, a dónde ir, como vestir, etc.			
10. Alguna vez he amenazado con lastimarla, o romper algo que le pertenece, o lastimarme, si no hace lo que yo quiero			
11. Alguna vez la he golpeado, abofeteado o empujado			



GOBIERNO FEDERAL

12. Alguna vez la he impuesto tener relaciones sexuales aunque ella no quiera			
---	--	--	--

RECOMENDACIONES PARA POLÍTICA PÚBLICA CON EL PROGRAMA PAMAR.

Los intereses de los jóvenes fueron

- Expresión de sus necesidades a través de carteles y dibujos
- Analizar sus conductas discriminatorias hacia sus pares.
- Información sobre salud sexual y reproductiva
- Deseaban que se les escuchara
- En torno a la sexualidad y el uso de los anticonceptivos tenían dudas acerca de los métodos al nivel de que si realmente existía el condón femenino.
- Los videos les interesaron porque se identificaban con ellos, y querían seguir viendo esa información.
- Se interesaban por las diferencias entre sexo y género y les parecía sumamente extraña esta división.
- Los jóvenes mostrar interés por su autoconocimiento con relación a su contexto
- Sobre métodos anticonceptivos.
- Conocer sobre las infecciones de transmisión sexual
- El uso adecuado de los métodos anticonceptivos y preguntaron sobre dónde los pueden adquirir
- Los jóvenes se interesaban por conocer a sus pares
- Adicciones y enfermedades de transmisión sexual (ETS),
- Violencia familiar cómo evitarla
- Consejos de higiene personal y salud bucal
- Que la escuela esté más adecuada a la realidad.



GOBIERNO
FEDERAL



- Se interesaban por la creación de más centros comunitarios en sus colonias para conocer más jóvenes.
- Mayor información sobre VIH /sida
- Hablaban de formar una familia pero temían por la responsabilidad que implica.
- Desean terminar una carrera profesional
- Expresar a través de pinturas sus inquietudes y tener mayores espacios para relacionarse.
- Mas campos deportivos y equipamiento de ellos
- Trabajo para hombres y mujeres
- Se interesaban en cómo los ven los demás

Resultados

Lo jóvenes al hablar sobre el plan de vida ellos ya estaban trabajando ello en su currícula diaria, en la clase de ética, sin embargo ellos y ellas mimas plateaban que era muy difícil llegar a lograrlo; sus aspiraciones versaban sobre adquirir una casa, formar una familia y tener un trabajo que les gustara. Preguntándoles sobre lograr sus sueños y si éstos eran realista o no, las y los jóvenes afirmaban que sus sueños y sus metas eran bastante sencillas porque ellos querían tener u trabajo pocos fueron los jóvenes que querían seguir estudiando sus expectativa era tener un trabajo debido a su bajo nivel socioeconómico y buscan más que prepararse ponerse a trabajar para lograr tener acceso a todo de lo que hoy carecen.

Referente a la los roles y estereotipos de género se observa que se siguen repitiendo los mismos paradigmas culturales de los roles asignados a mujeres y hombres y se observo una visión de los adolescentes sumamente machista y androcéntrica frente a las mujeres adolescentes, ellos aún argumentaban tener una superioridad sobre la mujer y le asignaban en los diferentes ejercicios roles menores y relacionados con la casa y el cuidado de los hijos y en el área laboral ponían a la mujer como secretaria o prostituta.

En cuanto a la violencia de se presentan los cuestionarios aplicados, además se realizó un socio drama donde las anécdotas que contaban con los diferentes tipos de violencia todos les eran familiares y habían vivido al menos dos de ellas.

Las y los adolescentes edifican su identidad y sus planes de vida, dependiendo del nivel socioeconómico y cultural en que se encuentran, de las experiencias diarias ocurridas en sus diferentes espacios así como, de las oportunidades que la sociedad les



GOBIERNO
FEDERAL



ofrezca, del nivel de satisfacción que poseen con su cuerpo y como personas, y en relación con quienes los rodean, del tipo de familia y comunidad a la cual pertenecen, de la disponibilidad de tiempo libre con el que cuentan. Como fortaleza, se observó que la mayoría de los y las jóvenes adolescentes tomaron conciencia de la existencia de los problemas de inequidad de género, así como su contribución, muchas veces ingenua, para que se sigan desarrollando patrones desfavorables para la mujer. De igual manera se hace necesario que las y los adolescentes comprendan la importancia del conocimiento de su sexualidad y su salud y lo incorporen dentro de sus prácticas cotidianas. Y continuar con un proceso de formación que sin duda implica una deconstrucción y construcción de un conjunto de valores, creencias, conocimientos y prácticas.

Se aplicaron dos tipos de cuestionarios pre-evaluación de conocimientos generales sobre los temas de equidad de género y la segunda sobre actitudes de violencia y hacia la igualdad de hombres y mujeres. La aplicación se realizó de forma inicial como diagnóstico y al final del taller, para tratar de observar los posibles cambios por el proceso de aprendizaje.

El cuestionario de actitudes hacia la igualdad de género se analizará al terminar todos los talleres en grupos de test y re-test para ver el probable cambio de actitudes de acuerdo al total de docentes participantes en los talleres.

Se trabajó con la identificación de estereotipos en su hábitat y la manera en que ellos se ven entre pares y se concluyó que siguen existiendo actividades para hombres y actividades para mujeres principalmente en las actividades deportivas, por ello los y las adolescentes promovieron entre ellos cambios sustanciales como sensibilización hacia el sexo masculino.

Así mismo, las y los jóvenes propusieron seguir con la capacitación pues se dijo que los alumnos del sexo masculino tienden a resistirse a ceder espacios a las mujeres a través de actitudes hostiles y conductas violentas y se requiere el apoyo de los docentes y prefectos u orientadores para que las mujeres permanezcan en estos espacios y no sean expulsadas por los compañeros. Los participantes se comprometieron verbalmente a hacer llegar a sus directivos las propuestas para fortalecer las condiciones de igualdad de las alumnas.

Las y los adolescentes reiteradamente comentaban sobre lo que sus padres esperan de ellos y lo que a ellos les importan no defraudarlos, algunos jóvenes comentaron que su familia espera de ellos que no sean homosexuales.



GOBIERNO
FEDERAL



Recomendaciones para incidir en la política pública sobre adolescencia

- ✓ Enmarcar las diferentes acciones en dentro de la currícula educativa.
- ✓ Promover los derechos humanos de las y los adolescentes
- ✓ Promover los derechos humanos de las mujeres
- ✓ Promover espacios donde los jóvenes encuentren nuevas formas de relacionarse y puedan generar e impulsar sus propias ideas.
- ✓ Es necesario impulsar acciones para la formación de docentes en género y así pueda darse una educación transversal.
- ✓ Producción de información para los adolescentes en spots, trípticos, posters, medios masivos, programas de radio
- ✓ Diseño de metodologías que permitan captar con mejor exactitud el acceso de los jóvenes a información desde una perspectiva de género.
- ✓ Difundir y reflexionar sobre los diagnósticos disponibles y propuestas para su mejora
- ✓ Mayor información sobre Salud Sexual y Reproductiva con enfoque de géneros,
- ✓ Diseño de campañas para la Prevención de VIH/SIDA, Prevención de Accidentes, Salud Bucal,
- ✓ Plan de Vida e Identificación Oportuna de Enfermedades
- ✓ Producción de información para los adolescentes en spots, trípticos, posters, medios masivos, programas de radio
- ✓ Diseño de metodologías que permitan captar con mejor exactitud el acceso de los jóvenes a información desde una perspectiva de género.
- ✓ Los servicios de salud para las y los adolescentes deben de ser más accesibles
- ✓ Es necesario que los docentes se capaciten en género y no repitan roles y estereotipos.
- ✓ La divulgación y la difusión de los derechos de las mujeres es urgente
- ✓ Mayor información sobre Salud Sexual y Reproductiva con enfoque de géneros.
- ✓ Diseño de campañas para la Prevención de VIH/SIDA.



Dudas y soluciones sobre la sexualidad adolescente con información científica para que sea incorporado a las acciones de orientación que desarrolla PAMAR

Las y los adolescentes durante los diferentes talleres expresaron una serie de dudas que tienen que ver con su sexualidad, su cuerpo, mitos sobre la menstruación, mitos sobre la masturbación, etc. Aquí buscamos englobar las preguntas que más se repitieron dando una respuesta científica buscando que esta fuera la más objetiva.

ENFERMEDADES

Cuando mi debo realizar el primer Papanicolaou

Qué es?

El *Papanicolaou* o *PAP* es un método diagnóstico que se realiza a las mujeres con el fin de detectar alteraciones a nivel del cuello del útero, para prevenir el cáncer de esa zona del tracto genital femenino.

¿Cómo se realiza?

Se introduce un aparato llamado espéculo dentro de la vagina con el que se visualiza el cuello uterino.

En muchas oportunidades el PAP se realiza junto a una *colposcopia*, que consiste en usar un aparato que permite la observación detallada de las paredes vaginales y del cuello uterino. Se puede detectar la presencia de verrugas y lesiones que al ojo humano resultan imperceptibles.



GOBIERNO
FEDERAL



A continuación se toma una muestra de la superficie del cuello del útero, se coloca sobre un vidrio y se envía a un laboratorio especializado para analizar.

¿Cómo tengo que prepararme?

No se deben tener relaciones sexuales durante las 48 hs previas al examen, y tampoco realizar duchas vaginales. No se recomienda realizarlo durante la menstruación y 48 hs antes o después, porque el útero no se encuentra lo suficientemente limpio. Ideal es realizarlo en mitad del ciclo, alrededor del día 14 luego de iniciada la menstruación.

¿Con qué frecuencia se realiza?

Si bien hay algunas diferencias entre organizaciones médicas sobre en qué momentos se debe hacer el PAP, en general se estima prudente realizar la primera prueba a los 3 años de la primera relación sexual, pero siempre antes de los 21 años.

Luego repetir cada 2 años, hasta los 65 a 70 años. A partir de esta edad hay quienes consideran que con tres resultados normales en los últimos 10 años esas mujeres pueden dejar de hacer el *PAP*.

Sin embargo, con algunos factores de riesgo debieran continuarlo. Sobre el momento de cuándo realizar el primer *PAP* y cómo continuar en los próximos años, es prudente hablar con el ginecólogo personal.

¿Qué tengo que saber sobre los resultados?

El resultado del estudio, analizado por un citólogo (experto en células), va a determinar si las células son normales o existe alguna alteración.

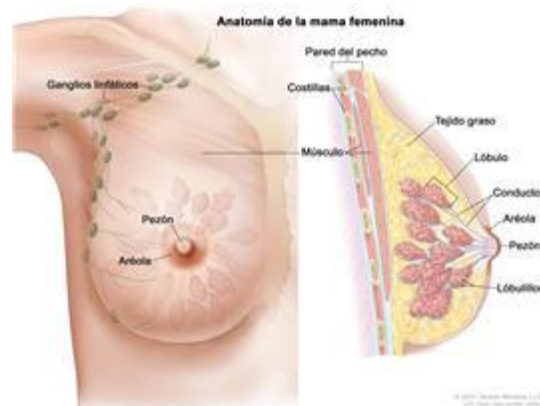
En éste último caso pueden encontrarse células que muestren un estado inflamatorio o la presencia de estadios pre o malignos que eventualmente haya que tratar. El resultado del estudio contiene adjunto un informe sobre el estado hormonal y celular de la paciente.

<http://www.saludfemenina.com.ar>

Cáncer de senos.

El cáncer del seno (mama) es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama

La mama está compuesta por lóbulos y conductos. Cada mama tiene entre 15 y 20 secciones que se llaman lóbulos, que tienen muchas secciones más pequeñas que se llaman lobulillos. Los lobulillos terminan en docenas de bulbos minúsculos que pueden producir leche. Los lóbulos, los lobulillos y los bulbos están conectados por tubos delgados que se llaman conductos.



Anatomía de la mama femenina. Se muestran el pezón y la aréola en el exterior de la mama. También se muestran los ganglios linfáticos, los lóbulos, los lobulillos, los conductos y otras partes del interior de la mama.

Cada mama tiene también vasos sanguíneos y vasos linfáticos. Los vasos linfáticos transportan un líquido casi incoloro que se llama linfa. Los vasos linfáticos conducen a órganos pequeños que se llaman ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos son estructuras pequeñas con forma de frijol que se encuentran en todo el cuerpo. Filtran sustancias de un líquido que se llama linfa y ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Hay racimos de ganglios linfáticos cerca de la mama en las axilas (debajo de los brazos), por encima de la clavícula y en el pecho.

El tipo más común de cáncer de mama es el carcinoma ductal, que empieza en las células de los conductos. El cáncer que empieza en los lóbulos o los lobulillos se llama carcinoma lobular y se encuentra con mayor frecuencia en ambas mamas que otros tipos de cáncer de mama. El cáncer de mama inflamatorio es un tipo de cáncer poco común por el que la mama está caliente, enrojecida e hinchada.



Para mayor información sobre el cáncer de mama en la niñez, consultar el sumario del PDQ sobre Cánceres poco comunes de la niñez.

La edad y los antecedentes de salud pueden afectar el riesgo de padecer de cáncer de mama.

Cualquier cosa que aumenta la probabilidad de presentar una enfermedad se llama factor de riesgo. Entre los factores de riesgo para el cáncer de mama, se cuentan los siguientes:

- Edad avanzada.
- Menstruación a temprana edad.
- Edad avanzada en el momento del primer parto o no haber dado nunca a luz.
- Antecedentes personales de cáncer de mama o de enfermedad benigna (no cancerosa) de mama.
- Madre o hermana con cáncer de mama.
- Tratamiento con radioterapia dirigida a la mama o el pecho.
- Tejido de la mama que es denso en un mamograma.
- Tomar hormonas tales como estrógeno y progesterona.
- Consumir bebidas alcohólicas.

<http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/seno/Patient/page1>

Mitos y creencias comunes sobre el cáncer

Las siguientes preguntas están relacionadas con los mitos y creencias en la comunidad latina o hispana sobre el cáncer. Estos mitos y creencias han sido registrados en la literatura de la investigación científica y por investigadores especializados en cáncer que trabajan con poblaciones latinas en los Estados Unidos.



1. "¿Es contagioso el cáncer?"

El cáncer no es contagioso. A nadie se le "pega o pasa" el cáncer de otra persona.

2. "Dicen que el cáncer sólo se presenta en personas con familiares que tienen o tuvieron cáncer. ¿El cáncer es hereditario?"

El cáncer no siempre es hereditario. La mayoría de los casos de cáncer ocurren en personas que no tienen familiares con cáncer. Sin embargo, algunos tipos de cáncer sí ocurren con más frecuencia en ciertas familias que en el resto de la población. Por ejemplo, los siguientes tipos de cáncer ocurren a veces en varios miembros de una familia:

- Cáncer de piel (melanoma)
 - Cáncer de seno (mama)
 - Cáncer de ovario
 - Cáncer de próstata
 - Cáncer de colon
-

3. "Si el cáncer se remueve por medio de una cirugía o biopsia, ¿se extiende o riega a otras partes del cuerpo?"

Algunas personas se preocupan de que una cirugía o biopsia para el cáncer haga que se extienda (riegue o pase) la enfermedad. Esto casi nunca ocurre. Los cirujanos usan métodos especiales y toman muchas precauciones para evitar que las células cancerosas se extiendan. Por ejemplo, si tienen que remover (extirpar) tejido de más de un área del cuerpo, usan diferentes herramientas para cada una de las áreas. Así hay menos posibilidad de que las células cancerosas se extiendan hacia el tejido sano.



Algunas personas también se preocupan de que el cáncer se propague por medio del aire durante una cirugía. Esto no es verdad. El aire no hace que el cáncer se propague o riegue.

4. "Si una persona está recibiendo tratamiento contra el cáncer, ¿puede seguir viviendo en su casa, trabajando y participando en sus actividades normales?"

El tratamiento contra el cáncer afecta a las personas de diferentes maneras. Cómo se sentirá una persona en particular depende de su estado de salud antes del tratamiento. Muchos pacientes con cáncer siguen trabajando mientras reciben tratamiento. Sus actividades diarias dependen del tipo de cáncer que tienen, de la etapa del cáncer, y del tipo de tratamiento que reciben.

5. "¿Todas las personas con el mismo tipo de cáncer tienen el mismo tipo de tratamiento?"

El tratamiento que recomiende el doctor depende de las necesidades médicas de cada paciente. Por ejemplo:

- El tipo de cáncer que tiene el paciente
 - El área del cuerpo donde esté localizado el cáncer
 - Cuánto se ha extendido (regado) el cáncer
 - El estado de salud general del paciente
 - Otros factores
-

6. "Si yo tengo cáncer, voy a saberlo porque sentiré dolor. Por eso, sólo debo hacerme una prueba de detección de cáncer si siento algún dolor. ¿Verdad?"



Es posible que usted sienta o no sienta dolor si tiene cáncer. Por eso, aunque se sienta bien, debe consultar a su médico para que le haga una prueba de detección de cáncer. El tratamiento contra el cáncer funciona mejor cuando la enfermedad se detecta en una etapa temprana.

7. "Me di un golpe en el seno y unos días después vi que me apareció un moretón (morete). ¿Los moretones en los senos producen cáncer de seno (mama)?"

Darse un golpe o lastimarse los senos no produce cáncer. En general, los doctores no pueden explicar la razón por la que algunas personas padecen cáncer y otras no. Pero está claro que lastimarse los senos no aumenta el riesgo de que una mujer padezca cáncer de seno (mama).

8. "¿Puede darme cáncer de seno (mama) si me hago muchas mamografías (mamogramas)?"

Las mamografías usan cantidades de rayos X muy pequeñas. Por eso, el riesgo de que las mamografías causen algún daño es muy bajo. En general, los beneficios de hacerse una mamografía con regularidad son mayores que los riesgos.

9. "Tomo píldoras (pastillas) anticonceptivas ¿Significa esto que voy a padecer cáncer de seno (mama)?"

Estudios recientes demuestran que las mujeres jóvenes que han tomado píldoras anticonceptivas corren mayor riesgo de padecer cáncer de seno. Las nuevas píldoras anticonceptivas podrían presentar un riesgo menor que las formulaciones anteriores.



10. "¿Los brasieres o sostenes con varillas (alambres) pueden producir cáncer de seno (mama)?"

Los brasieres o sostenes con varillas (alambres) no causan cáncer. En general, los doctores no pueden explicar la razón por la que algunas personas desarrollan cáncer y otras no. Pero está muy claro que el usar brasieres o sostenes con varilla no aumenta el riesgo de que una mujer padezca cáncer de seno.

11. "Uso desodorantes y antitranspirantes todos los días. ¿Produce esto cáncer de seno (mama)?"

Actualmente ninguna investigación científica ha demostrado que el cáncer de seno esté relacionado con el uso de desodorantes ni antitranspirantes en las axilas.

12. "¿Hay hierbas que curan el cáncer?"

Algunos pacientes con cáncer toman hierbas (como uña de gato, chaparral y jugo Noni) con la esperanza de que les ayuden a curar el cáncer. Pero actualmente los estudios científicos no han encontrado ninguna hierba o mezcla de hierbas que curen el cáncer.

Los pacientes con cáncer que estén tomando o piensen tomar hierbas deben hablar con su doctor. Algunas hierbas podrían causar daño por sí solas o cuando se combinan con tratamientos comunes contra el cáncer, como la quimioterapia. Además, algunas hierbas pueden impedir que otros tratamientos o medicinas funcionen adecuadamente.

13. "¿Sigue siendo virgen una mujer después de hacerse la prueba de Papanicolaou (prueba "Pap")?"

Muchas mujeres que aún no han tenido relaciones sexuales quieren saber si todavía son vírgenes después de una prueba de Papanicolaou. Esta prueba puede hacerse sin afectar la virginidad.



GOBIERNO
FEDERAL



<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/mitos-creencias>

INFECCIONES DE TRASMISIÓN SEXUAL

- Toda persona que tenga contacto sexual—sexo vaginal, anal u oral—con otra persona, puede contraer una enfermedad de transmisión sexual.

O bien:

- Todas las personas activas sexualmente pueden estar expuestas a una Infección de transmisión sexual.
- El 61.5% de las mujeres de 15 a 19 años no utilizó métodos anticonceptivos en la primera relación sexual, contra el 38.5% que sí lo hizo (CONAPO).
- Si se toma la decisión de mantener relaciones sexuales, siempre se debe usar condón, aunque se use otro método anticonceptivo, como la píldora.
- Los condones son el único método anticonceptivo que reduce el riesgo de contraer una ITS.
- Las ITS pueden ser muy perjudiciales al organismo, e incluso causar la muerte. La persona contagiada con una enfermedad de transmisión sexual puede transmitírsela a otras personas mediante el contacto con la piel, los genitales, la boca, el recto o los líquidos corporales.
- Los síntomas de una infección de transmisión sexual pueden variar, desde secreción vaginal e irritación leve, hasta dolor intenso. A menudo, los síntomas sólo ocurren cuando la enfermedad se encuentra en una etapa más avanzada. En la mayoría de los casos, es posible evitar los problemas de la salud a largo plazo tratando la enfermedad en sus primeras etapas.
- Las ITS se producen a partir de infecciones provocadas por bacterias o virus. Se emplean antibióticos para tratar las provocadas por bacterias; las que se producen por virus no se pueden curar, aunque es posible tratar los síntomas.
- Las ITS son: gonorrea, clamidia, sífilis, herpes genital, virus de inmunodeficiencia humana (VIH), tricomonas, hepatitis, virus del papiloma humano (VPH).
- Existe riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual si:
 - Tiene o ha tenido más de una pareja sexual
 - Tiene una pareja que ha tenido o tiene más de una pareja sexual
 - Ha tenido relaciones con una persona que padece una enfermedad de transmisión sexual
 - Tiene un historial de enfermedades de transmisión sexual



GOBIERNO
FEDERAL



- Usa drogas intravenosas (inyectadas en una vena) o si la pareja usa este tipo de drogas.
- Los adolescentes corren un riesgo mayor. Los factores del estilo de vida también influyen.
- Maneras en que puede reducir el riesgo de contraer una ITS:
 - Conocer a sus parejas sexuales y limitar el número de ellas.
 - Usar condón de látex cada vez que se tenga sexo vaginal, oral o anal.
 - Evitar actos sexuales que desgarran o rompen la piel conllevan un mayor riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.
 - Vacunarse, se puede prevenir la hepatitis B y el VPH por medio de vacunas.
- La **gonorrea y clamidia** son enfermedades provocadas por bacterias, pueden ocurrir a la misma vez y a menudo no producen síntomas. Pueden tratarse al mismo tiempo con antibióticos. Es importante tomarse todo el medicamento. Ambos miembros de la pareja deben recibir tratamiento. Aunque se encuentre recibiendo tratamiento, se puede contagiar a la pareja por lo que se debe evitar el contacto sexual hasta que ambos hayan terminado el tratamiento. Cuando no se les da tratamiento, se puede producir la *enfermedad inflamatoria pélvica en la mujer*, una infección que implica el útero, las trompas de Falopio y los ovarios, que puede causar infertilidad. Los síntomas son fiebre, náuseas y vómitos, y dolor en el abdomen. También puede causar dolor pélvico a largo plazo.
- La **sífilis** la produce un tipo de bacteria. Si no se le da tratamiento, puede infectar muchas partes del cuerpo y causar problemas graves de salud e incluso la muerte. La mayoría de las personas no presentan síntomas, el primer indicio puede ser una llaga de superficie lisa en el área de la infección que no produce dolor. Otros síntomas son verrugas y sarpullido. En la etapa inicial es posible tratarla fácilmente. Se transmite de una persona a otra por medio de contacto directo con una llaga o tocando el sarpullido, las verrugas o la sangre infectada durante la segunda etapa de la infección. La entrada de la infección en el cuerpo ocurre a través de una llaga o cortadura en la piel o membrana mucosa. Las llagas ocurren a menudo en los genitales o en la vagina, el ano o el recto. También pueden aparecer en los labios y la boca. Sin tratamiento, los síntomas pueden desaparecer, pero la enfermedad seguirá presente, y al cabo de varios años, la sífilis puede regresar muy intensamente.
- El **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)** es el virus que causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). El VIH entra en la sangre por medio de líquidos corporales, por lo general en la sangre o el semen. Una vez que se encuentra en la sangre, invade y destruye las células del sistema inmunitario, que es la defensa natural del organismo contra las enfermedades, debilita el sistema inmunitario, lo que puede causar el SIDA. Cuando una persona sufre de SIDA, su sistema inmunitario está



GOBIERNO
FEDERAL



tan debilitado que otras enfermedades potencialmente mortales, como ciertas infecciones o cáncer, pueden ocurrir. Si bien no hay cura para el VIH, su tratamiento puede prevenir o retrasar el comienzo de SIDA, la cual puede ser mortal. La tasa de infección con VIH está aumentando con mayor rapidez entre las mujeres que tienen relaciones sexuales con hombres.

- La vaginitis por **tricomonas** es una enfermedad producida por un parásito microscópico que se transmite por medio de las relaciones sexuales. Es posible curar esta enfermedad con tratamiento. Muchas personas no presentan síntomas, pero cuando se presentan síntomas, éstos son, entre otros, secreción y comezón (picaazón) vaginal y enrojecimiento de la vagina.
- La **hepatitis** es una infección grave del hígado producida por un virus. Hay dos tipos de hepatitis (B y C), que se transmiten sexualmente. Éstos pueden transmitirse por medio del contacto directo con líquidos corporales (sangre, semen, líquidos vaginales y saliva) de una persona infectada. Es posible prevenir la infección con hepatitis B mediante una vacuna, pero no la de hepatitis C. Muchas personas infectadas con hepatitis B o C se recuperan totalmente. Sin embargo, algunas personas con el tiempo padecen infecciones crónicas del hígado, lo que puede resultar en problemas de la salud a largo plazo.
- El cáncer cervicouterino es causado por un virus común, llamado **Virus del Papiloma Humano (VPH)**, un virus al que las niñas están más en riesgo en su adolescencia cuando sus cuerpos se están desarrollando. Existen más de 100 tipos de VPH, pero hay 30 tipos que afectan el área genital y algunos pueden ser serios, incluso poner en riesgo la vida. Algunos tipos pueden causar cáncer cervicouterino, vaginal y vulvar, otros pueden causar verrugas genitales. El VPH se contagia por medio de cualquier tipo de actividad sexual que involucre contacto genital, no solamente por el acto sexual, puede afectar a cualquiera, hombres y mujeres, debido a que no se tienen síntomas ni signos, muchas personas no saben que están infectadas o que lo están transmitiendo.
 - 3 de cada 4 nuevas infecciones del VPH ocurren en mujeres jóvenes de entre 15 a 24 años de edad.
 - Se estima que la mayoría de la población se contagia del VPH en sus primeros años de vida sexual.
 - 1 de cada 10 personas alrededor del mundo (aproximadamente 630 millones) tiene VPH.

Virus papiloma humano El cáncer cervicouterino es causado por un virus común, llamado **Virus del Papiloma Humano (VPH)**, un virus al que las niñas están más en riesgo en su adolescencia cuando sus cuerpos se están desarrollando. Existen más de 100 tipos de VPH, pero hay 30 tipos que afectan el área genital y algunos pueden ser serios, incluso poner en riesgo la vida. Algunos tipos pueden causar cáncer cervicouterino, vaginal y vulvar, otros pueden causar verrugas genitales. El VPH se contagia por medio de cualquier tipo de actividad sexual que involucre contacto genital, no solamente por el acto sexual, puede afectar a cualquiera, hombres y mujeres, debido a que no se tienen síntomas ni signos, muchas personas no saben que están infectadas o que lo están transmitiendo.



GOBIERNO
FEDERAL



- 3 de cada 4 nuevas infecciones del VPH ocurren en mujeres jóvenes de entre 15 a 24 años de edad.
- Se estima que la mayoría de la población se contagia del VPH en sus primeros años de vida sexual.
- 1 de cada 10 personas alrededor del mundo (aproximadamente 630 millones) tiene VPH.

Herpes genital El herpes genital se reconoce por una llaga que aparece en los genitales o alrededor de éstos. Estas llagas tienen aspecto de manchas rojas, masas pequeñas o ampollas, y pueden durar de unos días a varias semanas. Aunque los síntomas desaparecen por su cuenta, el virus permanece en el organismo. Las llagas pueden aparecer en cualquier momento, pero generalmente en el lugar donde ocurrieron inicialmente. El tratamiento puede ayudar a sanar las llagas, pero no destruye el virus. Por lo tanto, una vez que se infecte con herpes, es posible transmitir la infección a otras personas sin saberlo. Cuando se tiene herpes oral o genital, se debe evitar tener relaciones sexuales desde el momento en que aparecen inicialmente los síntomas hasta varios días después de que las costras se hayan desaparecido. No tener relaciones sexuales no significa que no se pueda abrazar o acercarse a otra persona. Se debe asegurar que las lesiones y sus secreciones no toquen la piel de la otra persona. Para evitar volverse a infectar o transmitir el virus se deben lavar las manos con agua y jabón después de tener contacto con las lesiones.

Sida El sida es una enfermedad infecciosa producida cuando el Virus de la Inmunodeficiencia Humana penetra al interior del organismo humano. Este patógeno circula por el torrente sanguíneo y se distribuye por todo el cuerpo, sobre todo en zonas como los ganglios linfáticos, donde viven los leucocitos o células defensivas del cuerpo (www.elmundo.es). Cuando el virus entra en el organismo, nuestro sistema de defensas producen anticuerpos que atacan al virus, aunque sin éxito. Este tipo de anticuerpos que producimos contra el VIH son proteínas totalmente específicas es decir, sólo aparecen cuando en nuestra sangre existen virus de este tipo (www.elmundo.es).

CÓMO ME INFECTO DE SIDA

- Existen tres vías de transmisión:
 - Sexual.
 - Por contacto sexual no protegido (pene-ano, pene-vagina, pene-boca) con una persona con VIH.
 - Sanguínea
 - Por transfusiones de sangre o sus derivados (plasma, plaquetas) que tienen virus.



GOBIERNO
FEDERAL



- Por trasplante de órganos con VIH.
- Por compartir agujas/jeringas en personas usuarias de drogas inyectables (UDI).
- Perinatal
 - Una mujer embarazada con VIH puede transmitir el virus al bebé en cualquier momento del embarazo.
 - Durante el parto, a través del canal vaginal por el contacto del bebé con secreciones vaginales potencialmente infectadas.
 - Por medio de la leche materna (lactancia).
- ¿Quién puede adquirir el VIH?
 - Mujeres, hombres, jóvenes y niños que se expongan a cualquiera de las formas de transmisión (sexual, sanguínea y perinatal) no importando raza, orientación sexual, nivel socioeconómico ni religión.
- ¿Cómo saber si tengo el VIH?
 - La única forma de saberlo es mediante una prueba de laboratorio que detecta anticuerpos contra el virus en sangre o saliva.
- ¿Qué tipos de pruebas hay para detectar el virus?
 - Hay dos pruebas de detección: indirectas y directas.
 - Las indirectas, detectan la presencia de anticuerpos anti-VIH y son:
 - De tamizaje o presuntivas, como ELISA, SERODIA y pruebas rápidas.
 - Confirmatorias, como Western blot.
 - Toda prueba indirecta positiva debe ser confirmada por Western blot. Estas pruebas son las utilizadas por el sector salud.
 - Las directas, detectan la presencia del virus en el organismo y son:
 - Cultivo viral
 - Confirmatorias, como Western blot.
- ¿Cómo se previene la transmisión del VIH?
 - Por vía sexual
 - Teniendo abstinencia sexual (no teniendo relaciones sexuales).



GOBIERNO
FEDERAL



- Mediante la práctica del sexo seguro, es decir, sin penetración (besos, caricias, abrazos, autoerotismo o masturbación y/o eyaculación sobre la piel sana).
 - Por vía sanguínea
 - Utilizando sangre y derivados que hayan sido previamente analizados y estén libres del virus. SANGRE SEGURA.
 - Recomendando a los Usuarios de Drogas Inyectables utilizar una aguja y jeringa nueva en cada aplicación o lavarlas y/o hervirlas.
 - Utilizando guantes de látex o poliuretano siempre que se maneje sangre o secreciones corporales.
 - Por vía perinatal
 - Ofreciendo la prueba de detección para el VIH al 100% de las mujeres embarazadas, de manera gratuita, voluntaria y confidencial en los servicios de salud de todo el país.
 - Ofreciendo medicamentos antirretrovirales gratuitos a todas las embarazadas con VIH.
 - ¿Existen otras vías de transmisión?
 - No, está comprobado que el VIH no puede transmitirse por el contacto casual o cotidiano como los abrazos, las caricias, los besos o por compartir utensilios para comer o de baño, ni por nadar en albercas. Tampoco se transmite a través de los animales ni por picaduras de insectos.
- 5 mitos sobre las ITS

- Mito: Solo las personas promiscuas contraen ITS.
- Realidad: Las ETS no discriminan. Las únicas personas que no están en riesgo de contraer una ETS son las que no han mantenido relaciones sexuales ni ningún tipo de contacto sexual.
- Mito: Si tu pareja tiene una ITS, lo notarás.
- Realidad: A menudo, las personas que tienen una ETS no presentan ningún signo.
- Mito: Puedes evitar las ITS teniendo sexo anal u oral.



GOBIERNO
FEDERAL

- Realidad: Si tienes sexo (oral, anal, vaginal o solo contacto sexual), puedes tener una ETS.
- ¿Qué pueden hacer? Usa un condón o un protector dental cada vez que tengas sexo anal u oral. Si el sabor del látex no te agrada, existen condones saborizados fabricados específicamente para el sexo oral.
- Mito: Si ya tuviste una ITS, no puedes contraerla nuevamente.
- Realidad: Puedes contraer algunas ETS más de una vez.
- Algunas ETS duran toda la vida, como el herpes y el VIH. Otras, como la clamidia y la gonorrea, pueden tratarse pero puedes contraerlas nuevamente si tienes contacto sexual con alguien que las tenga.
- Mito: Si te realizas los exámenes y no tienes una ITS, tu pareja no necesita realizárselos.
- Realidad: Tu pareja podría tener una ETS y no saberlo. ¿Quién quiere hacer el esfuerzo de realizarse los exámenes, saber si está sano y terminar contagiándose una ETS de cualquier modo por su pareja?

METODOS ANTICINCEPTIVOS PREVENCIÓN DE EMBARAZO

Condón masculino

Los condones son un **método anticonceptivo de barrera**. Son fundas, la mayoría compuesta por una fina goma de látex, que se adaptan a la forma de pene en erección. Puede recibir otros nombres como profilácticos, preservativos o forros. Forman una barrera que impide a los espermatozoides penetrar en la vagina. Son también adecuados para prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual ya que evitan el contacto directo entre el pene y la vagina.

Efectividad

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la efectividad de un **condón** que se utiliza incorrectamente se sitúa en el 85%. No obstante, si la colocación y uso del condón es la adecuada, la efectividad asciende al 98%.



GOBIERNO
FEDERAL



Condón femenino

El **condón femenino** es un método anticonceptivo de barrera, un revestimiento de plástico o látex que se adapta a la vagina de la mujer. Tiene dos aros flexibles en ambos extremos, uno en el extremo abierto que ayuda a mantener parte del preservativo fuera de la vagina y otro en el extremo cerrado para favorecer la colocación. El condón forma una barrera que evita que los espermatozoides penetren en la vagina. Por otro lado, al aislar el pene de la vagina, el preservativo femenino (al igual que el masculino) evita el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

Eficacia

Si el condón femenino se utiliza de forma correcta, la Organización Mundial de la Salud estima su eficacia en un 95%, en cambio, si no se coloca correctamente la eficacia se reduce al 79%.

¿A quién debo consultar para elegir el método anticonceptivo? Siempre se debe consultar con un médico. La elección del método anticonceptivo se debe realizar teniendo la máxima información sobre los pros y los contras de cada método.

¿Para qué sirven los centros de planificación familiar? Los centros de planificación familiar pueden ofrecerte la información que necesites sobre métodos anticonceptivos, así como orientarte en caso de haber tenido algún problema con el que hayas decidido utilizar.

¿Qué hago si mi método anticonceptivo falla? En los casos en los que falla el método anticonceptivo, existe la posibilidad de tomar la 'píldora del día después'. Esta píldora es un método anticonceptivo de emergencia y debe ser tomada lo antes posible para que su efectividad sea alta. Para conseguirla, debes dirigirte a un centro médico.

Durante la semana de descanso de la píldora, ¿debe utilizarse otro método anticonceptivo? No. No es necesario que se utilice otro método, siempre y cuando no haya habido ningún olvido y la píldora se haya tomado todos los días.

Después de comprar un anillo mensual, ¿cómo debo conservarlo? No es necesario guardarlo en la nevera, pero es necesario que no se conserve en lugares calurosos que superen los 30 grados centígrados. El anillo puede guardarse hasta cuatro meses después de su compra.



GOBIERNO
FEDERAL



¿Hay un límite de edad para utilizar el DIU? El DIU está recomendado para personas que hayan tenido al menos un embarazo y que tengan una pareja estable. No obstante, siempre que no haya riesgo algo de contraer enfermedades sexuales, puede ser utilizado por todas las mujeres. Siempre hay que consultar con el médico.

¿Evitan eficazmente los condones femeninos la transmisión del VIH/SIDA? Sí, al igual que los preservativos masculinos, los condones femeninos son uno de los métodos que previenen el contagio de enfermedades de transmisión sexual de una forma eficaz, entre un 80 y un 95%, dependiendo de la corrección con la que se utilice el método.

Inyecciones anticonceptivas

Las inyecciones contienen hormonas (progesterona o estrógenos, entre otras) que evitan la ovulación en la mujer, impidiendo con ello el embarazo no deseado. Pueden ser *inyecciones mensuales o trimestrales*. Las hormonas se liberan lentamente y son administradas a través de una inyección intramuscular. [Leer más \[+\]](#).

El implante anticonceptivo

Los implantes anticonceptivos son cilindros o cápsulas de plástico que liberan en la sangre progesterona con el objetivo de impedir la ovulación. Es necesario que la colocación del implante bajo la piel del brazo de la mujer esté realizada por un médico. Los implantes *no contienen estrógenos, con lo que se pueden utilizar durante los periodos de lactancia*. **Píldora**

Los anticonceptivos orales combinados son píldoras que contienen dosis reducidas de dos hormonas: progesterona y estrógeno. Funcionan previniendo la ovulación, es decir, la liberación de óvulos de los ovarios. Para su uso óptimo, se debe tomar una píldora diaria, en caso de no hacerlo aumentaría el riesgo de embarazo no deseado.

<http://anticonceptivos.sobresexualidad.com>

SEXUALIDAD

Eyaculación

Próstata

Utero



GOBIERNO
FEDERAL



Ovarios

Senos

Vagina

Clítoris

Masturbación

Dejo de ser virgen por masturbarme

Me enfermo si masturbo

Sexo seguro

Dolor al tener relaciones

Punto g

SALUD.

MESTRUACION.

Cuando debo menstruar?

Cuando menstruo puedo tener relaciones sexuales sin embarazarme?

HIGIENE PERSONAL

Como cuido mi pene

Como cuido mi vagina



EMBARAZO

Como se si me embaraze

Edad mejor para tener hijos

ANOEXIA Y BULIMIA

- La anorexia y bulimia son trastornos de la alimentación que, de no diagnosticarse y tratarse oportunamente, pueden llevar a desnutrición severa e incluso a la muerte
- En México los trastornos de la conducta alimentaria afectan a poco más de dos millones de mexicanos, y al año se suman 20 mil más.
- En 90% de los casos la anorexia se desarrolla en mujeres a partir de los 17 años de edad y generalmente la mitad de ellas migran a la bulimia.
- De 10 casos de anorexia nueve son mujeres y uno hombre; mientras que de bulimia siete son mujeres y tres hombres.
- El primer síntoma evidente de la anorexia es la falta de alimentación, la cual puede ser de tipo restrictiva o purgativa; en la primera, la persona reduce su alimentación notablemente y hace ejercicio de manera excesiva; en tanto que en la segunda incurre en “atracones de comida” regulares, seguidos de vómito provocado y uso de laxantes.
- Entre los signos característicos de la anorexia destacan un gran miedo a aumentar de peso y la suspensión del ciclo menstrual debido a los cambios hormonales que se suscitan por la falta de alimento.
- En los casos de bulimia la persona realiza constantes dietas sin éxito, come mucho y luego vomita para mantenerse delgada; también presenta depresión recurrente, nerviosismo y ansiedad.
- Factores de riesgo: haber padecido obesidad en la niñez o experimentar a nivel familiar eventos fuertes como un divorcio o fallecimiento. En casos específicos de bulimia también se han detectado antecedentes de abuso psicológico, físico o sexual.
- Quienes padecen anorexia presentan un peso 15% por debajo del nivel deseado para la edad, talla y sexo; además su autoestima gira en torno a su figura.



GOBIERNO
FEDERAL

- Quienes desarrollan bulimia, se sienten culpables por su forma descontrolada de comer, lo que las induce a practicar conductas compensatorias como ayunar, provocarse vómito o ingerir laxantes y ejercitarse excesivamente.
- Las personas afectadas suelen negar su padecimiento o simplemente no se dan cuenta que tienen un serio problema de salud, por lo que, para el manejo de estos trastornos es vital que los padres de familia vigilen la conducta de sus hijos y los apoyen en el tratamiento.
- Las complicaciones médicas que provocan estos trastornos son potencialmente irreversibles, pues retardan el crecimiento y el desarrollo puberal, no hay una adquisición adecuada de masa ósea y hay probabilidad de padecer osteoporosis.
- Diversos estudios a escala mundial revelan que entre cinco y 10% de quienes padecen dichos trastornos fallecen a consecuencia de alteraciones electrolíticas graves, infecciones, complicaciones gastrointestinales y desnutrición extrema, derivados del propio trastorno.
- Para prevenir y contrarrestar estos trastornos, la Secretaría de Salud cuenta con clínicas especializadas que ofrecen una atención integral. Asimismo distribuye Guías de Salud para la Prevención de la Anorexia y la Bulimia, dirigidas a padres de familia, educadores, médicos y especialistas.

VIOLENCIA EN NOVIAZGO

Definición de violencia contra las mujeres:

Cualquier acto u omisión que cause daño o sufrimiento emocional, físico, económico o sexual —incluso la muerte— tanto en el ámbito privado como en el público. Dicha violencia está basada en el sometimiento, discriminación y control que se ejerce sobre las mujeres en todos los ámbitos de su vida, afectando su libertad, dignidad, seguridad e intimidad, violentando así el ejercicio de sus derechos.

Distintos tipos de violencia²:

Violencia física

Es toda acción que implique el uso de la fuerza contra otra persona; puede consistir en golpes, patadas, pellizcos, lanzamiento de objetos, empujones, cachetadas, rasguños y cualquier otra conducta que atente contra la integridad física, ya sea que produzca marcas o no en el cuerpo.

Violencia verbal

Esta forma de violencia es una de las manifestaciones de la violencia emocional. Se da cuando una persona insulta, ofende o dirige palabras mortificantes a otra.

Violencia emocional

Es todo acto que realiza una persona contra otra para humillarla y controlarla. Este tipo de violencia se puede producir mediante intimidación, amenazas, manipulación, humillaciones, acusaciones falsas, vigilancia, persecución o aislamiento.

Violencia sexual

Es toda acción que implique el uso de la fuerza, la coerción, el chantaje, el soborno, la intimidación o la amenaza, para hacer que otra persona lleve a cabo un acto sexual u otras acciones sexualizadas no deseadas.

Violencia patrimonial

Es aquella que está dirigida contra bienes y pertenencias, por ejemplo: destruir ropa, esconder la correspondencia o documentos personales, despojar del salario, vender o destruir los enseres domésticos, en fin, que se disponga de los bienes sin consentimiento del dueño o dueña de los mismos. Es muy común que las mujeres sometidas a violencia la sufran en varias o en todas sus manifestaciones. En todos los casos, la violencia lesiona su identidad, su autoestima y su autodeterminación como seres humanos.

² http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101151.pdf

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DURANTE EL NOVIAZGO³

Características a observar en los varones:

- El novio o acompañante de una muchacha **controla todo lo que ella hace, exige explicaciones por todo** y pretende conocer hasta su pensamiento más recóndito pues no quiere que tenga "secretos" con él.
- Quiere saber con lujo de detalles a **dónde va, dónde estuvo, con quiénes se encontró o a quiénes va a ver, los horarios y el tiempo que permaneció en cada lugar, cuánto tiempo estará fuera y el horario de regreso**, lo cual comprobará con sucesivas llamadas telefónicas o "pasadas" por la casa de ella.
- De manera permanente vigila, critica o **pretende que ella cambie su manera de vestir, de peinarse, de maquillarse, de hablar o de comportarse**.
- Formula prohibiciones o amenazas respecto de los estudios, el trabajo, las costumbres, las actividades o las relaciones que desarrolla la joven.
- Fiscaliza a los parientes, los amigos, los vecinos, los compañeros de estudio o trabajo, sospechando, desconfiando o criticándolos después de querer conocerlos a todos para ver cómo son.
- Monta escándalos en público o en privado por lo que ella u otros dijeron o hicieron.
- **Deja plantada a la novia en salidas o reuniones, sin explicar ni aclarar los motivos de su reacción**.
- No expresa ni habla acerca de lo que piensa, o desea, pero pretende que ella adivine todo lo que le sucede y actúe de manera satisfactoria, sin que él deba molestarse en comunicar nada.
- A veces da órdenes y otras "mata" con el silencio, con actitudes hurañas, con la hosquedad o el mutismo, que no abandona aunque obtenga lo que esperaba.

³ Tomado de: <http://www.institutodesexologia.org/Deteccion%20violencia%20noviazgo%20FERREIRA.pdf>, material extraído de: FERREIRA, Graciela B. (1992). Hombres violentos, mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Buenos Aires: Editorial Sudamericana. (Capítulo 4, "Novias maltratadas").



GOBIERNO
FEDERAL



- Demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir lo importante de lo superfluo.
- Culpa a la novia de todo lo que sucede y la convence de que es así, dando vuelta a las cosas hasta confundirla o dejarla cansada e impotente.
- No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación ni sobre lo que les sucede a ambos.
- No pide disculpas por nada.
- Compara a la muchacha con otras personas, dejándola incómoda y humillada. "Si te parecieras a fulana yo no tendría que..."; "Por lo menos mengana hace las cosas bien y no como tú que..."
- Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su exclusiva conveniencia.
- Ejerce la doble moral "haz lo que yo digo pero no lo que yo hago" reservándose el derecho de realizar cosas que le impide hacer a la novia.
- Obliga a la muchacha a formar una alianza con él para aislarse o enfrentarse a los demás. (Puede llegar a proponer pactos suicidas).
- Ante cualquier pregunta o cuestionamiento de ella, declara que los parientes o amigos "le calientan la cabeza" contra él, que no le quieren y que están "envenenando" el efecto entre ellos, que los otros "sienten celos o envidia de su relación". Así desvía la cuestión y nunca responde por su conducta.
- Amenaza a su novia con abandonarla si no hace todo lo que él desea.
- Induce sentimientos de lástima, al justificarse o insistir con su vida desdichada o su infancia infeliz.
- No acepta formular o discutir planes para el futuro. No se compromete ni busca acuerdos para mejorar la relación.
- Recibe cariños, mimos y atenciones, pero nunca los devuelve.
- Pretende que lo acepten tal cual es y acusa de "castradora" o posesiva a la novia si se hace alguna observación sobre sus actitudes.
- Nunca aprueba ni estimula de manera auténtica los actos o cualidades de la muchacha.



GOBIERNO
FEDERAL

- Es poco sociable, se aísla y es desconsiderado con la familia y los amigos de ella.
- Es susceptible y está pendiente de lo que se diga o se comente sobre él. Se ofende rápido y cree que los demás andan detrás de lo que hace.
- Pone a prueba con subterfugios y engaños el amor de su novia, le pone trampas para ver si lo engaña, para averiguar si miente, si lo quiere, etc.
- Es caprichoso, cambiante y contradictorio. Dice que no se va a dejar dominar.
- Se niega a conversar o a discutir con franqueza acerca de los conflictos o los desacuerdos de la pareja.
- Mantiene en vilo a la novia en fiestas y reuniones, coqueteando con otras de manera abierta o solapada.
- Es seductor y simpático con todos, pero a ella la trata con crueldad.
- Decide por su cuenta, sin consultar ni pedir opinión a la novia, ni siquiera en cosas que atañen a ella sola.
- Promete cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones. Nunca cumple, pero siempre renueva sus ofrecimientos.
- Piensa que las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres. O no lo dice pero actúa de acuerdo con este principio.
- Para obligarla a mantener relaciones sexuales, pone en práctica toda clase de artimañas: la acusa de anticuada, pone en duda sus sentimientos o su amor por él, la acusa de frígida, la avergüenza haciéndola sentir como un bicho raro, como si fuera la única en el mundo que no se acuesta con el novio, le reprocha que a ella no le interesa que él "se caliente y no pueda desahogarse", amenaza con que se va a buscar a otras para acostarse con ellas, pone en duda su salud o su espontaneidad, dice que tiene "miedo de convertirse en mujer", le critica su atadura a los principios de los padres, o de una religión, o por sostener según él una moral "inservible". Exagera defectos de la chica.
- Se burla, habla groseramente o en términos agraviantes acerca de las mujeres en general. Es una amenaza velada, para que la novia no se parezca al resto de las mujeres y sea sólo como a él le gusta.
- Es bueno y cumplidor en el trabajo, pero con la novia siempre llega tarde, no cumple lo prometido y se muestra irresponsable por sus olvidos o descuidos.



GOBIERNO
FEDERAL



- Transforma todo en bromas o utiliza el humor para cubrir sus actos de irresponsabilidad, restándoles importancia a sus incumplimientos.
- Utiliza algún dato del pasado de la novia o lo que conoce de sus otras relaciones para efectuarle reproches o acusaciones o para probar su desconfianza en ella y en su amor.
- **Exagera defectos de la chica haciéndola sentir culpable y descalificada.**
- Deja de hablar o desaparece por varios días, sin dar explicaciones, como manera de demostrar sus enojos.
- Se muestra condescendiente y magnánimo, como si fuera un ser superior tratando con una nenita.
- **No le presta atención a ella y con prepotencia asegura saber más o tener más experiencia.**
- Se muestra protector y paternal. "Yo sé lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti (hay que reemplazar el "para ti" por el "para mí" y se captarán las verdaderas intenciones).
- Se irrita y tiene estallidos de violencia. Luego actúa como si no hubiera pasado nada y deja a todos desorientados y confusos.
- Se burla de los enojos de ella.
- Acusa injustamente a su novia de coquetear, salir o verse con otros hombres. La acusa de "acostarse con otros".
- Mezcla el efecto con las discusiones haciendo notar que, si ella no piensa como él, no podrá seguir queriéndola.
- Siempre da más importancia a lo que le pasó a él que a lo que sucedió a ella.
- **Utiliza nombres, diminutivos o términos que a ella no le agradan, porque siente que la disminuyen o ridiculizan.**
- Tiene antecedentes policiales o se ha visto envuelto en asuntos un poco turbios o nunca aclarados del todo.
- Está convencido de que sus negocios, sus estudios o sus obligaciones son lo más importantes del mundo y lo fundamental de su vida. Exige que la novia se adapte a eso.
- **Su forma de expresarse es grosera; constantemente utiliza palabras vulgares y habla en términos de acciones: "los reventamos", "a esos los vamos a matar"; "si viene le rompo la cara"; "a esa habría que darle una paliza"; "éste se está buscando**



GOBIERNO
FEDERAL



una piña;" ES FUNDAMENTAL RECORDAR QUE UN ALTO ÍNDICE VERBAL PRONOSTICA ACTOS DE VIOLENCIA FÍSICA A CORTO PLAZO O MEDIO PLAZO.

- Expresa prejuicios religiosos, raciales o sexuales y lo fundamenta de manera colérica y encendida. Tiene rasgos de fanatismo.
- Es desconsiderado y violento al mantener relaciones sexuales. Se enoja si ella en algún momento no lo desea.
- Es impulsivo e intolerante. Impone su voluntad en el terreno sexual, sin tener en cuenta las necesidades femeninas.
- Aunque sea una vez, le pegó una bofetada a la novia, le dio empujones, le retorció un brazo, le apretó el cuello o la tomó fuertemente de los cabellos.

Recuerda:

La violencia es una conducta aprendida, previa a la formación de pareja y no cambia espontáneamente por la voluntad o las personas. Requiere un trabajo de cambio orientado por especialistas.

Celar quiere decir "cuidar", no aprisionar a una persona. Los celos no son una demostración de amor, representan un abuso de poder. Posesividad, control, prohibiciones, amenazas, encubren una baja autoestima, inseguridad y desconfianza que tienen que ver con la historia del sujeto y no lo que haga o no haga su pareja. Por eso, aunque consiga dominarla o encerrarla no deja de manifestar sus celos, distorsionando situaciones o haciendo acusaciones desde su imaginación.

De todas las mujeres asesinadas por sus parejas, el 25% de ellas son novias (entre 14 y 25 años) que creyeron en el amor romántico en lugar de velar por sí mismas y su seguridad.

Si no puede dejar una pareja violenta, y está atrapada en el ciclo que alterna maltrato con arrepentimiento, miedo con lástima, etc. Pida ayuda a especialistas en violencia familiar, en el instituto sudcaliforniano de la mujer; SAMM; centro de salud, DIF .



GOBIERNO
FEDERAL



EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA SOBRE SEXUALIDAD

- 1) ¿Qué entiendes por sexualidad?
- 2) ¿Qué medidas tomarías al tener una relación Sexual?
- 3) ¿Qué entiendes por sexo?
- 4) ¿A qué edad crees tú que podrías tener tu primera relación sexual?
- 5) ¿Crees que el significado que damos al sexo, la sexualidad y las relaciones sexuales influyen mucho en la sociedad? Porque.
- 6) ¿Qué entiendes por adolescencia?
- 7) ¿Has tenido una conversación con tus padres acerca de los cambios que han ocurrido en tu cuerpo?
- 8) ¿Qué riesgos puedes contraer al haber tenido una relación sexual?



La perspectiva de género

PREGUNTAS

1. ¿Qué significa perspectiva de género?
2. ¿Cuál es el principal aporte de la perspectiva de género?
3. ¿Cuáles son las tres categorías básicas que componen el análisis de género?
4. ¿Qué son los estereotipos de género?
5. ¿Por qué se dice que las instituciones sociales han contribuido a generar y mantener la desigualdad de género?

Derechos humanos y empoderamiento de las mujeres

PREGUNTAS PREVALUACIÓN

1. ¿Sabe usted qué son los derechos humanos?
2. ¿Qué derechos conoce?
3. ¿Conoce usted los derechos específicos de las mujeres? ¿Cuáles conoce?
4. ¿Conoce usted los derechos sexuales y reproductivos? ¿Cuáles conoce?
5. ¿Sabe a qué instancias acudir en caso de que sus derechos no sean respetados?
6. ¿Alguna vez han sido violados sus derechos? ¿De qué manera?



GOBIERNO
FEDERAL



PREGUNTAS EVALUACIÓN

1. ¿Por qué es importante hablar sobre derechos humanos con relación al género?
2. ¿Qué factores han contribuido a la promoción de los derechos humanos de las mujeres?
3. ¿En qué año se promulga Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, y en qué radica su importancia?
4. ¿Por qué el empoderamiento se establece como una estrategia de promoción de los derechos humanos de las mujeres?

La violencia contra las mujeres: un obstáculo crítico para la igualdad

PREGUNTAS

1. ¿Qué es la violencia contra las mujeres?
2. ¿Cómo se ha interpretado el problema de la violencia contra las mujeres?
3. ¿Cuál es la importancia de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia?