



Gobierno  
Federal

"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) autores del presente trabajo"



## PROPUESTA EDUCATIVA

### YO DECIDO Y CONSTRUYO MI FUTURO

# PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE CON PERSPECTIVA DE GÉNERO



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## INDICE

<b>1. Prefacio</b> .....	03
<b>2. Presentación</b> .....	05
<b>3. Objetivo general</b> .....	06
Población a quien está dirigido .....	06
Descripción general del taller.....	11
Técnicas instruccionales aplicadas .....	16
Características metodológicas .....	16
Visión general del diseño de la propuesta .....	20
Recomendaciones generales .....	23
Perfil de la/el facilitador .....	23
<b>4. Taller</b>	
<b>SESIÓN 1.</b> Valor de la persona, sexualidad y género.....	24
<b>SESIÓN 2.</b> Autoestima y comunicación .....	41
<b>SESIÓN 3.</b> Salud sexual y salud reproductiva .....	54
<b>SESIÓN 4.</b> Toma de decisiones y proyecto de vida .....	73
<b>SESIÓN</b> Para madres y padres de familia .....	87
<b>5. Lecturas de apoyo</b>	
A las madres y padres de familia .....	104
Parentalidad .....	109
Salud .....	113
Salud sexual .....	114
Sexualidad .....	117
Género .....	123
Adolescencia .....	125
Embarazo en adolescentes .....	129
El padre adolescente .....	134
Autoestima .....	137
Toma de decisiones.....	140
Proyecto de vida.....	144
Glosario .....	147
Referencias .....	150
Anexos .....	152



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## INSTITUTO JALISCIENSE DE LA MUJERES

Los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes son un tema de debate, particularmente por factores de tipo moral, ético y cultural, arraigados en la población. Como instituciones responsables del bienestar social, la tarea de aminorar los daños e incrementar los beneficios dentro de estos procesos de transformación, son un compromiso institucional constante.

Sin embargo el desarrollo de las libertades sociales, el crecimiento demográfico, el aumento de la tecnología y de las redes de comunicación, a la par del crecimiento de los problemas de salud pública como las enfermedades infecciosas, nos hacen asumir que se requiere concientizar permanentemente a los principales actores que influyen en la sociedad, para que en conjunto, todas las instituciones involucradas sumemos esfuerzos y tomemos mejores decisiones al realizar los programas que benefician específicamente a los diferentes sectores vulnerables de la población como las madres y padres de familia, personas de la tercera edad, adolescentes, niñas y niños, madres solteras, migrantes, discapacitados; quienes son personas con necesidades focalizadas dentro del espectro social de la población.

En este caso en el que nos corresponde atender las necesidades de las mujeres, ya contamos con muchas evidencias y datos estadísticos que muestran situaciones problemáticas, de riesgo y de crisis para las que se deben tomar respuestas emergentes y de largo plazo para darles soluciones.

Es por ello que el Instituto Jalisciense de las Mujeres con el fin de contribuir de manera más directa en el trabajo de la prevención, colabora con las instituciones educativas para trabajar este manual de atención a la problemática del embarazo en mujeres menores de edad, con el propósito de brindar una herramienta didáctica dirigida a la docencia y a quienes están involucrados en educar y sensibilizar sobre la vida sexual y reproductiva, con acciones que propicien conciencia y cuidado en pro de su desarrollo sexual.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

Trabajar con los contenidos de este manual en las instituciones de formación, desde el sector salud, hasta los organismos no gubernamentales, son un apoyo para favorecer la construcción de una sociedad con adolescentes más responsables y comprometidos consigo mismos y su futuro.

El manual ofrece diferentes técnicas en el tema de la salud sexual y reproductiva, las cuales van dirigidas a lograr un aprendizaje significativo y formativo fomentando la reflexión en torno a la importancia de la toma de decisiones y la planeación de un proyecto de vida.

**Mtra. María Elena Cruz Muñoz**  
**Presidenta del Instituto Jalisciense de las Mujeres**



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Presentación

La misión primordial del Instituto Jalisciense de las Mujeres es la difusión y goce pleno de los derechos humanos de las mujeres y de los hombres, entre estos derechos destacan los sexuales y reproductivos. Es decir, aquellos que garantizan el ejercicio de la sexualidad en condiciones de responsabilidad, consciencia y libertad, así como la toma de decisiones de manera informada, sobre la fecundidad, y la prevención de infecciones de transmisión sexual, directamente vinculadas con el derecho de las personas a la vida que demandan como condición el acceso a información amplia, veraz y especializada.

Este manual ha sido elaborado con el propósito de guiar a las y los promotores en la implementación de un taller para la atención y prevención del embarazo en adolescentes, su propósito es brindar la información necesaria para que estos desarrollen habilidades en la toma de decisiones y fortalezcan sus conductas de autocuidado, manejen información científica actualizada y puedan asumir su propio proyecto de vida, en el cual la maternidad y paternidad sean una elección y no un hecho sorpresivo que dificulte otros procesos de formación y socialización vitales para esta etapa.

El inicio impulsivo, frecuentemente no elegido, y por lo tanto, desprotegido, conlleva a una vida sexual no sana ni placentera, a embarazos no deseados y difícilmente asumidos con responsabilidad con los riesgos de salud implícitos de esta práctica. Difundir información adecuada y oportuna permite también prevenir infecciones de transmisión sexual y VIH/sida, que afecta significativamente a la población joven en etapa productiva en países tan vulnerables como México.

El presente documento pretende ser una herramienta educativa para aquellas personas, que teniendo la oportunidad de trabajar con las y los adolescentes, desean acercarse y aproximarles una visión de la sexualidad responsable y comprometida consigo misma(o) por lo que es necesario aplicarlo por



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

especialistas sensibles, familiarizados y capacitados en las temáticas, para que logren abordar cada uno de los temas con oportunidad, apertura, claridad y una visión incluyente a fin de propiciar un aprendizaje significativo y transformador en las y los participantes.

### **Objetivo general**

Incidir en el desarrollo de las competencias profesionales de las y los educadores necesarias para promover en las y los adolescentes el desarrollo de sus capacidades, actitudes y habilidades que les posibiliten la toma de decisiones asertivas, la evitación de factores de riesgo, que contribuyan a lograr una mejor comunicación entre sus pares, sus padres/madres, maestros/as o tutores; lleguen a desarrollar su propio proyecto de vida y así lograr manifestar todo su potencial humano.

### **Población a quien está dirigido**

Este manual y taller están diseñados para fortalecer las competencias didácticas de las y los facilitadores asignados para abordar temáticas de sexualidad con las y los jóvenes en un intercambio de ideas que favorezcan la reflexión y el diálogo sobre la sexualidad a partir de sus dudas, sentimientos, valores, conocimientos y saberes que propicien su autocuidado, responsabilidad y la toma de decisiones conscientes en pro de su desarrollo integral.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Datos a considerar del tema en Jalisco

Según la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID)<sup>1</sup> del 2009 y La Encuesta Nacional de Juventud 2010, suman un total de 723 mil 539

adolescentes en Jalisco, entre las edades de 15 a 19 años, y representan el 9.8 % del total de la población del país, de los cuales 358 mil 977 son mujeres y 364 mil 977 son hombres, representando el 49.6 % y 50.4%, respectivamente del total de la población, lo anterior de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda de 2010.

El 58% de las mujeres inicia su vida sexual antes de los 20 años, llevando a las jóvenes a tener embarazos no planificados y bajo condiciones críticas. Se estima que en Jalisco la edad promedio a la primera relación sexual en las mujeres de 15 a 19 años es de 15.8 años (COEPO)<sup>2</sup>.

El embarazo en adolescentes es considerado como riesgoso por diversos factores, entre los de salud, destaca por ejemplo, una mayor probabilidad de muerte de la joven durante las fases del embarazo, parto y puerperio. Entre los factores sociales se encuentran la vulnerabilidad que enfrentarán las madres adolescentes que están en situación de marginación y pobreza.

En lo que respecta a la maternidad en adolescentes, las estadísticas de natalidad del año 2009 contabilizaron prácticamente 26 mil nacimientos de madres adolescentes de 19 años o menos, que representan el 16.7 por ciento del total de nacimiento en Jalisco, y es superior en un 19 por ciento respecto a la proporción de este tipo de nacimientos en 1990, que fue de 14.0 por ciento.

De acuerdo a los datos de la ENADID 2009, el 16.4 por ciento de los embarazos adolescentes en Jalisco fueron no planeados, mientras el 6.4 por ciento no deseados. El 9.2% de los embarazos ocurridos entre 2004-2009, terminó en aborto, el 9.4% de las muertes ocurrieron en la casa de la mujer.

<sup>1</sup> <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/enadid/default.aspx> consultado en octubre 2012

<sup>2</sup> <http://www.jalisco.gob.mx/wps/portal/organismos/coepo!/ut/p/c5/04> consultado en octubre 2012



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

Por otro lado, cifras de la Secretaría de Salud<sup>3</sup> indican que del total de los nacimientos en el año 2010 en nuestro Estado, fue de 142 mil 413 y el 15.6 % fue de jóvenes adolescentes y, en ese mismo año, del total de las jóvenes de 15 a 19 años fallecidas, un 0.8% murió por alguna causa relacionada con el embarazo. Sumando un total de 9.4% de muertes maternas. Además del problema de deserción escolar y proyectos truncados.

La Encuesta Nacional de la Juventud 2010<sup>4</sup>, señala que 1.8% de las y los jóvenes de 15 a 19 años, abandonaron la escuela por causa de la maternidad o paternidad no planeada. Jalisco ocupa la quinta posición a nivel nacional, un 42.0% de uniones o matrimonios por embarazos prematuros, muy por arriba del promedio nacional, que es de un 24.6%.

El censo de población 2010 detectó que el 7 por ciento de las jóvenes de 19 años o menos en la entidad ya habían tenido por lo menos un hijo nacido vivo. Pero además una adolescente que ya tuvo un hija/o tiene una importante probabilidad de volver a ser madre dentro de la misma adolescencia. Así lo muestran los datos del censo, que contabilizó un total de 39 mil 247 madres adolescentes, de ellas 6 mil 114 ya tenía dos hijas/os y 954 tenían tres o más. Además un total de 401 madres adolescentes tenían apenas entre 12 a 14 años.

Los municipios con las más altas proporciones de adolescentes con al menos un hija/o nacido vivo son Bolaños y Chimaltitán con un 14.8 y 14.5 por ciento, respectivamente, ambos pertenecen a la región Norte y son municipios con alta marginación; quedando manifiesta la relación directa entre este problema, marginación y la escasez de servicios de salud en los municipios.

Un factor relevante es que el uso de la anticoncepción en la primera relación sexual no es una práctica extendida entre las adolescentes, en 2009 sólo

<sup>3</sup> Publicado en: Todas, Grupo Milenio. 24 de septiembre 2012.

<sup>4</sup> [http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Juventud\\_2010](http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/Encuesta_Nacional_de_Juventud_2010). consultado en septiembre 2012.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

cuatro de cada diez mujeres entre 15 y 19 años utilizaron algún tipo de anticonceptivo en el primer encuentro sexual. A esto se le debe adicionar el problema de la demanda insatisfecha de métodos anticonceptivos, que afecta directamente a las a las mujeres que, estando expuestas a la posibilidad del embarazo, no usan métodos anticonceptivos, a pesar de no desear embarazarse.

De igual manera son muy susceptibles de adquirir alguna infección de transmisión sexual (ITS), así como el Virus de Papiloma Humano (VPH), porque tienen algo especial en el cuello del útero que llamamos zona de transformación. Son epitelios inmaduros que están cambiando y tienen un muy alto número de mitosis. Ahí es donde el VPH necesita entrar, para incluirse en el ciclo celular de la persona infectada. El contagio se origina en las relaciones sexuales sin protección y no tiene síntomas. Lo importante de esta infección es que el preservativo ayuda a disminuir el riesgo.

De acuerdo a los datos analizados y expuestos podemos señalar que las/los adolescentes hoy en día asumen una disociación entre la sexualidad y la reproducción. No obstante, la prevalencia de uso de métodos anticonceptivos de mujeres unidas entre este grupo de edad a nivel nacional es apenas 44.7%; para Jalisco la situación es más preocupante, tan sólo el 29.3% de las mujeres unidas de entre 15 y 19 años utilizan algún método anticonceptivo. Esto sucede aún cuando el 97.1% del total de mujeres adolescentes en Jalisco conoce algún método anticonceptivo.

Para poder enfrentar estos retos, es necesario tratar de forma integral los aspectos del desarrollo biopsicosocial del las y los adolescentes, establecer líneas de acción, mediante un enfoque educativo que enfatice los aspectos tendientes a fortalecer sus actitudes disminuir las prácticas de riesgo.

La educación integral de la sexualidad es un factor clave del desarrollo sostenible, indispensable para lograr el bienestar, la salud y la calidad de vida,



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

que contribuye a fomentar la equidad de género, la democracia y el ejercicio pleno de los derechos humanos y de los derechos reproductivos.

La sexualidad es un mundo de posibilidades maravillosas de comunicación, ternura, afecto y placer, que puede vivirse de forma plena con un sentido personal y relacional. Este manual como estrategia educativa pretende ofrecer ayuda eficaz a las personas interesadas en ser parte de esta ardua, pero bella labor.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

# DESCRIPCIÓN GENERAL DEL TALLER



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

Una propuesta educativa presenta toda una gama de posibilidades sustentadas temática y metodológicamente. Lo expuesto a continuación brindará tanto un esquema de análisis como de actividades posibles a desarrollar en tiempo y modo que han sido vivenciados y evaluados positivamente en diversos grupos por expertos en los temas.

Cabe resaltar que se ha tenido especial cuidado tanto en la elaboración del manual como en las actividades propuestas la Perspectiva de Equidad de Género como un criterio que por sí mismo enmarca la educación de la sexualidad integral

### **¿Por qué un taller?**

Un taller es un espacio de trabajo, en donde se crean, se arreglan y modifican cosas y conceptos. En el contexto de la capacitación o experiencia de formación, se utiliza la dinámica de taller para indicar una forma de "aprender haciendo algo". Los talleres son una técnica muy rica de aprendizaje, en donde la participación de todas y todos es fundamental para construir el nuevo conocimiento y la promoción del espíritu crítico y comprometido.

El papel de las y los facilitadores son de animadoras/es, que asumen el compromiso de generar las condiciones adecuadas para que todas y todos participen, digan sus opiniones, se sientan en confianza y que juntas/os vayan aprendiendo y asumiendo en la vida diaria la oportunidad de solución de problemas en común que se presentan en una sociedad, brindándoles además la posibilidad de un aprendizaje sostenido y la generación de respuestas dirigidas a la prevención y solución sus problemas.

En un taller se aprende por medio de la reflexión y la acción común de todos los/las participantes, que aportan, problematizan, cuestionan, buscan



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

respuestas en forma activa y responsable. Rescatando el principio freiriano "nadie educa a nadie, nos educamos en sociedad".

## UNA DINÁMICA GRUPAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

El enfoque de género identifica las diferencias que existen entre hombres y mujeres. Reconoce las influencias de la cultura y cómo los prejuicios de género, al interactuar con los factores biológicos, pueden proteger o perjudicar a la salud de las y los adolescentes.

Por lo cual se utiliza la perspectiva de género como una herramienta que permite el análisis de la realidad al develar desequilibrios de poder por género. Incorporando un lenguaje no sexista, un trato igualitario y respetuoso, fomentando la autoestima, la autonomía, la empatía y las pautas de cuidado y corresponsabilidad como forma de derribar barreras que separan los espacios considerados "masculinos" y "femeninos", y analizando críticamente la realidad.

Con un enfoque que conlleva métodos que transmitan, de forma coherente, los mismos valores que están presentes en el mensaje. Que, además, aborde los temas de forma integral, no sólo a nivel cognitivo (aunque también), sino a un nivel emocional y empático que haga vivir en propia piel el tema que se trabaja, haciéndolo sentir como propio y fomentando las conductas prosociales. Una metodología que fomente la participación de todas y todos como protagonistas del proceso educativo, el trabajo en equipo como método socio-afectivo consta de los siguientes pasos:

- Crear un clima que fomente la construcción de grupo en un ambiente de aceptación, aprecio, confianza e integración.
- Partir de la vivencia de una experiencia, real o simulada (juego de rol, juego de simulación, lectura vivenciada) sobre el tema que



se quiere trabajar. Es importante que la actividad tenga bastante de sorpresa y espontaneidad, saliéndose de lo "normal".

- Evaluación. En este momento se trata sobre todo de hablar en primera persona y sin cuestionar lo vivido por las demás personas del grupo. Preguntas como: ¿qué te ocurrió?, ¿cómo te has sentido?, ¿cómo lo viviste?... podrían dar pie a que cada persona exprese cuál ha sido su experiencia. A partir de ahí podemos ver los procesos interacciones que la experiencia ha provocado en el grupo.
- Investigar y generalizar. Volvemos al plano más intelectual pero a partir de la motivación de la experiencia. Se trata de contrastar eso que hemos vivido con la realidad que hay a nuestro alrededor.
- Compromiso transformador. Todo aprendizaje tiene que llevarnos a un compromiso, a una acción transformadora de esa realidad que hemos vivido y estudiado.

## Pasos de un taller

Podemos pensar y proyectar un taller distinguiendo en él tres momentos:

1. Inicio o presentación.
2. Desarrollo o producción grupal.
3. Cierre y evaluación.

✚ El inicio o presentación tiene como objetivo la presentación de las personas que participan (si no se conocen), o profundizar el conocimiento de algún aspecto, crear un ambiente distendido y de confianza que favorezca la participación del grupo y su

integración. Tiempo adecuado explicar los objetivos del encuentro y de los participantes.

✚ En el momento de desarrollo grupal se trabaja de lo que sabe el grupo sobre el tema; se propone analizarlo, reflexionarlo, profundizarlo e interpretarlo a partir de las técnicas o actividades instruccionales elegidas. De igual manera, se puede acordar una forma de actuar organizada o un plan de acción para el futuro. Se sugiere, intentar ordenar y clarificar las ideas y las dudas del grupo, profundizando en los contenidos que se abordan y con la ayuda de diferentes técnicas. Evaluación formativa.

✚ Para lograr un cierre se realiza una síntesis de lo trabajado, repasando las conclusiones y las propuestas de acción planteadas tanto a nivel individual como grupal. Es bueno promover un tipo de evaluación donde todas y todos opinen, comenten y pregunten. Es favorable utilizar alguna actividad que permita cerrar la sesión planteando el interés y la importancia en el reencuentro y permanencia en todas las sesiones.



## **Técnicas instruccionales aplicadas**

En un taller se utilizan ciertas técnicas instruccionales; éstas son herramientas que nos ayudan a reflexionar, intercambiar opiniones, debatir, reforzar, llegar a conclusiones o concretar el objetivo de aprendizaje planteado. Llamadas también técnicas didácticas, tienen diferente utilidad dependiendo de los objetivos de aprendizaje y optimizan las estrategias de enseñanza en la capacitación.

La elección de las técnicas varía de acuerdo al objetivo, las características de las y los participantes, del curso y de la dinámica grupal.

- Expositiva. Para la presentación oral de los conceptos y temas, ante el grupo. Es una técnica centrada básicamente en el instructor y consiste en la exposición verbal o del contenido de un tema o subtema.
- Diálogo-discusión. Generar en el grupo el análisis de los contenidos, realizando un intercambio de experiencias, ideas, opiniones y conocimientos sobre de un tema determinado.
- Demostrativa. Útil para poner en práctica algún conocimiento, habilidad, destreza y actitud.
- Interrogativa. Al plantear preguntas en torno a los contenidos, tiene como propósito facilitar la comunicación, motivar, interesar, hacer reflexiones y obtener retroalimentación sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje.

## **Características metodológicas**

La metodología propuesta se caracteriza por intercambiar momentos de reflexión conceptual, así como personal a partir de las experiencias grupales.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

Utilizando las técnicas participativas dirigidas a lograr un aprendizaje significativo; una sensibilización en la perspectiva de género que modifique las percepciones, las concepciones y las acciones en la vida cotidiana de las y los participantes y vaya más allá de la adopción de un nuevo discurso.

El enfoque del taller es formativo, de carácter presencial, diseñado con metodología socioafectiva, sus principales propósitos son la formación de grupo, la creación de un ambiente de trabajo horizontal, distendido; en donde la afirmación, confianza y comunicación de privilegian. Que permita obtener elementos mínimos para la cooperación al momento de abordar distintas temáticas, con Perspectiva de Género como una herramienta que permite el análisis de la realidad y las construcciones de las identidades tanto como el sentido de pertenencia.

El enfoque socioafectivo consiste en "vivenciar en la propia piel" la situación que se quiere trabajar, para así tener una experiencia en primera persona que permita entender y sentir lo que se está trabajando, motivar a investigarlo y, en definitiva, desarrollar una actitud empática que lleve al cambio de valores y formas de comportamiento, que lleve a un compromiso personal y transformador (Cascón, 2000).

En este marco se consideran los siguientes electos:

- La experiencia individual de las y los participantes.
- El conocimiento de su contexto socio cultural.
- El aprendizaje conceptual.
- La capacidad de análisis crítico de su realidad.
- La re-significación de sus experiencias y de su conocimiento del contexto.
- La disposición a imaginar y actuar de nuevas maneras.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

Este proyecto tiene como fundamento la promoción de la Educación para la Salud a través de la aplicación de los principios educativos para mejorar las condiciones de salud y de calidad de vida de la comunidad, asumiendo que educar no es solamente informar, sino que su esencial razón de ser es la promoción de cambios de conducta salutogénicos en dicha comunidad.

Las experiencias del trabajo de grupos son vastas y han demostrado su eficacia en diversos ámbitos como un excelente instrumento metodológico para promover los cambios de actitudes y hábitos. Cabe resaltar que el enfoque de la "instrucción directiva" se modifica asumiendo la educación como un proceso bidireccional, dialógico donde la información se genera y dirige entre todos las/los participantes del grupo, de forma tal que se genere un verdadero cambio de conducta en el sujeto de aprendizaje en tanto que se vinculan constantemente un marco teórico conceptual, las concepciones de la problemática y las experiencias mismas.

A esta dinámica de trabajo grupal se le denomina GRUPOS OPERATIVOS, llamamos así a todo grupo en el cual la explicitación de la Tarea, y el accionar a través de ella, permite no sólo su comprensión, sino también su ejecución. Para la Psicología Social los grupos operativos han sido de gran importancia ya que son una herramienta fundamental a la hora de la solución de problemas en común de una sociedad y a su vez brindan la posibilidad de un aprendizaje sostenido y de la generación de respuestas dirigidas a la educación, prevención y solución de problemas de índole social

El Grupo Operativo de aprendizaje, teoría creada por Enrique Pichón-Riviére en la década de los 60', inaugura una nueva línea de trabajo y de reflexión en torno a la posibilidad de utilizar la grupalidad como instrumento para el cambio. La técnica persigue la integración de aspectos intelectuales y vivenciales en el proceso del grupo. Al mismo tiempo que los participantes del grupo estudian y discuten la teoría, visualizan los diversos obstáculos que surgen espontáneamente en sí mismos y en los demás.



Esto resulta en una síntesis que posibilita posteriormente la identificación de los fenómenos grupales al que los participantes se integren más tarde, como promotores de salud de su propia comunidad, por ende como agentes de desarrollo de conductas preventivas. Se plantea así una nueva metodología totalizadora en la que el pensar y el sentir sobre el tema se armonizan en el trabajo grupal.

Cabe destacar que la participación en grupos operativos presenta entre otras muchas ventajas

- Aprender a través del quehacer consciente sobre el proceso de conformación de un grupo.
- Visualizar los roles implícitos que cada quien asume en un grupo, sus ventajas, desventajas y demandas.
- Iniciarse en el autoanálisis de los fenómenos grupales.
- Detectar los obstáculos personales para relacionarse socialmente en situaciones colectivas de conflicto y generar las condiciones necesarias para su superación.
- Aprender sobre los procesos de formación de coordinadores grupales para asumir el compromiso social y la responsabilidad de ser agente promotor de cambio.
- Aprender a operar con grupos para que éstos resulten más proactivos en la generación de una cultura de apoyo a la salud integral.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

Ha resultado evidente que aún prevalecen las prescripciones o proscipciones, cuyo cumplimiento queda librado al criterio y la responsabilidad individual de

los destinatarios y que la complejidad de los problemas actuales obliga a la búsqueda del auto responsabilidad de cada individuo, grupos y familias a través del aprendizaje significativo y como apropiación.

Desde esta propuesta metodológica el coordinador se ubica dentro del grupo con el propósito de promover el autodescubrimiento. Sus intervenciones intentan generar una reflexión de parte de las/los participantes, así como plantear preguntas que dejen al descubierto ciertos aspectos de la problemática.

Sus esfuerzos se centran en lograr que los propios integrantes del grupo operativo, a través de la visualización de sus conflictos y que puedan interactuar en forma adecuada para abordar las necesarias transformaciones en sus hábitos de salud y bienestar, como parte de su adaptación activa la realidad.

El trabajo en un Grupo Operativo resulta factible, útil, es un incentivo para la/el participante y para la/el profesional, que permite una mejor visualización de los conflictos subyacentes a la problemática social, que favorece el cambio de actitud y en sus relaciones vincularas con las/los otros integrantes, con las/los coordinadores y el resto de la comunidad en cuestión.

Por todo lo anteriormente expuesto podemos afirmar a través de los Grupos Operativos es posible la promoción de la salud, la generación de estilos de vida sanos y la prevención; la recuperación de la salud y el bienestar, e incluso, la rehabilitación. Condiciones que, sin lugar a dudas son el objetivos del desarrollo humano y social en el más profundo sentido de la idea.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

Los temas que se abordan en este manual y en las sesiones del taller son:

- ◆ El valor de la persona, sexualidad y género.
- ◆ Autoestima y comunicación.
- ◆ Salud sexual y salud reproductiva.
- ◆ Toma de decisiones y proyecto de vida.
- ◆ Para madres y padres de familia.

¿Qué contiene el manual?

El manual está organizado en cinco sesiones, cuatro sesiones para trabajar con las y los jóvenes y una sesión para sensibilizar a las madres y padres de familia. Se pretende aportar tanto las bases conceptuales, como la reflexión necesaria para conseguir los objetivos propuestos en torno a la incorporación de la perspectiva de género.

Los contenidos de cada sesión son:

- **Sesión 1: Valor de la persona, sexualidad y Género**, se parte de la manera en que los seres humanos nos distinguimos de las demás especies vivas, actuando y aprendiendo las pautas de ser o mujer hombre en nuestra sociedad, que tan diferentes somos y si dichas diferencias se traducen no sólo en la forma de comportarnos una/os con otra/os, sino incluso, se trata de justificar el trato desigual que influye en nuestra educación sexual y por ende, proyecto de vida. Con dinámicas para trabajar la socialización de sistema sexo/género.
- **Sesión 2: Autoestima y Comunicación**, brinda elementos para conocer el autoconcepto, la autoestima y de cómo influye el género directamente con la calidad que le demos a nuestra vivencia sexual.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

- **Sesión 3: Salud Sexual y Reproductiva**, promueve la identificación de los elementos que integran la salud sexual y reproductiva y el ejercicio pleno de nuestros derechos. Así como información básica relacionada con la prevención de embarazos no planificados, de enfermedades de transmisión (ETS) y del VIH/sida.
- **Sesión 4: Toma de Decisiones y Proyecto de Vida**, en esta sesión se trabaja la importancia de la toma de decisiones en la construcción de un proyecto de vida, apostándoles a las/los adolescentes como agentes activos y conscientes en la construcción y diseño de sus proyectos personales.
- **Sesión 5: Para madres y padres**, en esta última sesión se pretende sensibilizar a madres y padres, en cuanto a la educación sexual integral y consiente que inicie en el núcleo familiar, adquiriendo herramientas para tener confianza en sí mismos y reconocer la importancia del ejercicio de una sexualidad plena y responsable de sus hijas e hijos.

Se propone trabajar las temáticas en 5 sesiones, con duración de 5 horas cada una, un total 25 horas. Cada módulo cuenta con herramientas conceptuales y metodológicas bien definidas, que pretenden ser una guía, nunca un limitante ni en contenidos ni en tiempo o número de sesiones.

Para su flexibilidad y opciones de adecuación se ofrece un marco teórico conceptual, útil como lecturas de apoyo referenciales y complementarias de las temáticas. Algunos ejercicios han sido diseñados, adaptados y otros han sido recopilados de otras personas y grupos de expertos, quienes han trabajado reiterada y exitosamente los temas de sexualidad con jóvenes.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Recomendaciones generales

- Experimentar con anterioridad el taller con un grupo piloto. Para realizar los ajustes necesarios.
- Disponer de un espacio amplio, con buena ventilación y luz, así como con sillas cómodas que faciliten su reacomodo, para que las dinámicas planteadas en cada sesión puedan realizarse.
- Leer previamente las instrucciones de cada módulo, así como las presentaciones teóricas y bibliografía recomendada.
- Preparar el material necesario para el número de participantes. Papel rotafolio, presentaciones electrónicas, lápices, plumones de colores, tarjetas blancas, etiquetas, plumas, hojas de doble uso, cinta adhesiva, revistas, catálogos, periódicos, etc. Promoviendo la utilización materiales reciclados y no contaminantes.
- Procurar que el número de participantes no exceda de 25, para que todas y todos puedan participar y opinar.

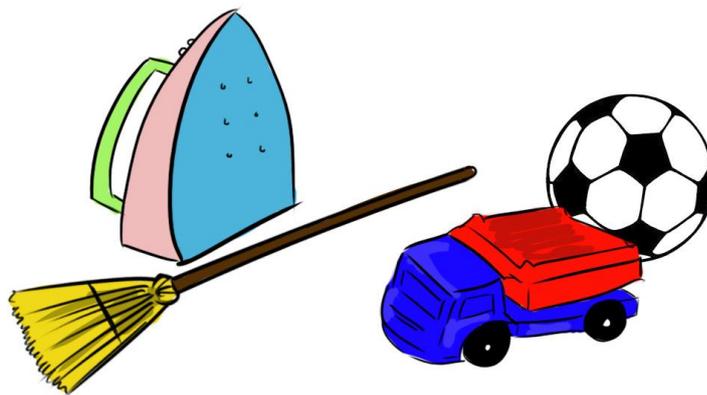
### ◆ Perfil de la/el facilitador

Mujeres y hombres, promotoras/es de salud comunitaria, líderes de grupo, agentes de cambio social, maestras/os que han sido sensibilizados con los temas, con disposición para revisar sus propias creencias y valores, con interés para informarse y modificar sus propios patrones en relación con su sexualidad, a fin de ser capaz de manejar información veraz. Con experiencia previa en el manejo de grupos y con el interés en incorporar el enfoque de género en las actividades cotidianas con las y los jóvenes adolescentes.

Alguien que propiciará que el grupo se exprese, para quién será más importante observar y escuchar, que hablar. Y de esta manera coadyuvará a crear un ambiente de libre de sexismo y discriminación, que permitirá a las/los jóvenes potenciar su aprendizaje.

## SESIÓN 1

### VALOR DE LA PERSONA, SEXUALIDAD Y GÉNERO



#### Objetivo general

- ❖ **Conformar una comunidad de aprendizaje y dar a conocer los contenidos del taller.**

#### Objetivos específicos

- ❖ Propiciar que las y los participantes se conozcan entre si.
- ❖ Presentar el programa del taller, manera de trabajar.



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

- ❖ Generar la construcción de una comunidad de aprendizaje, en un clima de participación.
- ❖ Definir los conceptos de persona, sexualidad y género.

## PRIMERA SESIÓN

# SEXUALIDAD Y GÉNERO

Tiempo aproximado: 5 horas

Objetivo: Conformar una comunidad de aprendizaje y dar a conocer los contenidos del taller.				
Actividad	Objetivo	Proceso	Materiales	Tiempo
1. Introducción y bienvenida al grupo. Ejercicio: El valor de la Persona"	Propiciar que las y los participantes de conozcan entre si, al programa y manera de trabajar, Partir del concepto de Valor y Dignidad Humana.  Generar la construcción de una comunidad operativa de aprendizaje, en un clima de participación	Exposición de la/el facilitador. encuadre. presentación del grupo.	Gafetes, plumones Objeto de goma papel rotafolio/pintarrón	60'
2. Aplicación de la evaluación diagnóstica.	Conocer el grado de conocimientos y actitudes respecto a los temas del taller.	Contestar la evaluación diagnóstica.	Hojas de las copias, lápices o plumas.	30'
3. Ejercicio: Las siluetas y ¿Sexo o Género?	Distinguir la diferencia entre sexo y género Analizar e identificar los elementos que determinan la desigualdad genérica. Y la necesidad de incorporar el enfoque de género en la educación y formación sexual.	Acomodo de tarjetas Contestar si es cuestión de sexo o de género, revisión de conceptos.	Kit del INMUJERES cinta adhesiva, copias y lápices o plumas presentación p.p. proyector computadora	90'
4. Ejercicio: "Canasta de frutas"	Generar en el grupo un ambiente agradable.	Se forma un círculo con las sillas. Para llevar a cabo la dinámica que la/el facilitador indicará.  Se repite la actividad, las veces que sean necesarias.	Sillas y espacio suficiente	15'
<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>15'</b>
5. Subtema: ¿Qué es la sexualidad?	Construir en grupo una definición de sexualidad como un concepto más amplio que la actividad sexual genital o la reproducción.  Reflexionar sobre los modelos de sexualidad y género vigentes en nuestro entorno.	Se forman 4 o 5 equipos para elaborar "collages" sobre sexualidad.	Papel rotafolio, tijeras, revistas y periódicos, plumones, pegamento.	40'
6. Educación sexual en casa Video estrategia del IJM. 9 min.	Reflexionar sobre la manera en que se nos educa a mujeres y hombres. Analizar los discursos de las personas involucradas en la educación y formación de la sexualidad sana y responsable.	Se presenta el video estrategia y se reparten hojas para tomar notas sobre los discursos y puntos de análisis.	Video estrategia, computadora, proyector, hojas blancas plumas o lápices.	30'
Cierre de la sesión y recuperación de los contenidos.	Evaluar si se cumplieron los objetivos de la sesión Aclarar dudas, Retroalimentación en grupo, compartir vivencias y aprendizajes del día. Y motivar a las y los asistentes en su permanencia en las siguientes sesiones.	Se propiciará la reflexión en grupo.  ¿Qué sucedió? ¿Cómo estás? ¿Y qué vas hacer ahora?  Les agradece por su participación Les recuerda la siguiente sesión.	Sillas y espacio suficiente	20'

## Actividad 1. Introducción y bienvenida

### Presentación: "El valor de la Persona"

#### Materiales

- pintarrón o papel rotafolio
- cinta adhesiva
- plumones de colores
- tarjetas blancas o etiquetas para los nombres



Duración: 60 min.

#### Contenidos

- Dar la bienvenida a todas/os.
- Conocer el nombre de las y los participantes
- Presentar de manera general los objetivos y contenidos del taller, sesiones, en qué consistirá el trabajo y el encuadre del mismo.
- Conocer las expectativas y realizar los ajustes necesarios.
- Consensuar reglas para el trabajo grupal.
- Crear una comunidad de aprendizaje, en un ambiente de armonía y respeto.
- Conocer el nivel de conocimientos previos al taller.
- Introducción a los temas de género y sexualidad.
- Presentar a las/los participantes del grupo y promover su integración.



## Proceso

1. La/el facilitador se presenta mencionando algunos datos personales, da la bienvenida y agradece la asistencia al taller. Generando un clima de respeto y confianza que facilite el intercambio de opiniones.
2. Presenta los objetivos del taller y de cada una de las sesiones, número de sesiones, horarios de inicio y término, duración del receso y lugar de encuentro.

A continuación la/el instructora/or deberá elegir la clase de dinámica adecuada para el grupo con que se encuentra. Ya sea uno conformado por integrantes que no se conocen, en este caso se sugiere la dinámica 1. O en un grupo que ya se conocen, podrá utilizar la dinámica 2.

### Dinámica 1

Se forma un círculo con las sillas, la/el facilitador indica que en esta parte les solicita un absoluto silencio, solo la /el facilitador puede hablar y les irá dando las indicaciones por tiempos.

Les pide a las y los participantes que miren a su alrededor a las personas para que elijan a una de ellas con el objeto de que pasen la siguiente media hora, explorando nuevas formas de comunicación y relación.

Una vez que hayan decidido en silencio, buscarán a su pareja, sin hablar.

Cuando finalmente haya conseguido a una pareja, se sientan acomodando las sillas frente a frente, tocándose sólo con las rodillas de su pareja elegida.

Sin hablar, se toman 3 minutos en observar detenidamente a la persona que tiene frente.



Se pide a cada una de las personas que piense acerca de su pareja, si se parece a alguien que se conoce, si tiene idea de qué hace, en donde vive, si la persona le provoca confianza o no, si le genera alguna reacción, etc.

Comience a crear ideas sobre esa persona, ¿Qué estará ella pensando sobre mí? ¿Qué estará sintiendo hacia mí? ¿Qué estará ella o él recordando?

La/el facilitador le da una tarjeta con cierta información de la otra persona. Deben leerla en silencio (Anexo 1). No se sabe si esa información es cierta o falsa, pero se refiere a la otra persona. ¿Ahora que piensas de ella? ¿Han cambiado tus ideas y pensamientos hacia la otra persona?

Se da un tiempo para reflexionar, se les proporciona un hoja de papel para escribir la reflexión que compartirán en grupo.

Se pide al grupo reacomodar las sillas en forma de círculo para comentar lo sucedido en la dinámica.

Se pide al grupo que se presenten cada uno de las y los integrantes, dando su nombre, edad, área de trabajo, o estudio y alguna particularidad que quieran compartir. Pero sobretodo, comentar qué sucedió cuando trabajaste con la persona que no conocías, y generaste algunas ideas preconcebidas, sin tener la oportunidad de escucharla.

Se hace la reflexión grupal sobre la manera en que tratamos a las demás personas, con prejuicios e ideas que no reflexionamos. Y de la importancia de partir que todo ser humano, por el simple hecho de serlo, es una Persona Digna y Valiosa.

Se comentará que la primera actitud que sugiere la consideración de la dignidad de todo ser humano es la del respeto y rechazo de toda manipulación, no tratar a las personas como "cosas", como un medio para lograr nuestros fines personales.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Dinámica 2

Se forman 3 o 4 equipos, dependiendo del número de participantes. Se cometa que, ha surgido una situación en un barco que ha estado navegando y ha surgido un problema en las máquinas. Hay una pequeña balsa, en la cual sólo hay espacio para cuatro personas. La tripulación está conformada, entre otras personas, por una maestra, un sacerdote, una médica, un agricultor, un ingeniero, una persona adicta, un cocinero, una persona con una discapacidad, un músico de rock, una madre, un hijo y una empresaria.

A continuación cada participante deberá escribir en una hoja:

- ¿A quién salvaría? Y
- ¿Por qué?

Finalmente se leerán las listas y en plenaria se comentarán los resultados. Con ésta dinámica se logra conocer cada uno de los valores personales de cada participante y se hará la reflexión en torno a que *todas las personas* tenemos el derecho a la vida, no por lo hacemos, o el servicio que damos a la sociedad, como la médica o el agricultor, Si no por el simple hecho de distinguirnos por nuestra inteligencia, voluntad y trascendencia.

Esta reflexión servirá para dar generar un ambiente de aceptación, respeto y confianza, y así compartir experiencias y situaciones personales.

### ***Principio de respeto***

**“En toda acción e intención, en todo fin y en todo medio, trata siempre a cada uno – a ti misma/o y a los demás – con respeto que le corresponde por su dignidad y valor como persona”**



A continuación se explora las expectativas y el interés de cada una/o de las y los participantes y se realiza los ajustes necesarios. Lanzando un objeto suave de goma (pelota o juguete), a una persona del grupo y esta inicia la ronda expresando cuales son sus expectativas del taller. Contestando a las preguntas:

- ¿Por qué estoy aquí?
- ¿Qué espero del taller?

Una vez mencionada, elije otra para que continúe y así sucesivamente hasta terminar todo el grupo. La/el facilitadora las va escribiendo en el papel rotafolio y una vez concluidas, hace los ajustes necesarios al grupo. El papel rotafolio puede permanecer en la pared a lo largo de las sesiones del taller.

Por medio de una lluvia de ideas, se le pide al grupo que sugieran algunas reglas para el buen funcionamiento de las sesiones, motivando para que comenten las referentes a la puntualidad y cumplimiento de la asistencia, respeto a la opiniones de las/los demás, no hacer juicios de valor, hablar en primera persona, pedir la palabra, no acaparara, participación activa, celulares en silenciador, respetar la confidencialidad de lo que se escuche, etc.

## Actividad 2. Aplicación de evaluación diagnóstica

### Materiales

- copias de las evaluaciones
- lápices o plumas

Duración: 30 min.



### Objetivo

- Conocer el nivel de conocimientos, actitudes y conductas de las y los participantes respecto a los temas del taller.

### Proceso

1. Se reparten copias del pre test (Anexo 1) dejando 30 minutos como máximo para contestar el cuestionario. Una vez concluido el tiempo, se recogen y se guardan para su análisis con los que se aplicarán en la última sesión del taller.

## Actividad 3. "Cintas de los prejuicios"

### Materiales

- Cintas con nombres

### Ejercicio de "Las siluetas"

### Materiales

- kit del INMUJERES
- cinta adhesiva
- copias
- lápices o plumas.

Duración: 90 min.



## Objetivo

- Analizar e identificar los elementos que determinan la desigualdad genérica. Y la necesidad de incorporar el enfoque de género en la educación y formación sexual.

## Proceso

1. Se coloca una silueta de una mujer y un hombre al frente del área en que se desarrolla la actividad. Se deja un espacio entre una y otra.
2. Se reparten las tarjetas boca debajo de capacidades y habilidades de mujeres y hombres, como: violencia, ternura, acicalarse, producción de espermatozoides, audacia, llorar, timidez, valiente, creatividad, amamantar, cocinar, senos, sensibilidad, racionalidad, decisión, sumisión, amabilidad, abnegación, iniciativa, voluble, embarazarse, liderazgo, cambiar una llanta, cambiar pañales, libertad, conformismo, debilidad, proveer, sexualidad, fuerza, inseguridad, productividad, eyacular, parir, ovular, gestar, autoridad, fidelidad, depresión, lavar la ropa, maternidad, paternidad. Pidiéndoles que no las vean hasta que sean distribuidas, según el número de participantes.



3. Se da la instrucción al grupo de voltear sus tarjetas y de pegarlas en el lugar que crean que corresponde.

4. Desde el lugar se hace un análisis grupal de la colocación de las tarjetas.

5. La/el facilitadora inducirá al grupo a reacomodar las tarjetas, dejando en las siluetas las que denoten lo referido al sexo. En el centro se pondrán las referidas al género. El reacomodo se realizará por consenso o mayoría.

6. Se pedirá al grupo que se argumente sobre la razón por la cual les enseñaron que hombres y mujeres tienen diferentes características.

7. En la segunda parte de la actividad, se forman cuatro equipos.

- El primer equipo escribirán o seleccionarán las tarjetas con las características que la sociedad tradicional valora como "positivas" en una mujer.

Ejemplo: Sumisa, sensibilidad, lavar la ropa, amabilidad, etc.

- Segundo equipo escribirán o seleccionarán las tarjetas con las características que la sociedad tradicional valora como "negativas" en una mujer.

Ejemplo: Fuerza, libertad, liderazgo, iniciativa, etc.



- El tercer equipo escribirán o seleccionarán las tarjetas con las características que la sociedad tradicional valora como “positivas” en un hombre.

Ejemplo: Proveer, violencia, sexualidad, libertad, audacia, etc.

- El cuarto equipo escribirán o seleccionarán las tarjetas con las características que la sociedad tradicional valora como “negativas” en un hombre.

Ejemplo: Sensible, llorar, cambiar pañales, fidelidad, etc.

8. La/el facilitador debe recordarles que van a elegir las capacidades y habilidades que la sociedad valora a las mujeres y los hombres, y no como lo creen en lo personal.

9. Eligen a una persona del equipo para que exponga cuales son las capacidades que eligieron y porqué.

10. Una vez finalizado los cuatro equipos, se explicarán los conceptos de estereotipo y rol.

11. Se pide a los hombres que expresen cuáles son sus sentimientos cuando la sociedad les pide que cumplan con su rol social, a las mujeres del grupo se les solicita que permitan que los hombres expresen sus sentimientos y no pensamientos ni ideas. Después se les preguntará a las mujeres lo que sienten cuando la sociedad les exige cubrir con el estereotipo.

12. Se pide una reflexión grupal de por qué a los hombres se les dificulta expresar los sentimientos y las mujeres lo pueden hacer más fácilmente y la construcción de la desigualdad genérica en base al

sexo. Comentando que el ser humano se distingue de los demás seres por su inteligencia y voluntad, y es consciente de sí misma/mo y puede actuar con libertad, por encima de sus impulsos. Ser responsable de sus actos y su conducta a pesar de lo que la sociedad le impone, como los estereotipos y roles de género dicotómicos y excluyentes.

13. Para reafirmar esta actividad, se les entregará una copia del ejercicio: ¿Sexo o Género? (Anexo 2) que se contestará en grupo.

3. Cerrar la dinámica con la exposición power point para reafirmar los conceptos aprendidos.

#### Actividad 4. Ejercicio de "Canasta de frutas"

##### Materiales

- sillas en círculo
- espacio suficiente

Duración: 15 min.



##### Objetivo

- Generar en el grupo un ambiente agradable.



## Proceso

1. Se forma un círculo en el cual, cada una/o de las/los participantes están sentados, la/el facilitador estará de pie dando las indicaciones.
2. Les pide que de manera como están sentados, elijan entre 4 tipos de frutas, como: naranjas, ciruelas, mangos y piñas, al terminar la 4°, inician repitiendo la primera fruta, así sucesivamente hasta que cada participante tenga una fruta, lo mismo la/el facilitador.
3. Se inicia el juego cuando la/el facilitador trata de ganar una silla, después de mencionar: "Se me antojan unas naranjas", las personas que eligieron naranjas, deben levantarse y cambiarse a otra silla de otra/o compañera/o que también se haya puesto de pie.
4. La persona que se quedó sin lugar, debe pasar al centro, será la que decida que frutas se deben cambiar de silla.
5. Las variantes son cuando el que se queda sin silla, puede decidir que quiere, 1, 2, 3 o todas las frutas. En este caso, menciona: "Se me antoja una canasta de frutas". Todas/os deben levantarse y cambiarse de silla. Se repite la actividad, las veces que se considere adecuada.

### Actividad: 5: ¿Qué es la sexualidad?

#### Materiales

- papel rotafolio
- tijeras
- revistas y periódicos
- plumones de colores
- pegamento



Duración: 40 min.

## Objetivo

- Construir en grupo una definición de sexualidad como un concepto más amplio que la actividad sexual genital o la reproducción. Reflexionar sobre los modelos de sexualidad y género vigentes en nuestro entorno, así como las actitudes ante la sexualidad.

## Proceso

1. Se forman 4 o 5 equipos para elaborar "collages" sobre sexualidad con las revistas, periódicos, plumones, pegamentos y tijeras que se les faciliten.
2. Cada grupo se pondrá de acuerdo para realizar su trabajo, por medio de lluvia de ideas o de manera consensuada. Eligiendo el título, nombre del equipo. Cuando hayan terminado, se pegarán en un muro y se les pedirá a todas/os que pasen en silencio a observar y leer todos los trabajos.
3. Se les pedirá que por equipos elijan a una/o portavoz para que les represente y comente lo que quisieron comunicar.
4. Se iniciará una ronda de comentarios contestando a:
  - ❖ ¿Qué te sugieren?
  - ❖ ¿Qué observas?
5. Se animará al grupo a que expresen sus opiniones sobre la función integral de la sexualidad en el ser humano, como ser racional y superior a otras especies. Ya que por medio de la función sexual responsable y racional, trasciende.

6. Se finalizará haciendo una síntesis y conclusiones.

## Actividad 6. Educación sexual en casa. Video estrategia del IJM.

### Materiales

- sillas
- video
- computadora
- proyector

Duración: 30 min



### Objetivo

- Reflexionar sobre la manera en que se educa en la sexualidad a las y los adolescentes, en base a su sexo biológico. Y analizar los discursos de las personas involucradas en la educación y formación de la sexualidad sana y responsable.

### Proceso

1. Se presenta el video estrategia y se les pedirá que tomen notas sobre aspectos que les llame la atención del material para su análisis.
2. Se formarán equipos de cuatro o cinco personas y compartirán sus comentarios, observaciones del material.
3. En plenaria se pide a cada grupo que comparta sus opiniones y situaciones que les llamó la atención del video.

4. Se pedirá que construyan distintas hipótesis o posibles alternativas para las y los protagonistas de la historia.
5. Se escucharán sus propuestas.

## Actividad 7. Recuperación de los contenidos y cierre de la sesión.

### Materiales

- sillas
- espacio amplio

### Objetivo

Duración: 30 min.



- Evaluar si se cumplieron los objetivos de la sesión. Aclarar dudas. Retroalimentación del grupo, compartir vivencias y aprendizajes de la sesión. Motivar al grupo para su permanencia.

### Proceso

1. De una manera ágil, la/el facilitador preguntará al grupo, en una ronda final, que contesten:
  - -¿Qué sucedió?
  - ¿Cómo estás?
  - ¿Y qué vas hacer ahora?



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

2. Despide al grupo con una frase amable: ***“Fue muy grato trabajar con ustedes. El trabajo fue enriquecedor”***, entre otras.

Agradece por su importante participación y les recuerda el lugar, día y hora de la siguiente sesión.

## SESIÓN 2

### AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN



#### Objetivo general

- ❖ Reconocer la importancia que tiene la autoestima y la comunicación en la vivencia de la sexualidad sana y responsable. Para favorecer el fortalecimiento personal en la toma de decisiones.

#### Objetivos específicos

- ❖ Conocer la definición de autoestima y los elementos que la conforman.
- ❖ Identificar los aspectos que afectan la autoestima.
- ❖ Definir qué es la comunicación, los diferentes tipos de comunicación y su utilidad.
- ❖ Reconocer el impacto de la autoestima en nuestra comunicación.



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## SESIÓN 2

# AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN

Tiempo aproximado: 5 horas

Objetivo: Re conocer la importancia que tiene la autoestima y la comunicación en la vivencia de la sexualidad sana y responsable. Para favorecer el fortalecimiento personal en la toma de decisiones.				
Actividad	Objetivo	Proceso	Material	Tiempo
1. Ejercicio de integración grupal.  "Yo soy" ... "Y a mi me gusta bailar este ritmo"...	Recordar los nombre de cada integrante del grupo. Generar un ambiente agradable para iniciar la sesión.	Formar un círculo en el patio y la/el facilitador indica la dinámica.	Gafetes Un espacio adecuado	35'
2. Definir el concepto de autoestima.  Yo soy a través del otro.	Reconocer el impacto de la autoestima en la vida diaria.	Lluvia de ideas. definición de conceptos	Papel rotafolio, plumones, presentación power point computadora y proyector.	40'
3. Ejercicio  "Mi huella y yo".	Favorecer el autoconocimiento. Dar a conocer características personales al grupo.	Dibujo del contorno de la mano.	Hojas de colores plumones.	40'
<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	15'
4. Ejercicio: "La fiesta"	Definir que es la comunicación, los factores que la obstaculizan. Analizar su importancia en la educación sexual.	Cuestionario de tres columnas. Video "El anillo".	Hojas del ejercicio, plumas. Video.	45'
5. Medios de comunicación y sexualidad.	Identificar los mensajes sobre sexualidad que envían distintos círculos de la sociedad	Se forman equipos para exponer.	Hojas de papel rotafolio, plumones de colores, revistas, periódicos y pegamento. Video estrategia, computadora y proyector,	60'
6. Ejercicio: "A mi me pica"...	Divertirse y poner en práctica habilidades de comunicación.	Formar un círculo y seguir las instrucciones del ejercicio.	Sillas y espacio suficiente	35'
Cierre de la sesión y recuperación de los contenidos.	Evaluar si se cumplieron los objetivos de la sesión. Aclarar dudas. Retroalimentación en grupo, compartir vivencias y aprendizajes del día. Motivar a las y los asistentes en su permanencia en las siguientes sesiones.	En ronda final: ¿Qué sucedió? ¿Cómo estás? ¿Y qué vas hacer ahora?	Sillas y espacio suficiente.	30'

## Actividad 1. Ejercicio de integración grupal.

### Materiales

- Espacio suficiente

Duración: 35 min.



### Contenidos

1. Dar la bienvenida a la nueva sesión.
2. Mencionar los objetivos de la sesión, recordar sobre la aplicación de los acuerdos grupales y horarios.
3. Invitar a participar en la primera actividad de la sesión.

- "Yo soy..."
- Y me gusta...



### Objetivo

- Integración del grupo para iniciar el trabajo.
- Recordar los nombres de las/los participantes y sus gustos musicales.

## Proceso

1. Se invitan a las personas a formar un círculo, la/el facilitador inicia diciendo: "Yo soy, Paty" Dice su nombre o apodo que le gusta que le digan.
2. "Y a mi me gusta: Pasito tun, tun, pasito, tun tun". Elije canción y paso de baile.
3. Todas/os acompañan a quien se está presentando con la melodía y paso de baile que eligió el que tiene el turno.
4. Los nombres, las melodías y pasos de baile se van sumando a las presentaciones Se permite que las demás personas ayuden a quien no recuerde los nombres, las canciones ni pasos de baile que eligieron las y los demás participantes.
5. El ejercicio termina cuando todas las personas participaron.  
Si algunas/os no se sienten cómodos y deciden no participar, es muy importante respetar su decisión.
6. **Se preguntará al grupo:**
  - ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Me fue fácil?
  - ¿De que me doy cuenta?

## Actividad 2. Concepto de Autoestima.

### Materiales

- papel rotafolio
- plumones de colores

### Objetivo

Duración: 40 min.



- Introducir a las/los participantes en el tema, solicitándoles que expresen lo que para cada quien signifique la palabra autoestima. Reconocer el impacto de la autoestima en la comunicación y vida diaria.

### Proceso

1. Se les proporcionan plumones de colores y se coloca un papel de rotafolio en una pared o en el pizarrón.
2. Pedir a las y los participantes que por medio de una lluvia de ideas, formen un mural con las ideas, imágenes que les vengan a la mente, referente al concepto de autoestima.
3. Se escuchan y se favorece el intercambio de las ideas.
4. Se expone, con el apoyo de la presentación power point, las características y los niveles de la autoestima.
5. Se aclaran dudas.

## Actividad 3. "MI HUELLA Y YO"

### Materiales

- hojas blancas
- plumones de colores.
- video
- computadora
  - proyector

### Objetivo

Duración: 40 min.



- Favorecer el autoconocimiento, dar a conocer características de la personalidad al resto del grupo. Para divertirse y dinamizar al grupo

### Proceso



1. Se entrega a cada persona una hoja blanca o trabajar con una elaborada (Anexo 3) para que dibuje la silueta de una mano con los dedos extendidos; dentro de cada dedo se escribirá lo siguiente:
  - En el dedo meñique: una cualidad positiva que te caracterice.
  - En el dedo anular: qué es lo que más te gusta hacer.



- En el dedo del corazón: qué es lo que menos te gusta hacer.
- En tu dedo índice: el nombre de tu cantante favorita/o.
- En el espacio del pulgar se deja en blanco.

2. Se recogen todas las hojas y se reparten de tal forma que cada quién tenga una hoja distinta a la suya.

3. Cada participante trata de averiguar de quién es la mano, cuando se sepa de quién es, se le pone el nombre de la persona en el dedo pulgar; si los datos que tienen no son suficientes para averiguarlo, se puede indagar entre quienes se consideren sospechosas/os.

4. Cuando todas las hojas tienen nombre verificado, cada participante presenta, a través de lo escrito en ella, a la persona a quien pertenece.

Por ejemplo: "Yo tengo la huella de la mano de Carmen que es inteligente y le gusta mucho..."

5. Una vez terminado el ejercicio se reflexionará sobre la importancia de valorarnos y valorar a los demás. Que influye de manera decisiva en nuestra comunicación cotidiana, toma de decisiones, y en consecuencia conforman el tipo de vida que nos creamos. El ser humano posee inteligencia racional, ya que genera conocimientos que lo llevan a pensar, decidir y actuar. No solo en el deseo, que es efímero, sino al empeño y lucha por sus objetivos. La autoestima (amor, identificación, confianza, etc.), están relacionados como elementos necesarios para construir los vínculos afectivos, relaciones amorosas y/o sexuales con otras personas.

6. Se presenta el video: "El verdadero valor del anillo", este video favorece el intercambio de opiniones y puntos de vista sobre algo que es común hacer, ser valorados por las personas que nos rodean. Y aceptar sin cuestionar lo que dicen de nosotros. La historia invita a una profunda reflexión sobre el autoconcepto y en base a que se forma.

### AUTOESTIMA

La autoestima es una autoevaluación, es la capacidad de tener confianza y respeto por sí misma/o, la aceptación incondicional a nuestra persona y el sentimiento de merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los retos de la vida.

## Actividad 4. "La fiesta"

### Materiales

- sillas
- mensaje escrito
- espacio suficiente

Duración: 45 min.



### Objetivo

- Definir qué es la comunicación, los factores que la obstaculizan y la favorecen. Analizar su importancia en la autoestima y sexualidad.



## Proceso

1. Introducir a las/los participantes en el tema, solicitándoles que expresen lo que para cada una es la comunicación y los tipos de comunicación que emplean de manera cotidiana: palabras, mensajes escritos, correos electrónicos, canciones, gestos, caricias, etc.
2. Se pide a 10 personas que participen en la técnica. Forman un círculo con las sillas y se sientan en medio del salón; el resto del grupo serán las/los observadoras/es y tomarán nota de los aspectos que consideren relevantes.
3. La/el facilitador elaborará un mensaje por escrito, con ciertos datos para asistir a una fiesta, como fecha, lugar, horario, el cual si no se presta atención, puede ser distorsionado. Se lee el mensaje a la primera persona del círculo en voz baja y cerca al oído. Solo será leído el mensaje una vez. La primera persona que recibió el mensaje se lo transmitirá a la siguiente. Y así sucesivamente con todas las integrantes del círculo. La última dirá cuál fue el mensaje que recibió y se comparará con el mensaje original dicho por la/el facilitador.
4. Pedir al resto del grupo que señalen qué fue lo que observaron en las y los participantes durante la actividad.
5. Preguntar al grupo si surgieron algunas barreras para la comunicación y de ser así, cuáles fueron las que se presentaron durante el ejercicio y que ejemplifiquen cada una de ellas con situaciones de la vida cotidiana.
6. Presentación power point con los conceptos

## Actividad 5. Medios de comunicación y sexualidad

### Materiales

- hojas de papel rotafolio
- plumones de colores
- revistas y periódicos
- pegamento
- computadora
- proyector
- videos

### Objetivo

Duración: 60 min.



- Identificar los mensajes sobre de sexualidad que transmiten los medios de comunicación.

### Proceso

1. Invitar a las/los participantes a la posibilidad de abrir nuevos canales de comunicación, a partir de una actitud abierta, para lograr un clima de confianza y respeto.
2. Preguntar al grupo cómo los seres humanos nos comunicamos.

3. Comentar cómo cada una de las distintas maneras en que nos comunicamos, satisface una necesidad distinta, ya sea de cercanía, apoyo, información, crítica, denuncia, etc.
4. Se forman cuatro equipos y asigna a cada uno un emisor de mensajes:
  - Equipo 1: La familia
  - Equipo 2: Escuela
  - Equipo 3: Amigas y amigos
  - Equipo 4: Medios de comunicación: televisión, cine, radio, revistas, etc.
5. Se les pide a cada equipo que elaboren un collage donde expresen qué mensajes reciben de ese emisor en torno a la sexualidad.
6. Una vez terminado todos los equipos, se les invita a cada uno a presentar su collage.
7. Se analizan algunos ejemplos de comerciales con mensajes sexistas.
8. En el pleno del grupo, los equipos intercambiarán sus ideas, sentimientos, puntos de vista y principales aprendizajes. Y como en los medios de comunicación masiva, explotan y reproducen, con fines comerciales, estereotipos femeninos y masculinos, tipos de parejas y manifestaciones eróticas diversas, que llegan a confundir a las y los receptores de dichos mensajes sexistas.
9. Se presenta el video y la presentación power point con los conceptos que se desarrollaron.

## Actividad 6. "A mi me pica aquí"...

### Materiales

- espacio suficiente

Duración: 35 min.



### Objetivo

- Para divertirse, conocerse más y poner en práctica la comunicación.

### Proceso

1. Se les pide a las/los participantes que hagan una rueda al centro o fuera del salón.
2. La/el facilitador inicia diciendo su nombre e indicando una parte de su cuerpo en donde le pica.
3. La persona a su derecha debe repetir el nombre de la/el facilitador y en el lugar, señalando y tocando, en donde dijo que le picaba, y a continuación, mencionará su nombre y el lugar en donde le pica a ella/él. Y así sucesivamente, se irán sumando las/los demás, hasta que se termine toda la ronda.
4. Las personas que no deseen participar, se les respetará su decisión, lo mismo si otras no desean tocar y solo mencionan el lugar.

5. En pleno se preguntará al grupo:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué fue lo que observaron?
- ¿Les fue fácil a todas/os?

6. Se retroalimentará al grupo, respecto a la manera en que cada una/o de nosotros elegimos con un lenguaje verbal y no verbal. De cómo nos agrada que nos traten, toquen o no toquen nuestro cuerpo. De la manera en que nos relacionarnos con el grupo. Sobre las reglas implícitas y explícitas.

### Actividad 7. Recuperación de los contenidos y cierre de la sesión.

#### Materiales

- sillas
- espacio amplio

Duración: 30 min.



#### Objetivo

- Evaluar si se cumplieron los objetivos de la sesión. Aclarar dudas. Retroalimentación del grupo, compartir vivencias y aprendizajes significativos del día. Motivar al grupo para su permanencia.

#### Proceso

1. La(el) facilitador preguntará a las/los participantes:
2. ¿Cómo se sintieron a lo largo del desarrollo de la sesión?
3. ¿Qué se llevan de lo trabajado hoy?
4. Despedir al grupo con una frase amable y recordarles sobre la siguiente sesión.

## RECONOCIMIENTO DE MI AUTOESTIMA

*"Yo soy, en todo el mundo no hay nadie como yo, hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo, por lo tanto, todo lo que surge de mi es verdaderamente mío, porque yo sola lo escogí".*

Virginia Satir.

## SESIÓN 3

### SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



#### Objetivo general

- ❖ Identificar los diferentes elementos que integran la salud sexual y reproductiva, con la finalidad de fortalecer las acciones preventivas que permitan a las y los jóvenes

## construir un proyecto de vida satisfactorio y una vida libre de riesgos.

### Objetivos específicos

- ❖ Aclarar los conceptos de salud sexual y la salud reproductiva y los derechos asociados a ellos.
- ❖ Identificar la presencia de estos conceptos en la vida cotidiana y aclarar cómo operan los derechos sexuales y reproductivos.
- ❖ Proponer alternativas tendientes a favorecer un cambio en el cuidado personal, familiar y social. Como sujeto activa/o y promotor/a de la salud.

### SESIÓN 3

## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Tiempo aproximado: 5 horas

Objetivo: Identificar los diferentes elementos que integran la salud sexual y salud reproductiva, con la finalidad de fortalecer las acciones preventivas que permitan a los y las jóvenes construir un proyecto de vida satisfactorio y una vida libre de riesgos.

Actividad	Objetivo	Proceso	Material	Tiempo
1. Integración grupal. Conceptos de salud sexual y salud reproductiva.	Trabajar en equipo.	Juego de las sillas	Sillas, música y espacio suficiente.	15'
	Conocer su definición, y su práctica en la vida cotidiana.	Lluvia de ideas, exposición. Presentación del grupo.	Gafetes, plumones cinta adhesiva. papel rotafolio o pintarrón	15'
2. Cartilla de los derechos sexuales y reproductivos CEDAW	Identificar la presencia de estos conceptos en la vida cotidiana y aclarar cómo operan los derechos sexuales y reproductivos.	Trabajo en equipos. Exposición teórica	Hojas de colores, papel rotafolio, plumones de colores. computadora, proyector. video.	40'
3. Video: "Madres t padres de familia"	Generar en el grupo el análisis crítico del material audiovisual. Intercambiar opiniones.	Trabajo en equipos. Plenaria.	Hojas blancas lápices o plumas	40'
4. "Mito o mitote"	Analizar algunas de las creencias y mitos populares en torno a las prácticas sexuales.	Trabajo en equipos y en grupo.	Copias de los mitos más comunes. caja para el "buzón del preguntón"	15'
RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	15'.

5. Métodos anticonceptivos.	Conocer alternativas para ejercer los derechos sexuales y reproductivos. Promocionar la información clara y científica, libre de prejuicios.	Trabajo en equipos, lluvia de ideas. Exposición teórica y práctica.	Métodos anticonceptivos computadora, proyector, condones femeninos y masculinos.	70'
6. Infecciones de transmisión sexual (ITS). Las firmas.  "Adivina qué es"	Identificar las principales infecciones de transmisión sexual (ITS), los riesgos de contraerlas y conocer las medidas preventivas.	Lluvia de ideas. Exposición en equipos Presentación power point	Papel rotafolio, plumones de colores, tarjetas de cartón con información de ITS, computadora proyector. Tarjetas del juego	50'  20'
Cierre de la sesión y recuperación de los contenidos	Evaluar si se cumplieron los objetivos de la sesión. Aclarar dudas. Agradecer al grupo el compartir vivencias y experiencias en la sesión y motivar al grupo para su permanencia y asistencia a la última sesión	Preguntar: ¿Qué sucedió? ¿Cómo estás? ¿Y qué vas hacer?	Sillas en círculo.	20'

## Integración grupal.

### Materiales

- espacio suficiente
- música
- sillas

Duración: 15 min.



### Objetivo

- Generar lazos de confianza entre las y los participantes.

## Proceso

1. Se inicia la sesión con el ejercicio: "Las sillas de la inclusión"
2. Se solicitan 3 personas que quieran ser observadores y que tomen nota de lo que suceda durante la actividad.
3. Se colocan igual número de sillas a número de participantes formando dos hileras, respaldo con respaldo. Se pone música para bailar y se pide al grupo que bailen alrededor de las sillas y cuando escuchen que para la música, deberán sentarse. La consigna es que deben hacer algún tipo de contacto con las sillas, no importa si no se sientan cómodamente.
4. En este juego nadie sale. No se da más instrucciones. Esperando que se lleguen a sentar varias personas encima de otras. Permitiendo que se ayuden entre sí.
5. Se van quitando las sillas hasta que sólo queda una y todas las personas se han tratado de acomodar. En este momento se concluye el juego. Y se escuchan los comentarios al respecto.
6. Se pide a las personas que fueron observadoras que comenten lo que sucedió según su punto de vista, después se les permite hablar a las/los que participaron en la dinámica.
7. Generar en el grupo la reflexión sobre la manera en que podemos trabajar juntos, incluyendo y compartiendo con

las demás personas, no siempre es "ganar- ganar". Y sobretodo, pasarla bien.

## Actividad 1. Salud sexual y reproductiva

### Materiales

- sillas
- espacio amplio
- computadora
- proyector
- presentación power point

Duración: 15 min.



### Objetivo

Conocer la definición de la salud sexual y salud reproductiva (OMS), así como diversos conceptos asociados a ellos. Y pasar de agente pasiva/o a agente activa/o.

### Proceso

1. Se inicia la sesión preguntando al grupo si han escuchado hablar sobre los conceptos: salud, enfermedad, sexualidad, reproductividad, derechos humanos. Lluvia de ideas.
2. Partiendo de la lluvia de ideas, se elabora un mural.
3. Se forman equipos, cada equipo elaborará una lista de los principales problemas de salud de su comunidad o colonia; después dirán quién vive principalmente esos problemas;

niñas, niños, las jóvenes, los jóvenes, mujeres, hombres, ancianas, ancianos.

4. Clasificarán los problemas en salud sexual, reproductiva o salud en general.

5. En plenaria, eligen a un participante del equipo para que exponga la lista que elaboraron. Con la finalidad de que el grupo reflexione sobre la diferencia entre ser receptora/or pasiva/o o agente activa/o.

6. Se pregunta a las/os participantes:

- ¿Quién o quienes son los responsables de la salud?
- ¿Cómo podrían ser agentes activos de su salud y de su familia?

## **Actividad 2 .Cartilla de los derechos sexuales y reproductivos.**

### **Materiales**

- sillas
- espacio amplio
- computadora
- proyector
- trípticos de los derechos sexuales y reproductivos

Duración: 60 min.



## Objetivo

- Identificar la presencia de estos conceptos en la vida cotidiana y aclarar cómo operan los derechos sexuales y reproductivos.

## Proceso

1. La/el facilitador hace la introducción al tema, partiendo de los Derechos Humanos, La CEDAW y a los Derechos Sexuales y Reproductivos (Anexo 5), con el apoyo de la presentación power point.
2. Estimula la participación del grupo, preguntando a algunas/os de las/os integrantes del grupo:
  - ¿Cuáles derechos ejerces?
3. Se elaboran previamente unas tarjetas de colores con los Derechos sexuales y reproductivos y se reparten.
  - **Derecho a la libertad sexual.**
  - **Derecho a la autonomía sexual, integridad sexual y seguridad del cuerpo.**
  - **Derecho a la privacidad sexual.**
  - **Derecho a la equidad sexual.**
  - **Derecho al placer sexual.**

- **Derecho a la expresión sexual emocional.**
- **Derecho a la libre asociación sexual.**
- **Derecho a planificar libremente la reproducción y a decidir sobre la salud sexual.**
- **Derecho a la información basada en el conocimiento científico.**
- **Derecho a la educación sexual comprensiva.**
- **Derecho a la salud sexual y reproductiva.**

4. Se pide al equipo que dramatice y ejemplifique una manera de ejercer ese derecho y/o una manera de violar ese derecho.

5. Se presenta el trabajo de los equipos en plenaria. Se invita al grupo a comentar el trabajo realizado.

### **Actividad 3 .Video: “Madres y Padres”**

#### **Materiales**

- sillas
- espacio amplio
- computadora y
- proyector
- video estrategia
- hojas blancas

Duración: 40 min.



#### **Objetivo**

- Generar en el grupo un análisis crítico del material didáctico: “Madres y Padres”.

## Proceso

1. Se presenta el video- estrategia: "Madres y Padres" con duración de 9 minutos.
2. Se pide al grupo que tomen distintas posturas de las y los personajes que intervienen en la historia. Y sobre los discursos de la madre y las adolescentes. Crear a otro protagonista más: el joven adolescente.  
¿Qué diría en la entrevista?
3. En plenaria se expondrán las opiniones de cada participante respeto a su a la toma de decisiones que influye en el proyecto de vida.

### Actividad 4. "Mitos y mitotes"

#### Materiales

- hojas de colores con mitos.

Duración: 15 min.



#### Objetivo

- Analizar algunos mitos y prejuicios más populares en torno a las prácticas sexuales.

## Proceso

1. Se reparten entre las y los participantes algunos de los mitos y prejuicios más comunes en torno a la sexualidad (Anexo 6), que permitirán aclarar algunas de las dudas más frecuentes y facilitará el intercambio de opiniones.
2. Colocar el **"buzón del preguntón"**, este es una caja de cartón con forma de buzón, para que las personas que así lo decidan, puedan introducir de manera anónima algunos mitos que han escuchado y algunas preguntas, que serán leídas y contestadas al final de la sesión o al siguiente día.

### Ejemplos de algunos mitos

- ✚ ***"Se puede quedar embarazada por contacto con una toalla u objeto con semen"***
- ✚ ***"Los orgasmos simultáneos provocan más placer"***
- ✚ ***No es conveniente tener relaciones sexuales durante la menstruación"***
- ✚ ***"El alcohol es un afrodisíaco"***
- ✚ ***"En la primera relación sexual no hay riesgo de embarazo"***
- ✚ ***Con el preservativo se siente menos placer"***
- ✚ ***"La masturbación puede producir debilidad o locura"***
- ✚ ***"El tamaño del pene es decisivo para el goce sexual"***
- ✚ ***"La ausencia del himen muestra que una mujer ya no es vírgen"***

## Actividad 5. Métodos anticonceptivos

### "Hagamos una historia diferente"

#### Materiales

- sillas
- espacio amplio
- papelógrafo
- lápices/plumas
- computadora
- proyector
- presentación power point
- métodos anticonceptivos:
- condones femeninos,
- masculinos, pastillas, diu, etc.

Duración: 70 min.



#### Objetivo

- Conocer métodos anticonceptivos como medios para ejercer la sexualidad placentera y responsable, así como protegerse de infecciones de transmisión sexual (ITS), y de embarazos no planeados.

#### Proceso

1. Se pregunta al grupo si conocen algunos métodos anticonceptivos y sus características.
2. Se pide a las/los participantes que formen dos equipos y que elaboren una lista de todos los métodos anticonceptivos que conozcan, para mujeres y para hombres. Se compararán las listas.

3. Se comenta al grupo que elaborarán una historia sobre un joven que tiene relaciones sexuales. Todo el grupo contribuirá en la construcción de la historia.
4. Se inicia la historia con una frase como: "Había una vez un chico que tenía relaciones sexuales" ...
5. Cada participante continuará la historia de acuerdo a su creatividad, y así sucesivamente hasta que todos las y los participantes hayan contribuido. Puede hacerse de manera verbal o por escrito en un papelógrafo.
6. Finalizada la historia, comentarla en grupo, de acuerdo con las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué la historia se torno de una manera y no de otra?
  - ¿Qué le sucedió al chico de la historia?
  - ¿Qué decisiones tomó?
  - ¿Qué hubiese pasado si no se practica relaciones coitales protegidas?
  - ¿Qué hubiese pasado si practica relaciones coitales sin protección?
  - ¿Cómo sería la historia si fuera la protagonista una chica?
7. Se pide al grupo que cuente la historia con otro final, dependiendo la narración.
8. Mencionar al grupo que en la toma de decisiones, tiene que ver con la información que se disponga, valores personales, grupales, comunicación, autoestima, asertividad y género. El riesgo de embarazo disminuye en la medida en que las y los adolescentes dispongan de



información y acceso a los servicios médicos que les faciliten la utilización de métodos anticonceptivos, y así para evitar embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.

9. Se expone de manera clara y sencilla la presentación de "métodos anticonceptivos", que incluyen desde la abstinencia hasta los diferentes métodos de planificación familiar. De igual manera se presentan los conceptos de salud sexual y salud reproductiva.
10. Se puede utilizar el material del Anexo 7 si no se cuenta con equipo de proyección.
11. Ejercicio práctico del uso del condón femenino y masculino, manipulación de métodos anticonceptivos como diafragmas, espumas, diu, pastillas, jaleas, etc.
12. Favorecer, en todo momento, el intercambio de opiniones y permitir exponer dudas.

## Actividad 6. Infecciones de transmisión sexual (ITS)

### Materiales

- computadora
- proyector
- presentación power point

### Objetivo

Duración: 50 min.



- Identificar las principales infecciones de transmisión sexual (ITS), los riesgos de contraerlas y conocer las medidas preventivas.

### Proceso

1. Se inicia el tema preguntando al grupo:

- ¿Saben cuáles son las enfermedades de transmisión sexual?
- ¿Qué saben del VIH/sida?

2. Una vez aclarado el nombre actual, se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensa la gente de las enfermedades de transmisión sexual y del VIH/sida?
- ¿Qué palabras se emplean?
- ¿Por qué genera vergüenza hablar de ellas?
- ¿Quiénes se piensa que se contagian de VIH/sida?
- ¿Por qué algunas personas piensa que son peores que otras enfermedades y no van al médico?
- ¿Cuáles mitos y prejuicios conocen acerca de ellas?

3. Se les puede utilizar el material del Anexo 8 si no se cuenta con equipo de cómputo. Proporcionar una ficha individual que deberán contestar con verdadero o falso (Anexo 9).

- ✚ Si vas con buenas compañías no tienes que preocuparte de contagio de ITS o VIH/sida.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

- ✚ Las personas con alguna ITS o VIH/sida, pueden verse sanas externamente e ignorar que están contagiadas.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

- ✚ Si ya te dio alguna ITS o VIH/sida, no te volverá a dar.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

- ✚ Por tener una sola relación coital, no te puedes contagiar.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

- ✚ Si un amiga/o te besa te puede contagiar de alguna ITS o VIH/sida.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

- ✚ Sólo a las personas drogadictas, homosexuales y prostitutas se contagian de ITS, VIH/sida.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

- ✚ Si te lavas muy bien tus genitales y manos después de tener relaciones coitales, no te contagiarás.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

- ✚ Los métodos anticonceptivos protegen de las ITS o VIH/sida.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

- ✚ Es conveniente examinar médicamente a ambos integrantes de la pareja cuando a uno de ellos le han diagnosticado una ITS o VIH/sida.

Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

4. Se lleva a cabo una puesta en común para leer las respuestas y comentarlas.

5. Se expone el tema partiendo de la definición tradicional de "Enfermedades venéreas" a la definición actual: Infecciones de transmisión sexual (ITS), y VIH/sida, con apoyo de la presentación power point y de videos relacionados al tema.

6. Ampliar el tema conversando sobre las dudas y preocupaciones de las y los participantes.

7. Retomar sobre las medidas de protección, para evitar ITS o VIH/sida, así como embarazos no planificados.

## Actividad 7. "Adivina mi nombre"

### Materiales

- tarjetas de la actividad

Duración: 20 min.



### Objetivo

- Identificar los signos y síntomas de las infecciones de transmisión sexual más comunes.

### Proceso

1. Previamente se elaboran fichas o tarjetas con las Infecciones de transmisión sexual más comunes (ITS). forman dos equipos con igual número de participantes, un representante del otro equipo toma una tarjeta al azar que describe una de las ITS. Este debe leer a las y los integrantes de su equipo que deben adivinar cual es, sin pasarse del tiempo límite. El equipo que más ITS adivine, gana.

- Ejemplo:

- Causada por bacterias.
- Período de incubación: de 1 a 4 semanas después del contagio.



- Síntomas: algunas veces no hay síntomas pero al presentarse produce en la mujer enfermedad pélvica inflamatoria, esto es fiebre, dolor durante el coito, dolor abdominal y ardor al orinar; flujo vaginal y sangrados intermenstruales. En el hombre, dolor al orinar y secreción acuosa del pene; puede llevar a la uretritis.
- Transmisión: por contacto sexual vaginal, anal o bucal.
- Consecuencias: causa esterilidad. En los hombres puede producir artritis e inflamación de los testículos. En la mujer puede afectar el cuello del útero, útero, trompas de Falopio, ovarios y uretra. Puede transmitirla al bebé durante el parto lo cual le puede infectar los ojos y causarle pulmonía.
- Tratamiento: usualmente con antibióticos puede detenerse la infección.

Respuesta:

**Clamidia**

**Recuperación de los contenidos y cierre de la sesión.**

## Materiales

- sillas
- espacio amplio

Duración: 20 min.



## Objetivo

- Evaluar si se cumplieron los objetivos de la sesión. Aclarar dudas.

## Proceso

1. Se forma un círculo en el salón o patio y se hace una ronda inicial de las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Qué sucedió?
- ❖ ¿Cómo estás?
- ❖ ¿Y qué vas hacer?

2. Se escuchan las respuestas, comentarios, ideas de cada una/o de las/os participantes. Se les agradece al grupo el compartir vivencias y experiencias en la sesión y se les motiva para su permanencia y asistencia a la siguiente y última sesión del taller.

## SESIÓN 4

### TOMA DE DECISIONES Y PROYECTO DE VIDA



#### Objetivo general

- ❖ Fomentar la reflexión en torno a la importancia de tomar decisiones y la planeación de un proyecto de vida.

#### Objetivos específicos

- ❖ Integrar al grupo para la última sesión, identificar las metas personales a corto y mediano plazo.
- ❖ Evaluar el taller y del aprendizaje.



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## SESIÓN 4

### Toma de decisiones y proyecto de vida.

Tiempo aproximado: 5 horas

Objetivo: Fomentar la reflexión en torno a la importancia de tomar decisiones y la planeación de un proyecto de vida.				
Actividad	Objetivo	Proceso	Material	Tiempo
1. Dinámica de comunicación.	Estimular la comunicación y la cooperación y sentido de pertenencia.  Generar un ambiente cordial en la última sesión del taller.	Se forma un círculo en el salón o patio. Y se inicia una ronda con una pelota u objeto de goma. (Ejercicio de risoterapia)	10 Pelotas u objetos de goma.	35'
2. Introducción al tema.	Analizar la importancia de la toma de decisiones.	Lluvia de ideas sobre las decisiones cotidianas.	Hojas de las copias, lápices o plumas.	30'
3. Ejercicio "Juego de las tarjetas"	Reconocer las consecuencias de la toma de decisiones.	Se forman tres grupos y se reparten un juego de tarjetas.	Papel rotafolio plumones hojas blancas juego de tarjetas.	30'
4. Ejercicio: Rally de amiga/os	Generar en el grupo un ambiente agradable.	Se repite la actividad, las veces que sean necesarias.	Copias del ejercicio Sillas espacio suficiente	30'
<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>15'</b>
5 Ejercicio: YO	Identificar los elementos que contribuyen en nuestra vida cotidiana, tanto aquellos de índole personal como los apoyos, vínculos y condiciones de vulnerabilidad que inciden para la toma de decisiones oportuna, sana y eficaz que fortalecen y sustentan un proyecto de vida y las acciones que nos llevan a su realización.	Se inicia el ejercicio: YO con una reflexión previa sobre las condiciones únicas y serie de elementos para la construcción de mi YO.	Hojas con copias del ejercicio plumas o lápices.	50'
6. Video estrategia.	Analizar el material y vincular la toma de decisiones con las habilidades y conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores, para así poder diseñar un proyecto de vida personal.	Se presenta el video estrategia para que su análisis y debate.	Video estrategia computadora, proyector, hojas y plumas o lápices papel rotafolio plumones.	60'
Cierre, evaluación y despedida.	Evaluar si se cumplieron los objetivos, acuerdos grupales, aprendizajes y expectativas del taller Aclarar dudas, Retroalimentar al grupo, compartir vivencias y aprendizajes de las sesiones y del taller en general. Despedir y comprometer las y los asistentes en llevar a cabo la réplica.	La(él) facilitador preguntará a las/los participantes en una ronda final que mencionen ¿ Reflexión final  Les agradece por su participación	Sillas y espacio suficiente evaluación post test evaluación de satisfacción entrega de reconocimientos	60'

## Actividad 1. Ejercicio de risoterapia.

### Materiales

- espacio amplio
- 7 pelotas u objetos de goma

Duración: 35 min.



### Objetivo

1. Iniciar la sesión generando el sentido de pertenencia y un ambiente agradable en el grupo.

### Proceso

- 1.- La/el facilitador pedirá al grupo que se ponga de pie y que formen un círculo.
2. Se lanza el objeto de goma eligiendo a una persona, esta persona a su vez, cacha el objeto y elige a otra persona diferente. Y así continúa hasta que cada participante tenga un turno de cachar y lanzar. Sin que se repita la misma persona. Al concluir la ronda, se inicia de nuevo con la misma secuencia.

3. La/el facilitador ira incorporando más objetos para hacer la actividad más divertida y que se ponga en práctica la concentración y organización del grupo.
4. La secuencia puede ser interrumpida y vuelta a iniciarla, cuando un objeto caiga al piso.
5. Puede ser repetido tantas veces se requiera.
6. Al terminar la actividad, preguntar al grupo:

¿Cómo te sentiste?

¿Qué sucedió?

¿Qué observaste?

7. Recuperar las experiencias del ejercicio para hacer hincapié en la creación de un grupo de apoyo y amistad, fundado en la buena comunicación.

## Actividad 2. Introducción al tema

### Materiales

- pintarrón o papelógrafo
- plumones

Duración: 30 min.



### Objetivo

- Analizar la importancia de la toma de decisiones.



## Proceso

1. Por medio de una lluvia de ideas se introduce al grupo al tema invitándoles a reflexionar acerca de las que han constituido y constituyen decisiones importantes en su vida.

2. Preguntar al grupo e ir escribiendo las respuestas en el pizarrón o en un papelógrafo:

- ¿Qué es para ustedes tomar una decisión?
- ¿Cómo decidieron ingresar al grupo?
- ¿Qué consideraron para decidirlo?
- ¿Lo consultaron con alguien?

3.- Se le hace la pregunta a varias personas y se comparten los aspectos que cada quién consideró y se anotan las respuestas.

4.- Hacer lo mismo con otros ejemplos: Sus pasatiempos, amistades, autocuidado, tener relaciones sexuales, protegerse de ITS o de un embarazo no planeado, etc. Lo importante es que el grupo identifique las formas en que se toman decisiones y los aspectos que se consideran para decidir.

5.- Señalar que las decisiones tienen consecuencias. Analizar las ventajas, desventajas y consecuencias que pudiera tener alguna de las decisiones analizadas en el ejercicio.

6.- La facilitadora/or comentará sobre la búsqueda de los seres humanos en su realización plena, que nos lleva a abrirnos con las y los demás, tener un proyecto de vida, encontrarnos a nosotras mismas/os como

personas, vivir de amor auténtico, trabajar con sentido y a poseer cultura como apoyo.

### Actividad 3. Juego de las tarjetas

#### Materiales

- papelógrafo
- tarjetas con situaciones cotidianas o conductas de riesgo.
- hojas blancas
- plumas o lápices

Duración: 30 min.



#### Objetivo

- Reconocer las consecuencias de la toma de decisiones

#### Proceso

1. Se menciona que las decisiones que tomamos determinan nuestra vida, que en ocasiones no sólo dependerá de nosotras/os lo que ocurra, habrá condiciones externas que no podremos controlar; por ello es conveniente que tomemos en cuenta, que decidamos sobre lo que sí podemos tener el control y preveamos lo externo.
2. Como el clima, no podemos controlarlo, pero sí podemos preverlo y decidir si llevamos un suéter, chamarra o nada para cubrirnos.



3. Se pega un papelógrafo en la pared y se trabaja con ejemplos cotidianos de acuerdo con lo anterior, y tomando en cuenta los acontecimientos externos en relación con nuestra decisión, tenemos cuatro posibles resultados.
4. Se reparten un mazo de tarjetas de situaciones cotidianas o de riesgo (Anexo 9).
5. Cada participante escribirá en la hoja para trabajar el ejercicio: La decisión o decisiones que tomará, con sus ventajas y desventajas. Por ejemplo: hace frío.
  - Llevo suéter y hace frío
  - No llevo suéter y hace frío
  - Llevo suéter y no hace frío
  - No llevo suéter y no hace frío
6. Evaluar con el grupo cada resultado según la decisión tomada y poner en cada celda un calificación del 1 al 4, asignando 1 a la mejor y 4 a la peor.
7. Usar las tarjetas con algunas situaciones cotidianas y conductas de riesgo como: uso del condón, rechazar alguna droga, etc.
8. Analizar en plenaria y concluir la técnica comentando que existen diferentes formas de tomar decisiones y se puede estar consciente o no de que se está decidiendo. Es por esto que es necesario que los seres humanos que poseemos inteligencia y libertad, nos realicemos responsablemente y orientados al bien común. Hay decisiones que requieren de

una mayor reflexión para tomarlas. La vida siempre nos pone a tomar decisiones y éstas siempre tienen consecuencias.

#### Actividad 4. El Rally de amigos.

##### Materiales

- copia del ejercicio
- música de ambiente
- plumas o lápices
- almohadilla con tinta
- premio

##### Objetivo

Duración: 30 min.



- Generar un ambiente agradable.
- Crear un vínculo de amistad en el grupo.

##### Proceso

1. Se reparten las hojas con el ejercicio del Rally (Anexo 10), y se dan las instrucciones para su realización.
2. La actividad tiene doce casillas con una instrucción diferente, que deberán cumplirse. No podrán pasar a otra casilla si no han terminado la actividad anterior.
3. Se iniciará al escuchar la música.
4. Premiar al primero que termine y al último si así lo desea, pedirle que cante, recite o baile para el grupo, y también se le dará un aplauso.

Ejemplo: Consigue la huella digital de quien, según tu criterio, tiene una personalidad magnética.

Cada quién deberá elegir alguna persona del grupo para que plasme su huella digital utilizando la almohadilla con tinta.

5. La persona que termine, entregará la hoja a la/el facilitador

6. Se terminará el ejercicio haciendo un sencillo análisis de lo sucedido.

- ¿Cómo fue que elegiste a esa persona?
- ¿Qué aspectos tomaste en cuenta para elegir a esa persona?
- ¿Cómo te sentiste al darte cuenta que los demás valoran que les hallas brindado apoyo durante el taller?
- ¿Cómo te sientes al saber que transmites congruencia?
- ¿Cómo te sientes al saber que los demás ven en ti un sentido claro de la vida?
- ¿Cómo te sientes al recibir un abrazo de una persona que desea tener una buena relación de amistad contigo?
- Se termina el ejercicio cuando se le da un fuerte aplauso al que entregó primero y al que entregó al final.

#### Actividad 5. YO, Mis conclusiones y mi proyecto.

##### Materiales

- copias del ejercicio:

##### Objetivo

Duración: 50 min.



- Identificar los elementos que contribuyen en nuestra vida cotidiana, tanto aquellos de índole personal como los apoyos, vínculos y condiciones de vulnerabilidad que inciden para la toma de decisiones oportuna, sana y



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

eficaz que fortalecen y sustentan un proyecto de vida y las acciones que nos llevan a su realización.

## Proceso

1. Se inicia el ejercicio: YO, Mis conclusiones y mi proyecto (Anexo 11) con una reflexión previa sobre las condiciones en que se conjugan todos los elementos y condiciones únicas para crear nuestros elementos genéticos, históricos, sociales, culturales, etc., con formas de relación particulares que dan identidad y una condición de pertenencia exclusiva. Y son el punto de partida para la importante generación de un proyecto de vida que guíe los planes, decisiones y acciones.
2. Se reparten hojas con el ejercicio. Las/os participantes deberán cubrir en cada una de las celdas, las formas de relación entre los ámbitos de desarrollo y las áreas personales de identidad.
3. Compartir en binas tanto los resultados obtenidos como el proceso.
4. En sesión plenaria se comenta el ejercicio.

## Actividad 6. Video Estrategia

### Materiales

- video estrategia
- proyector
- computadora

Duración: 60 min.



### Objetivo

- Analizar el material y vincular la toma de decisiones con las habilidades y conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores, para así poder diseñar un proyecto de vida personal.

### Proceso

1. Se pide al grupo analizar el video estrategia, integrando los conceptos que se trabajaron durante las 4 sesiones.

-El primer equipo analizará el video desarrollando el tema y trabajando en los conceptos de:

- ❖ Sexualidad y género.

-El segundo equipo:

- ❖ Autoestima y comunicación.

-El tercer equipo:

- ❖ Salud sexual y salud reproductiva.

-El cuarto equipo:

- ❖ Toma de decisiones y proyecto de vida.
2. Después de dialogar e intercambiar distintos puntos de vista, el equipo elige a un integrante para escriba en un papel rotafolio los aspectos que identificaron sobre la construcción de la Sexualidad y Género en todas/os los protagonistas de la historia.

Ejemplo:

- ❖ Lo que la sociedad tradicional espera de un chico adolescente sobre su sexualidad. *"Que sea un hombre bien macho"*
  - ❖ Lo que la sociedad tradicional espera de la chica adolescente: *"Calladita se ve más bonita"*
3. El equipo 2 lo hará empleando los conceptos que se trabajaron: Autoestima y Comunicación.
  4. El equipo 3 utilizando los conocimientos de lo que es La Salud Sexual y Salud Reproductiva.
  5. Y el equipo 4 con una Toma de decisiones consciente y diseñando un Proyecto de Vida personal y libre de presiones.
  6. Las anotaciones se analizará en plenaria.

## Actividad 7. Reflexión final

### Materiales

- Copias de la reflexión final del taller.

Duración: 20 min.



### Objetivo

- Analizar el trabajo realizado, los conocimientos y habilidades adquiridas y vincular la toma de decisiones en un proyecto de vida personal.

### Proceso

1. Se entregan las copias de la Reflexión final del taller (Anexo 12).

Por favor contesta las siguientes preguntas de la manera más honesta y amplia posible, considera que es una reflexión que facilitará tu toma de decisiones asertivas, libres y adecuadas en función de los contextos y las demandas sociales

- Comenta sobre lo acontecido en este taller
- ¿Cómo te sentiste durante el desarrollo de este curso taller?
- ¿Qué vas a hacer con relación a tu sexualidad a partir de lo vivido en este taller?

***Nadie puede volver atrás y empezar de nuevo, pero cualquiera puede empezar hoy y crear un nuevo final***

***María Robinson***

## Actividad 8. Cierre, despedida y evaluaciones.

### Materiales

- copias de post-test
- evaluación de satisfacción

### Objetivo

- Clausurar las actividades del taller y evaluar el cumplimiento de los objetivos, acuerdos grupales y compromisos adquiridos.

### Proceso

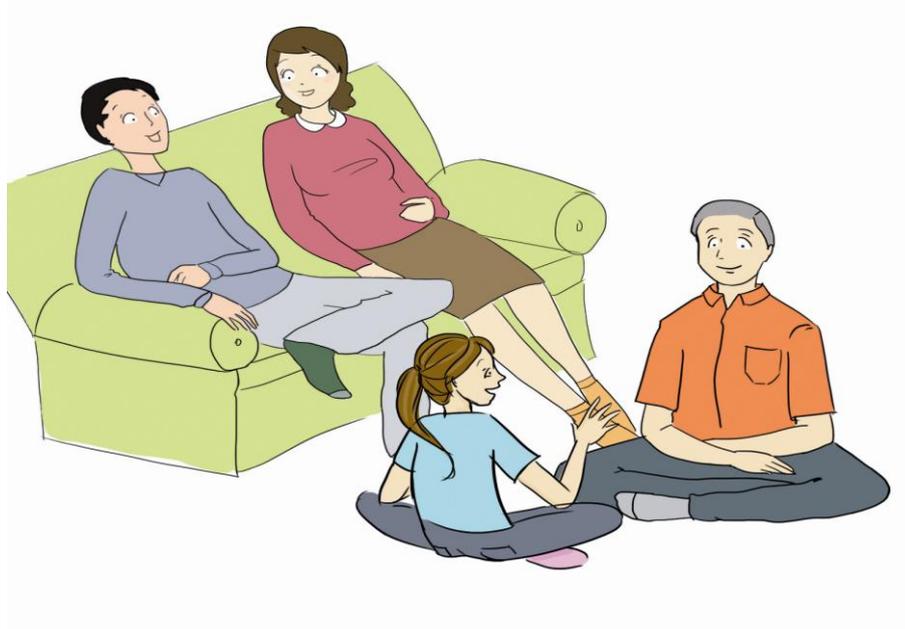
1. Se anima al grupo a expresar las conclusiones personales de cada una/o de las/os participantes. Las experiencias y el trabajo realizado a nivel personal y grupal.
2. Tomando turnos:

¿Qué te gustaría decirles a tus compañeras/os?

3. Pedirle al grupo que elaboren a mano su propia "carta compromiso" y la firmen.
4. Preguntar si alguien quiere compartirla.
5. Entregar copias de la evaluación de salida (Anexo), y evaluación de satisfacción.
6. Tomar una foto grupal para el recuerdo e intercambiar direcciones.
7. Despedirse con un abrazo grupal.

## SESIÓN

### PARA LAS MADRES Y LOS PADRES DE FAMILIA



#### Objetivo general

- ❖ Contribuir con la formación y orientación de madres y padres de familia en temas de Educación sexual responsable de sus hijas e hijos.

#### Objetivos específicos

- ❖ Fortalecer conocimientos, habilidades y desarrollo de actitudes favorables con respecto a la sexualidad en las madres y padres de familia.
- ❖ Promover compromisos con la Educación Sexual de sus hijas e hijos.



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## SESIÓN

### Para las madres y padres de familia

Tiempo aproximado: 5 horas

**Objetivo: Contribuir con la formación y orientación de madres y padres de familia en temas de Educación sexual, de manera que favorezca el desarrollo y ejercicio de su sexualidad plena, saludable y responsable de sus hijas e hijos.**

Actividad	Objetivo	Proceso	Materiales	Tiempo
1. Introducción y bienvenida al grupo.  Ejercicio de integración	Propiciar que las y los participantes de conozcan entre si, al programa y manera de trabajar,  Generar la construcción de una comunidad operativa de aprendizaje, en un clima de participación	Exposición de la/el facilitador. encuadre.  presentación del grupo.	Gafetes, plumones papel rotafolio/pintarrón	30'
2.. Recogiendo saberes previos  Construyendo nuevos aprendizajes.	Recuperar los conocimientos previos relacionados con el tema de la sesión, adquiridos en la experiencia de la vida de las y los participantes.  Facilitar el encuentro enriquecedor entre el grupo, favorecer el logro de aprendizaje.	Análisis de casos ideas para compartir en equipos	Hojas de las copias de los casos lápices o plumas. hojas del ejercicio	30'
3. Construyendo nuevos aprendizajes  4. Dinámica de integración	Reconocer que la sexualidad es propia e inseparable de la persona y nos acompaña a lo largo de la vida y genera vínculos afectivos con las y los demás.	Presentación power point Ideas para compartir  El zoológico	Hojas de copias de casos lápices o plumas papel rotafolio hojas en blanco tarjetas con nombres de animales	30'  15'
5. Revisando ideas y creencias sobre sexualidad.	Reflexionar en torno a los prejuicios, ideas y creencias sobre la sexualidad, analizando su influencia en los comportamientos de las personas.	Trabajo en equipos (5) Creencias sobre temas.	Papel rotafolio plumones de colores hoja con las preguntas	60'
<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	<b>RECESO</b>	15'
6. Autovaloración, una visión del futuro y un proyecto de vida, previenen conductas de riesgo.	Reconocer la importancia de la autovaloración, la visión del futuro y el proyecto de vida de sus hijas e hijos, como aspectos que influyen en la prevención de conductas de riesgo.	Trabajo en equipos.	Copias de casos hojas blancas plumas,	60'
7. Fuego cruzado.	Reflexionar sobre el rol que nos toca en la educación sexual de las y los adolescentes. Como factores protectores.	Se forman equipos y se contestan las preguntas.	Sillas en círculo.	60'
Cierre de la sesión y recuperación de los contenidos.	Evaluar si se cumplieron los objetivos de la sesión Aclarar dudas, Retroalimentación en grupo, compartir vivencias y aprendizajes del día. Y motivar a las y los asistentes en cumplir con los compromisos adquiridos.	Se propiciará la reflexión en grupo.	Sillas y espacio suficiente  Evaluación de satisfacción	15'

## Actividad 1. Introducción y bienvenida a las Madres y Padres de Familia

### Materiales

- pintarrón o papel rotafolio
- cinta adhesiva
- plumones de colores
- tarjetas blancas o etiquetas para los nombres

Duración: 30 min.



### Contenidos

- Dar la bienvenida a las madres y padres de familia al taller.
- Repartir material para que las y los participantes elaboren su gafete con el nombre o apodo que les agrade.
- Conocer el nombre de las y los participantes
- Presentar de manera general los objetivos y contenidos del taller, sesiones, en qué consistirá el trabajo y el encuadre del mismo.
- Conocer las expectativas y realizar los ajustes necesarios.
- Consensuar reglas para el trabajo grupal.
- Crear una comunidad de aprendizaje, en un ambiente de armonía y respeto.
- Introducción a los temas que se abordarán en la sesión.
- Presentar a las/los participantes del grupo y promover su integración.



## Proceso

1. La/el facilitador se presenta mencionando algunos datos personales, da la bienvenida y agradece la asistencia al taller. Generando un clima de respeto y confianza que facilite el intercambio de opiniones.
2. Pide al grupo que elabore un gafete con su nombre o apodo que le agrade y colocarlo en un lugar visible.
3. Presenta los objetivos del taller y duración.
4. Inicia la sesión indicando que con ella se busca que madres y padres de familia reconozcan que la sexualidad es propia e inseparable de la persona, nos acompaña en todas las etapas de la vida y genera vínculos afectivos con las y los demás.
5. Mediante la dinámica "Mi sello personal", se invita a las y los participantes a ubicarse formando un círculo. Luego la/el facilitador da la siguiente instrucciones: cada participante dirá su nombre en voz alta agregando una característica que mejor la o lo defina:

### EJEMPLO

**"Soy Juanita y soy muy alegre" o "Soy Pepe el divertido".**

- 6.- La persona que facilita la sesión da inicio a la dinámica y continuará quien se encuentre a su derecha hasta que todas y todos se hayan presentado.

7.- Por medio de una ronda se les preguntará al grupo:

- ¿Por qué estoy aquí?
- ¿Qué espero del taller?

8. Una vez mencionada, elije otra para que continúe y así sucesivamente hasta terminar todo el grupo. La/el facilitadora las va escribiendo en el papel rotafolio y una vez concluidas, hace los ajustes necesarios al grupo. El papel rotafolio puede permanecer en la pared a lo largo de las sesiones del taller.

9. Por medio de una lluvia de ideas, se le pide al grupo que sugieran algunas reglas para el buen funcionamiento de las sesiones, motivando para que comenten las referentes a la puntualidad y cumplimiento de la asistencia, respeto a la opiniones de las/los demás, no hacer juicios de valor, hablar en primera persona, pedir la palabra, no acaparara, participación activa, celulares en silenciador, respetar la confidencialidad de lo que se escuche, etc.

## Actividad 2. Recogiendo saberes previos

### Materiales

- copias de los casos
- lápices o plumas
- hojas blancas para anotaciones

Duración: 30 min.



## Objetivo

- Recuperar los conocimientos previos relacionados con el tema de la sesión, adquiridos en la experiencia de la vida de las y los participantes.

## Proceso

1. Se forman tres grupos y a cada uno se le entrega un caso sobre el cual, luego de la lectura correspondiente, inicia el diálogo y reflexión, guiados por preguntas orientadoras.

### Caso 1

**Un grupo de adolescentes de la comunidad participa en un taller sobre sexualidad. La/el facilitador le ha preguntado: ¿Qué entiendes por sexualidad? Las respuestas de las y los participantes han sido variadas.**

Si ustedes fueran integrantes de dicho grupo:

- ¿Qué responderían?
- ¿Qué expresiones o características de la sexualidad en la niñez y adolescencia mencionarían?
- ¿Qué repensaba de la sexualidad cuando ustedes eran adolescentes?

## Caso 2

**La madre y padre de Lulú han notado que su hija de catorce años conversa frecuentemente por teléfono con un compañero de su escuela. Se dan cuenta de que ha cambiado su comportamiento y se relaciona con la familia de un modo diferente. En un principio se sintieron preocupados, por estos cambios, y pensaron que ella no tenía edad para "esas cosas". Cada día les preocupa más que salga con ese amigo y "pase algo malo"**

- ¿Cuál es la preocupación de la madre y padre de Lulú?
- Qué relación tendrá este comportamiento de Lulú con su sexualidad?
- En este caso ¿Les hace recordar una experiencia similar en su adolescencia?

## Caso 3

**Un grupo de docentes ha comunicado a la directora de la escuela, que en el recreo se ha encontrado algunas chicas y chicos de secundaria besándose. Frente a esta situación la directora ha decidido que se registren los nombres de las parejitas para mandar llamar a sus madres y padres de familia, y establecer la sanción correspondiente.**

- ¿Cómo actuarían si estuvieran el lugar de la directora?
- ¿Qué cambios en la sexualidad refleja este comportamiento de las y los adolescentes?
- En su experiencia ¿es frecuente que se presenten situaciones similares a las descritas en el caso? ¿por qué?
-

En plenaria se escuchan los diversos puntos de vista y se aclaran las dudas al respecto.

### Actividad 3. Construyendo nuevos aprendizajes

#### Materiales

- lápices o plumas
- papel rotafolio
- hojas en blanco

Duración: 30 min.



#### Objetivo

- Reconocer que la sexualidad es propia e inseparable de la persona y nos acompaña en todas las etapas de la vida y genera vínculos afectivos con las y los demás.

#### Proceso

1.- Se inicia este momento de la sesión con presentación power point desarrollando el ejercicio: **Ideas para compartir** en torno al tema de la sexualidad.

2.- Al terminar la exposición, contestarán el siguiente ejercicio:

Marca con un a X en la columna correspondiente después de evaluar como Verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación.

Afirmación	V	F
Las y los adolescentes tienen derechos a explorar y reconocer sus cuerpos.		
Las diversas expresiones de afectividad de madres y padres con sus hijas e hijos contribuyen a su desarrollo sexual saludable.		
La sexualidad se expresa de igual manera en las diferentes etapas de la vida.		
Sólo en la adultez corresponde un disfrute pleno de la sexualidad.		
Las y los adolescentes siguen siendo niños por eso no pueden tomar sus propias decisiones.		

#### Actividad 4. Ejercicio para dinamizar al grupo

##### El zoológico

##### Materiales

- tarjetas con nombres de animales
- espacio suficiente

Duración: 15 min.



##### Objetivo

- Generar en el grupo un ambiente agradable y de recreación, para favorecer el aprendizaje grupal.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Proceso

1. Se escriben en tarjetas nombres de animales, según el número de participantes y número de grupos que se quiere formar.
2. Se entrega una tarjeta a cada participante y cada una/o representará (con mímica, actuación, sonidos, entre otros), el animal que les tocó; se dice que durante cinco minutos deben buscarse y encontrarse los animales de una misma especie.
3. Una vez que se encuentran por grupos de animales, estos se constituyen en grupos de trabajo.
- 4.

## Actividad 5. Revisando ideas y creencias sobre sexualidad

### Materiales

- hojas del ejercicio
- plumas o lápices
- presentación power point
- computadora
- proyector

## Objetivo

Duración: 60 min.



- Reflexionar en torno a los prejuicios, ideas y creencias sobre la sexualidad, analizando su influencia en los comportamientos de las personas.

## Proceso

1. La/el facilitador formará cinco equipos de trabajo, los cuales deberán identificar tres ideas o creencias que se tienen en su comunidad sobre los siguientes temas:
  - Grupo 1: Masturbación
  - Grupo 2: Retraso del inicio sexual
  - Grupo 3: Infecciones de transmisión sexual
  - Grupo 4: Embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia
  - Grupo 5: Abuso sexual

2.- Se entrega un papel rotafolio por equipo y cada uno presentará las tres ideas o creencias sobre el tema que les tocó. A continuación la/el facilitador, partiendo de las creencias identificadas, formula la siguiente pregunta:

✚ ¿Las creencias presentadas influyen en los comportamientos sexuales de las personas?

✚ ¿Las creencias influyen en la opinión que nos formamos de los demás?

3.- Recoge algunas opiniones, hace un breve comentario y brinda ejemplos de cómo estas creencias influyen en los comportamientos sexuales.

4.- Se lleva a cabo la presentación de los conceptos por medio de la exposición y diálogo de ideas en torno al género, iniciación sexual, infecciones de transmisión sexual (ITS), embarazos, maternidad y paternidad en la adolescencia.

**Actividad 6. Autovaloración, una visión de futuro y un plan de vida, prevenimos situaciones de riesgo.**

### Materiales

- copias de las hojas de casos
- hojas blancas
- plumas o lápices

Duración: 60 min.



### Objetivo

- Madres y padres reconocerán la importancia de la autovaloración, la visión del futuro y el plan de vida de sus hijas hijos, como aspectos que

influyen en la prevención de riesgo: embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia.

## Proceso

1. Se organizarán cuatro equipos y cada uno se le entrega un caso (Anexo). La persona que facilita la sesión indicará que se deberá dialogar y responder a las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Qué factores favorecen a las y los adolescentes para hacerlas/os vulnerables a un embarazo?
- ✚ ¿Qué papel desempeñan las madres y padres en el desarrollo de la confianza y autonomía de sus hijas e hijos como factor protector frente al embarazo en la adolescencia?
- ✚ ¿Tiene que ver la autoestima y el plan de las y los adolescentes con la prevención del embarazo, la maternidad y paternidad en la adolescencia?

Ejemplo:

### Caso 1

**Luis y Laura son novios, ella tiene 15 y él 16. Hace un año que salen juntos y últimamente ella se siente presionada por Luis, que insiste en tener relaciones sexuales. Luis pide a sus amigos algunos consejos para dar ese paso en su relación. Laura sigue firme en sus convicciones de abstenerse de relaciones sexuales antes del matrimonio, pero sus amigas se burlan de ella. Laura decide terminar con Luis.**

2.- Se invitarán a los equipos que en plenaria compartan sus reflexiones con respecto a los cuatro casos que revisaron. Se concluirá este ejercicio destacando las principales ideas expuestas por las y los participantes.

### Actividad 7. Fuego cruzado.

#### Materiales

- sillas en círculo

#### Objetivo

Duración: 60 min.



- Llevar los aprendizajes a la práctica, reflexionando sobre aspectos que influyen en la construcción de la autovaloración y prevención de riesgos, como embarazos en la adolescencia, y el importante rol que nos toca desempeñar a toda la comunidad, como madre, padre, maestra/o, personal de salud, vecina/o, etc.

#### Proceso

1.- Se les pide a las y los participantes sentarse formando un círculo. La persona que facilita la sesión señala la técnica denominada "Fuego cruzado".

2.- Elige a una persona para que inicie, y de ella a su derecha, cada participante asumirá en orden uno de los siguientes roles: docente, madre, padre, personal de salud y vecina/o. Cuando todas y todos los participantes conozcan su rol, se solicita que se reagrupen según el rol que representan.

3.- La/el facilitador hace una pregunta y pide que dos de los grupos se encarguen de responder la pregunta, estableciéndose un diálogo cruzado, posteriormente se acepta la participación voluntaria de otros grupos o personas. Cada grupo tendrá tres minutos para responder.

Las preguntas son:

- ✚ ¿Cómo reacciona la familia ante la posibilidad de que la adolescente quede embarazada?
- ✚ ¿Cuáles son las reacciones de las autoridades y docentes de la institución educativa ante un caso de embarazo y paternidad de las y los adolescentes?
- ✚ ¿Cómo podemos contribuir a la prevención de embarazos no planeados y paternidad en la adolescencia desde nuestro rol?
- ✚ ¿Cómo intervienen ustedes desde el rol que les ha tocado representar para disminuir el riesgo del embarazo no planeados o de la paternidad en la adolescencia?
- ✚ Por qué la autoestima, la toma de decisiones y el proyecto de vida son elementos importantes del desarrollo que contribuyen a su prevención?

4.- Para finalizar, se promueve que las y los participantes compartan sus principales reflexiones sobre la importancia de la autovaloración, la visión del futuro y el plan de vida en la prevención del embarazo no planeado y la paternidad en la adolescencia, teniendo en cuenta las respuestas dadas durante los diálogos cruzados.

5.- Promover que de manera voluntaria algunas madres y padres de familia expresen un compromiso de guiar a sus hijas e hijos a un crecimiento pleno como seres humanos. Sin juzgar ni aniquilar sus impulsos y pasiones, pero si guiándolos por el bien propio y colectivo. Sin caer en la permisividad y el subjetivismo. Respetando las tradiciones y cultura, con firmeza en las convicciones, y perdonando con amor.

## Actividad 8. Cierre de la sesión, recuperación de contenidos, evaluaciones y despedida.

### Materiales

- evaluación de satisfacción

Duración: 60 min.



### Objetivo

- Clausurar las actividades del taller y evaluar el cumplimiento de los objetivos, acuerdos grupales y compromisos adquiridos.

### Proceso

1. Se anima al grupo a expresar las conclusiones personales de cada una/o de las/os participantes. Las experiencias y el trabajo realizado a nivel personal y grupal.
2. Tomando turnos:

¿Qué te gustaría decirles a tus compañeras/os?



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

3. Pedirle al grupo que elaboren a mano su propia "carta compromiso" y la firmen.
4. Preguntar si alguien quiere compartirla.
5. Entregar evaluaciones de satisfacción.
6. Tomar una foto grupal para el recuerdo e intercambiar direcciones.
7. Despedirse con un abrazo grupal.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## LECTURAS DE APOYO

### A LAS MADRES Y PADRES DE FAMILIA

Empiezan las preguntas de las y los jóvenes sobre sexualidad y no se sabe cómo reaccionar. Se tiene claro qué no se quiere para las hijas e hijos, pero no es fácil encontrar un modelo que sirva para transmitir lo que se piensa. Tratando de orientar a las madres y padres estas son algunas sugerencias que pueden ayudar a enfocar el tema.

La sexualidad y la afectividad son dos aspectos muy importantes en la educación de las hijas e hijos, tanto a lo largo de su infancia como en su adolescencia. Pero a veces, padres y madres no saben muy bien cómo actuar ni qué decir por miedo o por desconocimiento, y entonces es frecuente dejar de lado este tema confiando en que las y los adolescentes lo resuelvan por sí mismos o, en el mejor de los casos, en la escuela.

Todavía es bastante habitual oír en algunas reuniones de madres y padres ideas parecidas a éstas:

- ¡Hoy en día tienen toda la información que quieren!
- ¿Y qué les vamos a contar?, ¡Si nos podrían dar clases ellos a nosotros!
- ¡Pero si son todavía unos niñas/os!
- ¡Yo ya le he dicho a mi hija/o lo del preservativo y es suficiente!

Comentarios como estos son ilustrativos de cómo padres y madres tienen, todavía hoy en día, notables dificultades para enfrentarse a un tema como el de la educación sexual de sus hijas e hijos.

Una de las posibles causas de ello es que no son capaces de cuestionar el modelo de educación sexual que recibieron, caracterizado fundamentalmente por la falta de información o por una información que cuando existía estaba centrada en los aspectos higiénicos o reproductivos, y por la consideración de



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

que prácticamente todo lo relacionado con la sexualidad era malo o pecaminoso.

Así, muchos padres y madres saben el tipo de educación sexual que no quieren para sus hijos, pero no han encontrado un modelo alternativo que les permita abordar este tema de una manera con la que se sientan competentes como educadores.

Curiosamente, esta dificultad educativa se manifiesta en mayor medida en un momento en el que el sexo es un tema que está muy presente a diversos niveles de lo cotidiano: revistas, cine, televisión, Internet, etcétera, creando una falsa impresión de normalidad y de disponibilidad de información sobre estos temas por parte de los adolescentes.

Así, algunos padres y madres pueden tener la sensación de ser poco necesarios respecto a estos temas y de que sólo deben actuar en caso de que crean que sus hijas e hijos mantienen determinadas conductas que les puedan inquietar o que asocien con un cierto grado de riesgo. En ese momento seguramente será tarde para desarrollar un diálogo adecuado.

Evidentemente, algunas de estas actitudes derivan de una serie de creencias erróneas que han inducido a numerosos padres y madres a tomar un camino equivocado o a despreocuparse excesivamente. Veamos algunas de ellas:

### **Algunas creencias erróneas sobre la sexualidad y la información sexual de los adolescentes**

- **Lo aprenden solos.** Falso. Es verdad que la mayoría de los adultos han aprendido solos, pero también es verdad que la mayoría han aprendido poco y mal y a veces con un cierto coste personal. Hoy en día, igual que antes, la información sexual de que disponen las y los adolescentes la obtienen principalmente de sus iguales, por lo que nadie puede garantizar que esta información sea correcta, veraz o adecuada si no es



contrastada con otras informaciones facilitadas por las madres, padres, maestras y maestros, sexólogas/os, o profesionales de la salud capacitados en el tema.

- **Se lo enseñan en la escuela.** Depende. No todas las escuelas o institutos desarrollan programas de educación afectiva y sexual. Además, en caso de que así fuera, el hecho de que la escuela aborde estos temas no significa que las madres y padres puedan despreocuparse. De hecho, sólo una tarea conjunta por parte de las madres y padres y escuela garantiza un proceso de formación adecuado en ésta y en otras áreas.
- **La educación sexual incita a la práctica sexual.** Falso. La educación sexual fomenta la responsabilidad y la adecuada toma de decisiones. Es más, la educación sexual evita que las y los adolescentes vivan su sexualidad con angustia o condicionados por informaciones erróneas, o con la idea de que todo lo que está relacionado con el sexo es potencialmente peligroso. **Lo que de verdad es peligroso es la ignorancia y el miedo.**
- **Todavía son muy pequeños.** Depende. La educación sexual debe llevarse a cabo de manera adecuada a cada edad pero desde la infancia. Es un error muy común pensar que la educación sexual debe dirigirse sólo a las y los adolescentes. En todo caso, lo que conviene conocer es que en cada momento del desarrollo los temas de interés serán diferentes: quizás en la infancia estarán más centrados en conocer aspectos relacionados con el propio origen, en la pubertad con los cambios corporales y en la adolescencia con una gran variedad de aspectos especialmente relacionados con las propias emociones y comportamientos.



Pero no todas las dificultades provienen de concepciones erróneas, en algunos casos existen obstáculos de otro tipo que dificultan a las madres y padres el abordaje de estos temas. Veámoslos.

### Otras dificultades

- **Miedo a no saber responder las preguntas de las y los adolescentes.** Está bastante extendida la idea de que la educación sexual de las y los adolescentes consiste simplemente en contestar sus preguntas, lo que obliga en principio a padres y madres a tener un amplio bagaje de conocimientos sobre este tema. Nada más falso. En realidad lo que quieren las y los adolescentes sobre estos temas es poder hablar, conocer lo que pensamos, cómo enfocamos determinadas cuestiones, que les ayudemos a situar los límites, etc. Lo que más interesa a la mayoría de las y los adolescentes sobre la sexualidad está ligado a las emociones y los sentimientos y sólo después, a la información más o menos específica.
- **No saber cómo enfocar la conversación.** Muchos padres no saben "sacar" estos temas sin que se convierta en una especie de asalto directo, que intuyen que la y el adolescente evitará, posiblemente porque no haya una experiencia anterior de diálogo sobre estos temas. Puede darse incluso la circunstancia de que del lado del la/el adolescente esté pasando exactamente lo mismo, es decir, que exista el deseo de abordar estos temas, pero que no sepa cómo ni por dónde empezar.
- **Sentimiento de vergüenza.** A veces padres y madres evitan estos temas porque creen que las y los hijas/os les preguntarán sobre cuestiones de tipo personal. La intimidad de las madres y padres, en tanto que pareja, no debe pertenecer más que a ellas/os y así se debe comunicar a las y los hijas/os si estos intentan adentrarse en este



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

territorio. Ello no impide que se puedan comentar algunos aspectos generales de su relación, pero sin entrar en detalles que sólo pertenecen al ámbito de lo personal.

- **Miedo a que la/el adolescente piense diferente.** Algunas madres y padres intuyen claramente que sus actitudes sobre temas de sexualidad y las de sus hijas/os adolescentes pueden ser bastante diferentes, por lo que hablar de ello sólo les conducirá a discusiones inútiles y al desgaste de la relación. Es evidente que hay diferentes cuestiones en las que madres y padres e hijas/os pueden pensar diferente, pero evitar el tema sólo evidencia la incapacidad para el diálogo.

Hay que decir, llegados a este punto, que cualquier educador comete errores, de la misma manera que a menudo tiene dudas o incluso siente cierto desasosiego ante determinadas situaciones. Sin embargo, además de conocer lo que se puede evitar, también es importante conocer lo que puede hacer. Por eso, en los "consejos prácticos" añadidos a este artículo te ofrecemos algunas sencillas orientaciones sobre qué hacer respecto la educación afectiva y sexual de nuestros hijos adolescentes.

## PARENTALIDAD

Ser madre y padre es una oportunidad ineludible. La parentalidad o marentalidad es una forma semántica de referirse a las capacidades prácticas que tienen las personas para cuidar, proteger y educar a sus hijos procurándoles un desarrollo suficientemente sano. La parentalidad positiva se refiere al comportamiento educativo fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo de los infantes y adolescentes.



Para el desarrollo sano, físico y mental de los niños y las niñas, no sólo una alimentación adecuada, sino el hecho de que sean criados y educados en un ambiente de aceptación, respeto y afectividad. La estimulación, los cuidados y el buen trato moldean las estructuras básicas y el funcionamiento cerebral a través de formas de relación vinculantes y que favorecen el apego.

Al desarrollar los niños un apego seguro y transformarse en personas resilientes, capaces de ser fortalecidos ante las adversidades, les permitirá ser mejores padres, mejores parejas, mejores ciudadanos porque su capacidad de vinculación estará orientada por una lógica del buen trato y el cuidado de otros



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

La función parental implica poder satisfacer las múltiples necesidades de sus hijos, brindarles cuidados para la salud, alimentación, cuidados corporales, protección, necesidades cognitivas, emocionales, socioculturales, etc.

Las necesidades son evolutivas, los padres deben poseer una plasticidad estructural que les permita adaptarse a los cambios de las necesidades de sus hijos, no es lo mismo ser padre o madre de un bebé que de un adolescente, sobre todo teniendo en consideración que existen factores externos, culturales y económicos en nuestra sociedad que inciden en sus vidas de manera progresiva en la medida de su desarrollo.

La adquisición de competencias parentales es el resultado de procesos complejos en los que se entremezclan diferentes niveles: Las posibilidades personales innatas marcadas, sin ninguna duda, por factores hereditarios; los procesos de aprendizaje influenciados por los momentos históricos, los contextos sociales y la cultura y las experiencias de buen trato o mal trato que la futura madre o futuro padre hayan conocido en sus historias personales, especialmente en su infancia y adolescencia.

A través de la parentalidad, sea cual sea su fuente se brindan además de los aportes de afecto, cuidado y estimulación, los esquemas educativos adecuados que favorecen la socialización, y aportes de protección como la resiliencia. La resiliencia infantil depende de un conjunto de actitudes positivas hacia sí mismo, resultado de experiencias relacionales de buen trato que fortalecen un buen concepto de sí y óptimos grados de resiliencia, cuyas raíces se encuentran en la teoría del apego y la resiliencia.

La madre y el padre serán las figuras centrales, siempre y cuando hayan conocido contextos sociales y familiares favorables y hayan podido desarrollar en sus propios procesos históricos los recursos personales y las competencias para ejercer la función parental.



Entre los principios de la parentalidad positiva podemos destacar:

- **Vínculos afectivos cálidos**, protectores y estables para que los menores se sientan aceptados y queridos. Ello supone el fortalecimiento continuado de los vínculos familiares a lo largo del desarrollo, modificando las formas de manifestación del afecto con la edad.

**Entorno estructurado**, que proporciona modelo, guía y supervisión para que los menores aprendan las normas y valores. Ello supone el establecimiento de rutinas y hábitos para la organización de las actividades cotidianas donde se llevan a cabo estos aprendizajes.

- **Estimulación y apoyo** al aprendizaje cotidiano y escolar para el fomento de la motivación y de sus capacidades. Ello supone la observación de las características y habilidades de los hijos e hijas, estimulación y apoyo en sus aprendizajes así como el tener en cuenta sus avances y sus logros.

- **Reconocimiento** del valor de los hijos e hijas, mostrar interés por su mundo, validar sus experiencias, implicarse en sus preocupaciones, responder a sus necesidades. Ello supone considerarles personas, a las que debemos comprender y tener en cuenta sus puntos de vista para que vayan tomando parte activa y responsable en las decisiones de la familia.

- **Capacitación** de los hijos e hijas, potenciando su percepción de que son agentes activos, competentes y capaces de cambiar las cosas e influir sobre los demás. Para ello se recomienda crear en la familia espacios de escucha, interpretación y reflexión de los mensajes de la escuela, los iguales, la comunidad, el mundo del ocio y los medios de comunicación.

**Educación sin violencia**, excluyendo toda forma de castigo físico o psicológico degradante, por considerar que el castigo corporal constituye una violación del derecho del menor al respeto de su integridad física y de su



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

dignidad humana, impulsa a la imitación de modelos inadecuados de relación interpersonal y los hace vulnerables ante una relación de dominación impuesta por la fuerza.

La parentalidad positiva plantea un control parental autorizado basado en el afecto, el apoyo, la comunicación, el acompañamiento y la implicación en la vida cotidiana de los hijos e hijas. Esta es la forma de lograr una autoridad legitimada ante ellos, basada en el respeto, en la tolerancia, la comprensión mutua y en la búsqueda de acuerdos que contribuyan al desarrollo de sus capacidades.

Cabe destacar que desde la perspectiva de la resiliencia, **la parentalidad biológica** se refiere a la ejercida por las personas que procrearon y dieron vida a una niña o niño pero en el entendido que no siempre logran adquirir las competencias necesarias para asegurar la crianza adecuada generando contextos de carencias múltiples, abusos y malos tratos.

Estas carencias pueden ser compensadas por otras personas significativas como maestros, cuidadores, padres adoptivos, etc. con capacidades para ofrecer una **parentalidad social** que brinde respuesta a las necesidades de los niños y niñas de manera integral y fortaleciendo una red de apoyo social con un rol proactivo que genere las condiciones necesarias para un desarrollo sano, adecuado y con calidad de vida.

Todos aquellos adultos que se implican en los cuidados y la educación de infantes y adolescentes en una comunidad están, incluso sin ser conscientes, ejerciendo una parentalidad social tan necesaria para asegurar y promover su bienestar. Debemos recordar constantemente que las personas compartimos la vida sana a través de la vinculación con los apegos que nos brindan seguridad y apoyo, independientemente de los lazos biológicos. Por estas razones insistimos en la relevancia del quehacer docente más allá de un programa académico.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## SALUD

El goce al nivel máximo de salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, pero es desde 1948 que fue definido como un manifiesto global a partir de la Declaración Universal de Derechos Humanos (artículo 25). El reconocimiento a la salud implica, por un lado, superar las diferencias que existen entre las personas basadas en el sexo, edad, raza, religión y cualquier otra distinción. Establece que todas las personas deben tener acceso a la información y a los servicios básicos de salud que les posibilite el cuidado mínimo de su salud y cuerpo.

El derecho a la salud ha sido ratificado a través de instrumentos internacionales posteriores, como en la adopción de la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979), la carta magna de los derechos de las mujeres. En la cual quedó establecida, que una de las maneras de eliminar la discriminación las mujeres implicaba asegurar el acceso a los servicios de atención médica y de planificación familiar en condiciones de igualdad.

En la cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing 1995, menciona en el Artículo 12:

“Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la esfera de la atención médica a fin de asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, el acceso a servicios de atención médica, inclusive los que se refiere a la planificación de la familia”.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## SALUD SEXUAL

La salud sexual es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud".

Por lo tanto, debe existir el compromiso por parte de la familia, la escuela y la sociedad, en trabajar de manera intencional, mancomunada y coordinada en la educación de la sexualidad desde la infancia y enfatizando en la etapa de la adolescencia: su función de transición, entre la juguetona tranquilidad de la niñez y las realidades más firmes de la edad adulta; su potencial de rebelión tumultuosa y de actos impulsivos en apariencia irracionales; así como momentos agrídulces de descubrimiento y crecimiento.

La sexualidad no es exclusivamente genitalidad, está integrada por emociones, actitudes, sentimientos, costumbres, ritos, mitos y la categoría género, que es una herramienta de análisis útil para enfatizar que las desigualdades entre los sexos no se explican a partir de las diferencias anatómicas-fisiológicas, sino por la valoración y trato desigual que se da socialmente a mujeres y hombres.

A su vez, la sexualidad es considerada como un proceso vital humano que no se inicia justamente durante la adolescencia, es más bien un elemento inherente a la existencia, surge desde el nacimiento hasta la muerte del ser humano. Constituye un todo con la vida misma y es un elemento fundamental de la personalidad.

De acuerdo al Consejo Nacional de Población (CONAPO), en el 2010 en México existen 108, 396, 211 millones de habitantes, de los cuales, 21.2 millones (el 20% de la población) son adolescentes entre los 10 y 19 años de edad. Este dato es relevante en las diversas temáticas de sexualidad, ya que



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

los y las adolescentes expresan su concepción de la sexualidad en sus diferentes redes de sociabilidad, como son: padres y madres, ambiente escolar, amistades, pareja y también consigo mismo/a.

Es durante el periodo de la adolescencia que las diferencias sexuales se vuelven evidentes y se establecen roles de género definidos por el grupo social al que se pertenece, es decir, se marca desproporcionalmente el "deber ser" de hombres y mujeres, muchas veces partiendo de mitos sociales que solo generan la imposición de desigualdades que afectan mayoritariamente a las mujeres.

Lo anterior suscita problemas de género, donde la escasa información sobre sexualidad tiene un papel importante, pues si bien ya es complejo entender y actuar en base a estereotipos que determina la sociedad según nuestro sexo biológico, el experimentar la sexualidad parece más difícil, aún y sobre todo si se es mujer. Un ejemplo claro es que la juventud al iniciar su actividad sexual no posee mucha información sobre el tema de salud sexual y reproductiva, lo cual genera que los índices de embarazos no planeados estén en aumento.

Pese a que lo anterior es preocupante en la población de jóvenes, el conflicto se agrava cuando se es una adolescente mujer, pues de acuerdo a los datos, son las chicas con embarazos no planeados quienes disertan de su educación básica, a consecuencia de esto su nivel educativo se ve afectado y surge la presión por obtener entradas económicas para sostener a sus bebés, teniendo que ingresar al mercado laboral con escasas posibilidades de elección.

La maternidad y paternidad tempranas conducen a los y las adolescentes, de manera abrupta, a un mundo adulto para el cual no están preparados/as, con efectos desfavorables para su vida y las de sus hijos. El embarazo prematuro además conlleva un alto riesgo para la vida y la salud de la madre y del bebé.

Especialmente en la etapa de la adolescencia cobra gran significación en el desarrollo personal, debido a los múltiples y complejos cambios físicos,



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

cognitivos y psicosociales que determinan significados y formas de expresión diferentes de la sexualidad. La disminución en la edad de la menarca, la postergación del matrimonio a edades mayores, el cambio de valores, influencia de los medios de comunicación, percepción de invulnerabilidad, la falta de habilidades de comunicación para la negociación y toma de decisiones, baja autoestima, ausencia de un proyecto de vida, violencia de género, falta de actividades recreativas y/o deportivas y la transformación de las familias o monoparentales, incrementa las oportunidades de desajustes que favorecen conductas de riesgo.

Estas conductas, cuando no se identifican y se previenen a tiempo, pueden llevar a las y los adolescentes a sufrir accidentes, suicidios, adicciones, infecciones de transmisión sexual, abortos, embarazos no deseados; hechos que afectan de manera permanente su salud y tienen consecuencias adversas de tipo médico, psicológico, educativo y económico para las y los adolescentes, sus familias y la sociedad.

Resulta impostergable, por lo tanto, considerar la sexualidad en el contexto de la salud integral de las y los adolescentes, por la repercusión que tiene en el estilo de vida, e incorporar como estrategia de intervención la educación de la sexualidad tempranamente.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## SEXUALIDAD

Existen varias definiciones de lo que es sexualidad humana, dependiendo en qué teoría se base y del grupo social al que se dirija ya que es un concepto y construcción mental, cultural y social. Así como la raza humana está en constante evolución, lo mismo sucede con sus manifestaciones culturales, sociales y afectivas. Lo que en una época se expresaba de una manera natural y sin ningún empacho, 100 años después pudo llevar a la persona a la hoguera y en otra época a un hospital psiquiátrico o a la cárcel. Todo es completamente relativo al contexto cultural en que se viva. La sexualidad humana es una abstracción, un concepto.

En la antigua Grecia, se consideraba que por medio de la sexualidad se llegaba a alcanzar una trascendencia como la de sus dioses, por la Hedoné se llegaba a la reencarnación del alma y había una búsqueda constante del placer, por lo que se llegaba a La Afrodisia. Qué mejor manera de conocer esta sociedad sensual que adentrándose a sus historias y leyendas. Eros era "uno de los más famosos y complejos dioses, el nombre tiene que ver principalmente con el de la apetencia sexual, instinto natural e innatural. Se sublima en poetas y artistas a partir del tiempo de Praxiteles" (Garibay, 2000).

Siglos después Sigmund Freud uno de los primeros teóricos en reconocer la existencia de la sexualidad durante el ciclo vital. Consideró el origen de los fenómenos sexuales como una energía o pulsión y la llamó libidinal y su origen en la biología del ser humano, como propiciadoras de la vida.

El instinto sexual o mejor dicho, los instintos sexuales, pues la investigación analítica enseña que el instinto sexual es un compuesto de muchos instintos parciales, se halla probablemente más desarrollado en el hombre que en los demás animales superiores y es, desde luego más constante, puesto que ha superado casi por completo la periodicidad a la cual aparece sujeto en animales (Freud, 1924).



En otra época, Master, Johnson y Kolony (1995), dicen que por regla general, la palabra sexualidad se emplea con un significado más amplio del vocablo sexo, ya que pretende abarcar todos los planos del ser sexual.

Finalmente, el sexólogo mexicano Eusebio Rubio (1983), la sexualidad, como experiencia humana, tiene que ver con cuatro potencialidades a las que llama "holones" (o subsistemas) sexuales, por ser cada uno de ellos un todo complejo que puede ser analizado en sí mismo, a la vez que cada uno interactúa con los demás formando un "sistema". Este modelo identifica cuatro componentes básicos a partir de los cuales se construyen todas las manifestaciones sexuales: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal. Así la sexualidad humana es concebida como resultado de la integración de esos cuatro holones.

- El Holón de la reproductividad

Es la dimensión de la sexualidad relacionada a la capacidad o potencialidad de reproducirse. Esta capacidad empieza a formarse antes de que la posibilidad biológica esté dada. Esta no se limita a al hecho biológico de tener hijos y criarlos, incluye efectivamente los sentimientos de maternidad y paternidad, las actitudes de paternaje y maternaje, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres humanos. Esta es una dimensión humana mucho más compleja y sofisticada. Hay situaciones en que muchos seres humanos no pueden ser madres y padres biológicos, pero pueden serlo en acción, adoptando.

- El Holón del género

Se refiere tanto a aspectos biológicos de la mujer o del hombre, es decir, al sexo, como los aspectos psicológicos y sociales que se relacionan con el hecho de ser mujer u hombre. El conjunto de los caracteres sexuales



primarios y secundarios que aparecen como resultado de la diferenciación sexual y hacen que las mujeres y los hombres sean reproductivamente complementarios se les denomina sexo. Pero el ser mujer u hombre no es una situación natural, sino resultado de la asignación que se hace; por tanto, debe distinguirse entre diferencias inherentes y diferencias aprendidas. Ser mujer u hombre es resultado de un proceso psicológico, social y cultural a partir del cual se asigna un significado a lo femenino y a lo masculino.

- El Holón del erotismo

Se manifiesta en los adultos en lo que más comúnmente se identifica como la actividad sexual, la potencialidad de experimentar placer. Tiene una base biológica en el cuerpo, que reacciona a los estímulos agradables con cambios fisiológicos.

Los seres humanos nacen con la potencialidad, la mayoría la desarrollan, la viven y disfrutan, pero no todas/os. Ya que se está expuesto a las experiencias que regulan su aparición, desarrollo, expresión y su disfunción, es decir, la aparición del erotismo en una forma no deseada.

La expresión más clara del erotismo es la respuesta sexual humana, que incluye el deseo, diversos cambios típicos en la excitación sexual (la lubricación de la vagina, o la erección del pene, entre otros) y la descarga orgásmica en la mujer y en el hombre. El placer sexual es un tipo de placer única La dimensión biológica del erotismo se integra a la serie de ideas, valores, actitudes, juicios y prejuicios que ante esta realidad humana tenemos.

- El Holón de la vinculación afectiva

Se refiere a la capacidad humana de formar, desarrollar lazos y afectos intensos a través de los sentimientos hacia la o ausencia presencia de otro ser humano en específico. Se conforma por las capacidades para experimentar las emociones vinculantes, así como las construcciones mentales, individuales y sociales que de ellos se derivan. Si hay resonancia afectiva a nuestras necesidades emocionales y se percibe la idea que las relaciones con las y los demás son algo que hay que cuidar y cultivar. La conciencia de uno mismo como sujeto personal se percibe como tales por los demás. Uno descubre el amor cuando es amado.

Todos estos componentes de la sexualidad humana están presentes desde el nacimiento, y se van conformando durante el desarrollo de todo ser humano, y no suele ser la misma en todas/os. No todas las potencialidades sexuales necesitan expresarse por completo para lograr una sexualidad sana. Lo saludable del desarrollo de las potencialidades depende del contexto, el momento del desarrollo y de cómo se integren al resto de las expresiones.

A partir de la interacción que tienen la niña y el niño, desde los primeros contactos, gestos y sonrisas que intercambia con su madre, padre o personas que le cuiden, aprenden las actitudes que los provocan y saben cuándo reaccionar de tal o cual manera hacia otras/os.



Las primeras reacciones agradables que un bebé experimenta es el simple hecho de mamar del pecho de la madre y que ella lo abrace, se refleja en el una satisfacción. No hay para el mayor placer que sentirse protegida/do, amada/o y cuidada/o de la persona se que ama. Esto es la esencia de la sexualidad, una búsqueda de placer. En los cambios de pañales, lo mismo experimenta la/el pequeña/o al tocar sus genitales, suelen sonreír y emitir sonidos placenteros cuando se produce contacto, ya sea su pene y clítoris.

Los niños suelen tener erecciones que no son aprendidas, forman parte de nuestra herencia biológica. Estas sensaciones sexuales las experimentan, las y los bebés de todas las culturas. Lo que varía generalmente, son las reacciones de los padres ante esta incipiente sexualidad infantil. No muchos logran recordar sus primeras respuestas sexuales, ya que el cerebro del bebé es inmaduro para la formación de recuerdos visuales y verbales claros (Papalia, 1997).

Los recuerdos emocionales y las asociaciones que no se perciben de manera consciente ni verbal, se crean a edad temprana antes de los conceptos intelectuales. Todo esto puede marcar el destino de la persona, por eso son tan importantes las reacciones ante la exploración genital y sus primeras expresiones sexuales ya que influyen para toda la vida.

La educación sexual es parte del proceso familiar, es educativo no solamente informativo. La educación sexual es, en primer término, una educación para el amor, es decir, para desarrollar conductas altruistas; en segundo lugar para el rol, lo que es una educación que equivale a decir para nuestro destino de hombre o de mujer; en tercer lugar, es una educación para la genitalidad,





GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

entendiéndose por tal el amor humano adulto en sus expresiones conductuales y en sus contenidos psicoemocionales, en donde el acto sexual constituye una forma más de comunicación que tiene la pareja humana y que no es ni la única ni la más importante (Segú, 1996).

Cada día más padres de familia comprenden el papel importante que desempeñan para el desarrollo pleno de los hijos. El aspecto sexual es un área misteriosa para las y los jóvenes, la información que ellas y ellos buscan en libros, revistas, películas y amistades, no siempre son los medios adecuados.

La educación sexual debe ser vista como un proceso de conocimiento personal integral (físico, psicológico y sociocultural) que le permita a cada individuo mejorar su calidad de vida (no solamente su salud reproductiva). De este modo se convierte en una educación más integral y cumple así su propósito de integración del individuo a la familia y la comunidad (Pick, 2001).



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## GÉNERO

En los últimos años se han incorporado los denominados estudios de género en las ciencias sociales como un nuevo paradigma. El género como una categoría social, es una de las contribuciones teóricas más significativas del feminismo contemporáneo. Es también un instrumento de análisis para explicar y describir las relaciones de desigualdad entre mujeres y hombres. Poniendo el énfasis en la multiplicidad de maneras de ser mujer u hombre.

“el género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen los sexos y el género es una forma primaria de relaciones significantes” (Scott, 1996).

De acuerdo a Scott, el término género alude a las identidades personales que resultan de una resignificación simbólica de las diferencias sexuales, pero que necesariamente se estructuran como una pareja relacional. Lo femenino y masculino se conforma a partir de una relación mutua.

En 1955 John Money psicólogo y médico, propuso el término “papel de género” para describir el conjunto de conductas atribuidas a las mujeres y los hombres, pero ha sido Robert Stoller quién estableció más claramente la diferencia conceptual entre sexo y género, en su libro titulado “Sexo y Género” (Sex and Gender), en 1968. Los sistemas de género se entienden como los conjuntos de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran a partir de la diferencia sexual anatómica-fisiológica y que dan sentido a las relaciones entre personas sexuadas. Lo femenino o lo masculino no se refiere al sexo de los individuos, sino a las conductas consideradas “femeninas” o “masculinas”.

La sociedad se esmera, a través de diferentes formas, por transmitir los aspectos que más valoran en torno a una mujer o a un hombre y dichas ideas son tan evidentes en situaciones cotidianas como el significado de obsequiar



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

chocolates cuando nace una niña y puros, cuando nace un niño. Y el asignarle atributos "naturales" o "esencialistas".

Como esperar que las mujeres sean dulces, tiernas, delicadas y obedientes y que durante su adultez se casen, tengan hijos y asuman la mayoría de los quehaceres domésticos, incluyendo el cuidado de los hijos. De hecho, aunque muchas mujeres trabajan fuera de casa, siguen teniendo dobles jornadas, incluyendo la mayoría de los quehaceres domésticos.

El conjunto de ideas, mitos, expectativas y reglas que norman la interacción entre mujeres y hombres se ha configurado en una especie de cultura que especifica los comportamientos que son adecuados para cada género, que asume cuáles son las características ideales y necesarias y que plantea los paradigmas de la interacción.

Algunos autores (Rocha y Diaz Loving, 20005), le llaman *cultura del género* y se refiere al conjunto de normas, reglas, expectativas y mitos que son transmitidos de múltiples formas y a través de diferentes agentes con el propósito de incorporar a los nuevos individuos a la sociedad asegurando su funcionamiento óptimo.

La perspectiva de género es una visión científica sobre la sociedad, a partir de la cual es posible observar las diferencias y las semejanzas entre mujeres y hombres, así como la desigualdad prevaleciente entre ambos (Lagarde, 2003).

Por lo tanto, se considera de vital importancia, abordar las temáticas de salud sexual y reproductiva, así como el ejercicio pleno de sus derechos, utilizando la perspectiva de género. Ya que las construcciones sociales de ser mujer o de ser hombre, en determinada sociedad y época histórica, promocionan o perjudican en las toma de acciones protectoras.

## ADOLESCENCIA

La adolescencia tiene varias maneras para definirla, así como formas de vivirla. No es lo mismo entre jóvenes pobres que de cierta clase económica acomodada, entre mujeres y hombres, entre una vietnamita que un joven griego, entre una joven del siglo XIX que una del siglo XXI.

Si para poder ubicar la edad de la adolescencia, es también punto para argumentaciones, unos autores sugieren que es de los 14 a 19 años, otros manejan edades comprendidas entre los 12 y 18 (ONU), para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años y está dentro del período de la juventud –entre los 10 y 24 años-.

La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14- 15 años.

La adolescencia media y tardía se extiende hasta los 19 años. Algunos psicólogos consideran que la adolescencia abarca hasta los 21 años e incluso algunos autores han extendido en estudios recientes la adolescencia a los 25 años.



Como podemos ver, no se puede demarcar con exactitud esta etapa, puesto que sus límites son variables, como todo límite de edad y sus fronteras son, antes que naturales, sociales, es decir, que están construidas socialmente, y por lo tanto, varían históricamente, geográfica, culturalmente y económicamente (UNICEF, 2001).

Esta es una etapa de transición en el cual ya no se es más un niño/a, pero tampoco se es ya grande. Hay muchos cambios físicos, mentales y sociales. El cambio corporal provoca sentimientos encontrados, variados y en ocasiones contradictorios, algunas personas sienten vergüenza, otras se sentirán más seguras. Pero es común que en este período se experimente cierta timidez y pudor, acerca de los cambios corporales experimentados.





Este "crecimiento acelerado" es causado por sustancias que se denominan hormonas, y que son producidas por glándulas especiales del cuerpo. Aumento en la producción de andrógenos en los varones y más estrógenos en las mujeres. Durante esta etapa se crece al mismo ritmo que cuando se tenían 2 años de edad.

Cuando un joven crece más aceleradamente, es aproximadamente entre 7-12 centímetros de altura en un año. Las jóvenes crecen aproximadamente entre 6-11 centímetros de altura en un año. Al cabo de 4 años el/la adolescente, transforma su cuerpo en el de un adulto. Ya maduros sexualmente, la secreción hormonal continúa aumentando a lo largo de la adolescencia, llegando a la cumbre a los 20 años. La falta de armonía produce un crecimiento no uniforme, asincronía (Meredith, 2004).

El género también influye en las reacciones del propio joven. Cada cultura define un tipo de cuerpo particularmente atractivo y sexualmente apropiado para cada sexo. Los jóvenes aprenden las características del cuerpo "ideal" de los compañeros/as, de las expectativas de la familia, de los medios de comunicación, revistas, películas, Internet y publicidad. Se va "socializando" y aprendiendo a vivir a partir de normas y valores que se van enseñando.

A los hombres, por lo general se espera que sean fuertes, atractivos, que no demuestren sus temores y que sean capaces de tomar decisiones en todo momento. También se espera que sean los "proveedores", es decir, el sustento económico de la familia, pero no el sustento afectivo para los hijos.

Los varones van internalizando estos modelos de fortaleza, valentía y riesgo, que incitan a la acción, a la competencia y a la autonomía. Tienden a imitar a personalidades fantásticas, superhéroes o a las armas, y otros roles inspirados en la televisión. Muchas veces se estimula para que practiquen juegos competitivos y se les premia la violencia.



Los estereotipos que se detectan desde la publicidad y que marcan los juguetes como femeninos y masculinos también influyen significativamente a la hora de incentivar los roles de género. Todos estos aprendizajes que se van adquiriendo, van marcando la adolescencia y posteriormente la adultez. Van construyendo el género, es decir, la elaboración sobre la masculinidad y la feminidad y las relaciones jerárquicas, entre lo público y privado.

Se nace con un cierto sexo: mujer u hombre, pero también “aprendemos” a ser mujeres o varones. La gente tiene diferentes expectativas, según sea el sexo.

Por lo general, se espera de las mujeres, que cuando aún son niñas, sean delicadas y obedientes, y que durante su adultez, se casen y sean madres y asuman la mayoría de las labores domésticas, incluida la crianza de sus hijos.

Estas responsabilidades se van internalizando desde la niñez, a través de los juguetes destinados a las niñas: muñecas, trastecitos, planchas, licuadoras, hornos “mágicos”, escobas y carritos para el supermercado.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## EMBARAZO EN ADOLESCENTES

Resulta indispensable abordar el tema de los embarazos de adolescentes dentro de su contexto social primario: la familia. Esta etapa se caracteriza por la búsqueda de identidad que conlleva la aceptación de diversos modelos, muchas veces opuestos a los criterios señalados como aceptables en casa.

Una de las manifestaciones más complicadas durante esta etapa es la presencia de embarazos en edades muy tempranas, hecho en el que están involucrados tanto hombres como mujeres, pero que muy frecuentemente es rechazado y tratado con indiferencia por los muchachos, por lo que impacta más en la vida de las jóvenes.

Claudio Stern (1997)<sup>5</sup>, asegura que el embarazo en la adolescencia es problema público que contribuye al crecimiento acelerado de la población y tienen efectos adversos sobre la salud de la madre y del niño. A su vez incide en la persistencia de la pobreza, por lo que se deben definir con mayor rigor y pertinencia los problemas reales que se vinculan con el embarazo en adolescentes para poder diseñar políticas y programas más adecuados para enfrentarlos.

El embarazo prematuro de mujeres adolescentes se disparó dramáticamente en los últimos años; mientras que en 2006, 17.2 por ciento de los nacimientos registrados correspondieron a este grupo social, en 2009 ya constituía el 26.7 por ciento.

Analizando los datos, la gravidez y la maternidad durante la adolescencia (entre los 10 y 19 años de vida, según los criterios de la OMS) presentan considerables riesgos. En comparación con las mujeres sanas de entre 20 y 30

---

<sup>5</sup> STERN C. "El embarazo en la adolescencia como problema público: una visión crítica". Salud Pública Mex 1997; 39:137-143. <http://www.insp.mx/salud/39/392-7s.html> consultado en octubre 2012.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

años de edad, la posibilidad de que las jóvenes mueran por parto es 5 veces mayor cuando son menores de 15 años de edad y es 2 veces mayor cuando tienen entre 15 y 19 años.<sup>6</sup> La muerte materna es hoy la cuarta causa de muerte entre mujeres adolescentes.

La fecundidad de las mujeres adolescentes es más alta en la medida en que su escolaridad es baja o nula. Este fenómeno ocurre en mayor medida entre los sectores de menores recursos, porque en las clases alta y clase media, el porcentaje se reduce a cuatro y 10 por ciento, respectivamente.

Aunque se ha hecho mayor difusión del uso de anticonceptivos, se sabe que actualmente más del 35 por ciento de los jóvenes no usa ningún anticonceptivo en su primera relación sexual. Esto significa que aunque ha habido un importante descenso en la fecundidad general, aún existe un alto índice y poco sexo protegido (Menkes).<sup>7</sup>

La maternidad prematura está relacionada con las normas culturales en las que se desarrollan, la edad a la que las mujeres se casan, y su nivel educativo. La edad para casarse está muy vinculada con el primer nacimiento debido a las normas culturales, aunque no todos los hijos se tienen dentro del matrimonio, la contracepción se usa con menor frecuencia para demorar el primer embarazo, que para evitar embarazos posteriores. El aplazamiento del matrimonio y del primer hijo se traduce en menos años de maternidad lo cual se asocia a menor fertilidad.

Cuando las mujeres se casan más tarde, tienen tiempo para completar su educación y aprenden acerca de la reproducción y los métodos de contracepción y a desarrollar capacidades para el trabajo remunerado. Es por

---

<sup>6</sup> Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) de México. Maternidad Prematura <http://www.insp.mx/salvia/9828/sal98282.html>. consultado en julio 2012

<sup>7</sup> [http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2011\\_767.html](http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2011_767.html). Embarazos adolescentes no planeados, consultado agosto 2012



esto que las oportunidades de educación, deporte y trabajo juegan un papel crítico como alternativas para evitar la maternidad prematura.

Debido a factores fisiológicos y sociales, las adolescentes son más vulnerables a las complicaciones del embarazo y a las enfermedades transmitidas por el sexo (inclusive SIDA-VIH) y al aborto inseguro. Por las características de su nivel de desarrollo cognitivo, tienen poca capacidad para negociar entre abstinencia o sexo seguro.

Uno de los fenómenos que convergen en esta situación, son las relaciones de género; por ejemplo, en los contextos tradicionales, si una mujer pide el uso del condón, los hombres la califican de fácil, liberal y con falta de compromiso.

También, algunos varones, con ideología tradicional, consideran que demuestran su virilidad al tener relaciones sexuales con muchas parejas, y lo hacen sin preservativo, pues no sabe utilizarlo o consideran que "no se siente igual", y se ponen en peligro en contraer alguna infección de transmisión sexual (ITS), o un embarazo de deseado.

Las adolescentes sexualmente activas muestran niveles más elevados de mortalidad y morbilidad reproductiva, que las mujeres de 20-30 años de edad. Los niños nacidos de madres adolescentes experimentan mayor riesgo de muerte durante los primeros años de vida. El mayor uso de prácticas contraceptivas, la prevención de embarazos planeados, evitan abortos inseguros y enfermedades de transmisión sexual.

Un estudio comparativo reciente, en el que se usaron los datos de encuestas demográficas y de salud en 20 países, mostró que la mortalidad de niños menores de 5 años fue 28% mayor para los niños nacidos de madres

adolescentes en relación con los niños nacidos de madres con edades entre 20-29 años.<sup>8</sup>



El embarazo y la maternidad prematuros limitan la oportunidad educacional y el empleo. Las mujeres jóvenes con frecuencia son expulsadas de la escuela si están embarazadas y muy pocas retornan. Las oportunidades para las mujeres jóvenes están severamente reducidas cuando se vuelven madres y como tales su calidad de vida está amenazada. El acceso limitado a la educación y a las

<sup>8</sup> INSP de México (op.cit.)



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

oportunidades lucrativas, junto con las normas sociales tradicionales, sirven para perpetuar la devaluación de las niñas y las mujeres.

De acuerdo con los datos obtenidos, resulta indispensable que las políticas y programas de salud consideren variables a largo plazo, estimulen el apoyo familiar y comunitario para posponer el matrimonio y la maternidad considerando que la educación sexual, así como la sana dinámica en la vida familiar contribuyen positivamente a lograr mayores niveles de abstinencia y dilación en la iniciación a la actividad sexual, con los beneficios de un desarrollo integral sano.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## EL PADRE ADOLESCENTE

Los estudios sobre embarazo adolescente se han centrado principalmente en la madre, con un enfoque que enfatiza una condición de riesgo, vulnerabilidad y crisis paranormativa en función del ciclo vital. Hasta últimas fechas se ha considerado la relevancia de la participación del padre con una visión salutogénica de la situación, desde la perspectiva del desarrollo positivo y de los activos con los que la persona y sus circunstancias cuentan en pro de la mejora de su calidad de vida.

En las últimas décadas ha habido importantes cambios en cuanto a la edad de inicio de la reproducción, retrasándose en las clases sociales medias y altas, al parecer favorecido por el acceso de la mujer a niveles más elevados de formación y jornadas más extensas y con mayor responsabilidad en el trabajo y al mismo tiempo adelantándose en las clases menos pudientes por una dificultad de acceso a proyectos más ambiciosos de educación y trabajo, con mínimos planes de vida y expectativas más limitadas, con desaliento se asume la paternidad como una adversidad más.

Las y los adolescentes se ven desalentados por la falta de competencias para acceder a nuevas oportunidades y despliegan a partir de allí una gran variedad de respuestas a su frustración, que muchas veces incrementan sus condiciones de riesgo y vulnerabilidad, de forma tal que la posibilidad de acceder a la maternidad y paternidad, como un proyecto personal puede considerarse como una alternativa salutogénica.

Culturalmente se acepta como "normal" que el joven se niegue a hacerse cargo de la situación de un embarazo, con frecuencia circulan estereotipos en cuanto a que los varones no pueden ni quieren aceptar su paternidad. Debido a que son las mujeres quienes cargan con los embarazos, a los hombres rara vez se les pregunta sobre su propia conducta reproductiva, no hay evidencias de su comportamiento, pero es innegable que los hombres están implicados en la



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

salud reproductiva de sus parejas, lo que debería modificarse es la forma en la que participan.

La falta de inclusión de los varones se relaciona con diferentes condiciones y actores sociales, desde los patrones aprendidos como la dificultad para expresar emociones y una mayor resistencia al dolor. Muchos hombres se enfrentan a expectativas sociales que los suponen concedores experimentados en temas de sexualidad y al mismo tiempo se determina la responsabilidad de la anticoncepción a las mujeres, desanimando la participación masculina en la toma de decisiones relativas al tema, de forma que muchas de las adolescentes embarazadas dicen que prefirieron arriesgarse a un embarazo antes que parecer concedoras de asuntos relativos al sexo y a la anticoncepción

Muchos son los estudios que señalan y sistematizan los factores que favorecen los comportamientos sexuales riesgosos: niveles educacionales más bajos, ambientes peligrosos e inadecuados, falta de apoyo de los padres, pocas relaciones positivas con sus padres u otros adultos que pueden servir como modelos, socialización en un grupo de pares con experiencia sexual y un débil compromiso espiritual que de sentido de trascendencia; también la violencia, los conflictos intrafamiliares, la baja autoestima, el abandono escolar temprano y falta de control de las condiciones externas. Además de las muchas oportunidades de uso del alcohol y de las drogas.

En el caso de las jóvenes resalta las condiciones de falta de espacio propio, de trabajo y de actividad educativa, asumiendo la maternidad como único proyecto de vida. Al parecer la edad no es el principal factor de riesgo para los embarazos adolescentes, en cambio se considera tiene gran influencia el conjunto de circunstancias económicas, afectivas, familiares y culturales

El constante reiterado temor a no poder asumir el papel de padre y las consecuencias que esto acarrea para la autoestima, nos permiten comprender

la inestabilidad en las parejas jóvenes, situación que se agrava por el limitado rol asignado al hombre durante el embarazo, el nacimiento y la crianza de los hijos, el respaldo velado a comportamientos violentos, incluyendo el abandono tanto de la madre como del bebé

Las diferencias en el comportamiento sexual de ambos géneros se origina en la doble moral sexual que impera en nuestra cultura, en nuestra sociedad no se les enseña a los varones a criar y cuando se convierten en padres se les dice que son irresponsables y que no saben cuidar a los niños.

Mientras que las investigaciones muestran que si el padre estaba presente en el nacimiento del hijo o hija, aceptando su responsabilidad es más probable que se mantenga cercano con un nivel de responsabilidad procreativa y un aumento de su autoestima, permitiendo el proceso de independización que les permita conformar su propio hogar y afrontar las necesidades diarias de su familia con empeño y constancia.

La información que tienen los adolescentes varones y hombres jóvenes sobre sexualidad, fertilidad y contracepción suele ser inadecuada e incorrecta. Existe una necesidad crítica de educación sexual para los varones, para que desarrollen las habilidades adecuadas para posponer su iniciación sexual, su propio conocimiento, su aceptación, su autoestima y autocuidado





GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

El compromiso de un padre es el potencial inmenso para promover mayor responsabilidad, comprensión, madurez y compromiso con la crianza entre los hombres. La crianza con ambos padres presentes y vinculados tiene relevantes beneficios para los niños, tendrán un mejor desempeño escolar, un desarrollo social y emocional y un estado de salud y de bienestar

Si se incrementa y enfatiza la educación reproductiva en los jóvenes adolescentes, con especial hincapié en el cambio de los roles de género tradicionales, especialmente en aquellos que los excluye de la paternidad responsable y activa, seguramente habrá más jóvenes padres que se comprometerán con la crianza de sus hijos en un ambiente de respeto, afecto y cariño.

## **AUTOESTIMA**

Es importante dedicarle un apartado a la autoestima cuando se aborda el tema de la sexualidad en cualquier etapa de la vida. Con frecuencia se detecta que la vergüenza que se aprende sobre el cuerpo, miedo a la intimidad, al compromiso, la ansiedad ante el desempeño sexual, los celos, la dificultad en la expresión de los sentimientos, falta de habilidades de comunicación para llevar a cabo conductas sexuales placenteras y problemas emocionales ligados a la sexualidad, entre algunos, son reflejos de una autoestima poco saludable.

Se va perdiendo la capacidad de valorarse y valorar a las/os que nos rodean, Pero uno de los juicios más duros a lo largo de nuestra vida, ninguno sea tan importante y determinante como el que se hace uno a sí misma/o. La vivencia de la sexualidad es particular, una forma única de expresión, y la manera en que nos mostramos al mundo. Por lo tanto, la sexualidad en todas sus dimensiones va a ser valorada por nuestra autoestima.

Desde el hogar empieza la interrelación del individuo, toda vez que sus madres, padres o figuras de apego, son la fuente principal de afecto, seguridad

y aprobación. Y van a ser esenciales para el desarrollo personal ya que es a través de la relación con ellas, donde se interioriza la seguridad emocional básica para poder establecer relaciones de confianza con las/os demás.

Desde pequeñas/os se va construyendo el autoconcepto, la autoimagen, el sentido de si misma/o, en función a los mensajes que recibimos del exterior. Primero la familia más inmediata y finalmente todas las personas que les rodeen serán los espejos en los que se reflejen. Son esas imágenes, sus modelos de identificación que sustentarán su autoestima.



Cabe destacar que el autoconcepto es vital para el desarrollo personal en un proceso reflexivo a través del cual las personas adquieren noción sobre sus características, es decir, el conocimiento propio de sus virtudes, habilidades y



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

debilidades. Y el sentimiento de valía, de amor propio, en condiciones óptimas, va a seguir retroalimentando a lo largo de la vida.

### **De su relación con el género y la sexualidad.**

Aquellos mensajes que tienen que ver con lo que se considera en cada sociedad propio del hombre y de la mujer, no resulta indiferente a en el proceso de construcción de la identidad y autoestima. El atribuir características, habilidades, capacidades y virtudes diferentes en base al sexo biológico y la asunción de roles que han de desempeñar, favorece a una jerarquización sexista y que cada cual se vea, se valore y espere de si misma/o cosas diferentes según a qué género pertenezcan.

Estas presunciones están referidas a la sexualidad, y van a ejercer una influencia en la propia vivencia de las y los jóvenes adolescentes. En los medios de comunicación son bombardeos con imágenes publicitarias y videos musicales, de mujeres delgadísimas y consideradas "sexis" y hombres guapísimos conquistadores. Lo cual origina que las chicas estén muy preocupadas por su apariencia física y los chicos, a su vez, por "conquistar" a mayor número de mujeres. Esto genera una doble moral, por un lado se considera positivo que un joven tenga múltiples compañeras sexuales, y en la joven, esta conducta es reprochable, pues es considerada una "zorra", por no utilizar un lenguaje inapropiado. Es importante tomar conciencia de la estrecha relación entre la autoestima, sexualidad y comunicación.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## TOMA DE DECISIONES

La adolescencia es una etapa sensible en que se manifiesta una búsqueda constante de la propia identidad. "Como un trapequista, el joven, en medio de un movimiento vigoroso, debe abandonar la seguridad de la niñez para alcanzar y asirse firmemente en la vida adulta". Erikson (1964). En esta edad, los cambios en la figura corporal dependen de los cambios internos, menos visibles, pero más importantes.

Muchos padres no pueden entender por qué sus hijas/os ocasionalmente se comportan de manera impulsiva, irracional o peligrosa. A veces parece que ellos no piensan las cosas a fondo o no consideran las consecuencias de sus acciones. Las y los adolescentes son diferentes a los adultos en la manera en que se actúan, resuelven sus problemas y toman sus decisiones.

Hay una explicación biológica para esta diferencia. Estudios han demostrado que el cerebro continúa madurándose y desarrollándose durante la niñez, la adolescencia hasta inicios de la edad adulta.

Estudios científicos han identificado una región específica del cerebro llamada la amígdala, la cual es responsable de las reacciones instintivas incluyendo el temor y el comportamiento agresivo. Esta región se desarrolla temprano. Sin embargo, la corteza frontal, el área del cerebro que controla el razonamiento y nos ayuda a pensar antes de actuar, se desarrolla más tarde. Esta parte del cerebro va cambiando y madurando hasta bien entrada la edad adulta.

Si su funcionamiento cerebral es inmaduro, esto llega a afectar cuando toman decisiones y resuelven problemas. Ya que sus acciones son guiadas más por la amígdala y menos por la corteza frontal. Investigaciones también han demostrado que la exposición a drogas y alcohol antes del nacimiento, trauma



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

a la cabeza u otros tipos de lesiones cerebrales pueden interferir con el desarrollo normal del cerebro durante la adolescencia.

Basado en el estado de desarrollo del cerebro, las y los adolescentes tienden a:

- Actuar impulsivamente
- Leer mal o malinterpretar las señales sociales y emocionales
- Envolverse en toda clase de accidentes
- Envolverse en peleas
- Participar en comportamiento peligroso y arriesgado.

Las y los adolescentes tienden a no:

- Pensar antes de actuar
- Hacer una pausa para considerar las consecuencias potenciales de sus acciones
- Modificar sus comportamientos peligrosos o inapropiados.

Estas diferencias en el cerebro no quieren decir que la gente joven no pueda tomar decisiones buenas o sepa diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto. Ello también no quiere decir que ellos no deben de ser responsables por sus acciones. Pero, el estar conscientes de estas diferencias puede ayudar a entender, anticipar y manejar el comportamiento de los adolescentes.

Factores que intervienen

Tomar decisiones en la adolescencia, no es fácil, hay muchos factores que intervienen, entre ellos encontramos factores cognitivos, psicológicos, sociales y culturales.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

- Cognitivos

Las influencias cognitivas tienen que ver con los procesos mentales y la capacidad cerebral. Hasta que el funcionamiento del hardware no se ha completado, puede haber una **escasa o muy pobre valoración de riesgos**, y, una sobrevaloración de nuestra habilidad para valorar la probabilidad de consecuencias negativas.

- Psicológicos y sociales.

Para los adolescentes, los factores psicológicos y sociales juegan un papel enorme. Estos incluyen la influencia de sus familias, de sus pares, e incluso la influencia de su propio sentido de autoestima y valía personal.

Los pares comienzan a reemplazar a la familia como el principal agente socializador. Se considera que la formación de la identidad ocurre cuando el adolescente se suelta emocionalmente de su familia y transfiere esa unión a sus pares. Aquí, la toma de decisiones en adolescentes comienza alrededor del desarrollo de amistades íntimas y de la "socialización de la sexualidad".

Debido a que esta influencia puede ser muy fuerte, se denomina: presión de pares.

A esto también se añade el hecho de que a los adolescentes les gusta estar con sus pares porque las actividades que proponen y realizan son "divertidas y entretenidas". Tal vez se siente aburrida/o con las actividades y obligaciones y reglas familiares. Si en el intento de separarse de su familia, buscando su independencia, la/el adolescente no está teniendo éxito, rápidamente puede buscar guía y apoyo entre sus pares.



El proceso de tomar decisiones en la adolescencia puede estar influenciado por ambos grupos. La elección de a qué grupo unirse puede estar determinada por el adolescente en base a cuál grupo es más competente en un área determinada. Son muy cuidadosos de no ser diferentes de los demás, y, de no estar separados de sus pares.

Algunos estudios han demostrado que las y los adolescentes usan a sus iguales cuando ellos tienen que tomar decisiones sociales. Y las decisiones a corto plazo, en su día a día, usan a sus madres y padres. Cuando consideran las probabilidades de las consecuencias, frecuentemente están a favor de sus propias evidencias por encima de las de otros. Es importante considerar lo difícil que es para las y los adolescentes intentar interpretar el significado o la credibilidad de la información teniendo en cuenta su falta de habilidades para toma decisiones.

- Cultura y sociedad.

Los factores culturales y sociales pueden ser mucho menos obvios en el proceso de tomar decisiones en la adolescencia, pero no por ello menos influyentes. El grupo socioeconómico, la religión, el bagaje étnico y otras áreas culturales también tienen su importancia.

Es por esto que es de suma importancia el facilitar en las y los jóvenes el desarrollo de las destrezas en la solución de conflictos, tanto a nivel académico, familiar o sentimental, como una forma de poner en práctica un pensamiento crítico y autónomo.

Ver los conflictos como una herramienta y oportunidad de aprendizaje. Que le permita enfrentar adecuadamente la presión del grupo y a tomar decisiones acertadas para alcanzar las metas que se proponga.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

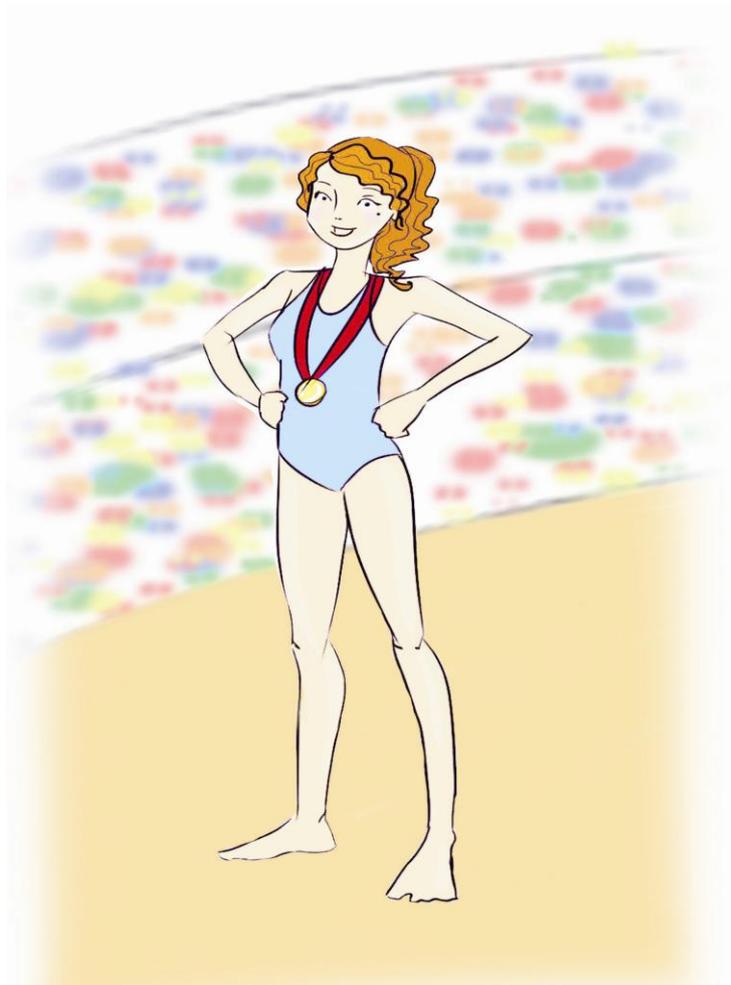
## PROYECTO DE VIDA Y TOMA DE DECISIONES

Una de las grandes preguntas que el ser humano se plantea, desde que tiene conciencia, es sobre su propósito en la vida, al por qué y para qué de su existencia. Esto lo conduce a trazar metas, a encaminarse y visualizarse en el futuro. El y la adolescente debe enfrentarse a este y a muchos más desafíos y tareas en su proceso a convertirse en un adulto.

El proyecto de vida puede convertirse en un marco vital que permita a las y los adolescentes tomar mejores decisiones: las más informadas, las más debatidas, las más reflexionadas, las decisiones que más apoyen y propicien la cristalización de sus sueños, planes, anhelos e ilusiones.

Cuando durante la adolescencia las y los jóvenes formulan sus propios proyectos de vida, tienen para sí una trinchera donde resguardarse durante las tempestades (crisis familiares, desencuentros entre pares o angustias particulares, por ejemplo); un edificio al abrigo del cual trabajar planes y hacerse de herramientas, como conocimientos o destrezas; y un marco de referencia que guíe y oriente sus toma inteligente, sensible y pertinente de las decisiones que marcarán el rumbo de sus vidas.

La vida es un camino en busca de algo, una lucha por algo. Las y los adolescentes deben enfrentar un conjunto de desafíos y tareas evolutivas. Exigencias en optar por distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajo, pareja, etc. Las decisiones que tome en esta etapa repercutirán indudablemente en su porvenir.



En la adolescencia el proyecto de vida es indispensable para lograr la individualización. Armonizar lo real y lo ideal. Es diferente al concepto de sí mismo. Es necesario evaluar las alternativas, elegir entre ellas, integrarlas, ejecutarlas, readecuando a nuevas exigencias. La orientación al futuro implica vivir en un marco de valores.

Planear la vida permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro. Elementos como la toma de decisiones, la asertividad, los valores y la autoestima si son integrados en la estructura psico-social del adolescente contribuirán a definir su nivel de aspiraciones y las posibilidades de cumplirlas.

Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)<sup>9</sup>, la población adolescente y joven debe ser una prioridad a nivel mundial por el simple hecho de que la generación actual es la más grande que se haya registrado en la historia de la humanidad.

La información tiene un importante efecto en la calidad de vida y en las tendencias poblacionales de las siguientes décadas porque impacta directamente en las condiciones en las que se toman decisiones sobre sexualidad, los elementos y servicios con los que se cuentan para ello, así como las oportunidades de desarrollo disponibles (UNFPA, México).



Para la construcción de un proyecto de vida es necesario incluir como tema fundamental la preparación intelectual y la capacitación, la cultura del aprendizaje. La información y formación en la sexualidad, son las herramientas para el éxito personal y profesional. De ahí la importancia de convertirlos en uno de los pilares para que las y los jóvenes adolescentes tengan un mejor futuro.

<sup>9</sup> <http://www.unfpa.org.mx/>



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## GLOSARIO

### **Abstinencia sexual**

No tener actividad sexual o coito.

### **Anticonceptivos**

Conjunto de métodos o procedimientos empleados para evitar un embarazo en la mujer.

### **Autoconcepto**

Es cómo un ser humano se percibe a sí misma/o; el concepto que se tiene de sí.

### **Adolescencia**

Período en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20.

### **Autoestima.**

Es una valoración interna que la persona realiza de sí mismo. Tiene por tanto una significación no sólo subjetiva, sino además psicológica acerca de cómo se observa desde su propia perspectiva humana. Al tener este carácter subjetivo, se estaría indicando que lo importante para mantener una adecuada autoestima, no es cómo me perciben los demás, sino cómo me siento y como me veo internamente. Producto de esa observación se puede tener una idea o actitud de aprobación o de desaprobación de uno(a) mismo (a).

### **Caracteres sexuales**

Son los signos y cualidades propias de cada sexo. Distinguen e identifican a las mujeres y a los hombres. Se dividen en primarios, constituidos por las glándulas genitales y los órganos genitales de la mujer y del hombre. En la mujer son las mamas y las caderas anchas y redondeadas. Y en los hombres, los más evidentes son la barba, la voz profunda y desarrollo muscular.

### **Coito.**

Acto sexual, penetración del pene en la vagina.

### **Derechos humanos.**

Son facultades, prerrogativas, intereses y bienes de carácter cívico, político, económico, social, cultural, personal e íntimo, adscritos a la dignidad del ser humano, los cuales están reconocidos por instrumentos jurídicos nacionales e internacionales.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## **Derechos sexuales y reproductivos.**

Son derechos que tiene toda persona y garantizan la libre decisión sobre la manera de vivir el propio cuerpo en las esferas sexual y reproductiva.

## **Discriminación contra las mujeres.**

Es toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, social, cultural y civil.

## **Empatía.**

Identificación mental y emocional de un sujeto con el estado de ánimo del otra persona.

## **Equidad de género.**

Es un principio de justicia emparentando con la idea de igualdad sustantiva y el reconocimiento de las diferencias sociales. Ambas dimensiones se conjugan para dar origen a un concepto que define la "equidad" como una igualdad en las diferencias", entrelazando la referencia a los imperativos éticos que obligan a una sociedad a ocuparse de las circunstancias y los contextos que provocan la desigualdad con el reconocimiento de la diversidad social, de tal forma que las personas puedan realizarse en sus propósitos de vida según sus diferencias. Por ello, la equidad incluye como parte de sus ejes el respeto y garantía de los derechos humanos y la igualdad de oportunidades.

## **Estereotipos.**

Imagen trillada y con pocos detalles acerca de un grupo de gente que comparte ciertas cualidades, características y habilidades.

## **Género.**

Categoría que subraya la construcción cultural de la diferencia sexual, esto es, el hecho de que las diferentes conductas, actividades y funciones de las mujeres y los hombres son culturalmente construidas, más que biológicamente determinadas.

## **Holón.**

Parte indivisible de un todo. Concepto propuesto por el Dr. Eusebio Auriol en

## **ITS.**

Infecciones de transmisibles sexualmente. Enfermedades infecciosas, causadas por microorganismos (bacterias, virus, hongos, parásitos) en las que el modo de transmisión es, principalmente, por contacto sexual.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## **Identidad de género**

Existe un sexo biológico que nos identifica como mujer o como hombre basándose en las características físicas que poseemos. Existe, además, un sexo psicológico que nos permite sentir que pertenecemos al género femenino o masculino. Se llama identidad de género al hecho de reconocerse como mujer o como hombre.

## **Lenguaje sexista.**

Refleja nuestra concepción del mundo y al mismo tiempo colabora en la construcción de las imágenes de las personas y los grupos sociales. En este sentido, el lenguaje sexista ha ayudado durante siglos a legitimar y reproducir relaciones injustas entre los sexos que invisibilizan a las mujeres, prevaleciendo formas de expresión colectiva que excluyen a las mujeres con formas lingüísticas androcéntricas y subordinan lo femenino a lo masculino.

## **Roles de género.**

Comportamientos asignados socialmente a los hombres y a las mujeres.

## **Perspectiva de género.**

Herramienta conceptual que busca mostrar que las diferencias entre mujeres y hombres se dan no sólo por su determinación biológica, sino también por las diferencias culturales asignadas a los seres humanos.

Mirar o analizar alguna situación desde la perspectiva del género, permite entonces entender que la vida de hombres y mujeres puede modificarse en la medida en que no está "naturalmente" determinada.

## **Sexismo.**

Discriminación basada en el sexo de las personas, hombre o mujer. Ésta beneficia a un sexo sobre el otro, basada únicamente en ese criterio. Muestra a un ser inferior al otro debido a sus diferencias biológicas.

## **Sexo.**

Conjunto de diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los definen como hombre o mujer.

## **Sexualidad.**

La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan el sexo de cada individuo.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Gayou. J. L., Millán. P. (2004). *Sexualidad: los jóvenes preguntan*. Editorial Paidós Mexicana, S.A.
- Cascón, P, Martín Beristain (1995). *La alternativa del juego1. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Libros de la Catarata.
- Cascón, P, Papadimitriou (2000), *Resolución no violenta de los conflictos. Guía metodológica*. El Perro sin mecate. Aguascalientes, México.
- Erikson. H.E. (2000) *Sociedad y adolescencia* (17° ed.) Siglo XXI. México.
- Freire, P. (1988), *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI, México.
- Glosario de género, Instituto Nacional de las Mujeres, (2008). Segunda edición, México, D.F.
- Giommi. R. Perrota. M. (1992), *Programa de Educación Sexual*. Arnoldo Mondadori Editore S.p. A, Milán.
- Girard, G, Raffa. (2001), *El adolescente varón*. Grupo Editorial Lumen. Buenos Aires.
- González, N.J., Kupferman S.E. (1999). *Dinámicas de grupos, Técnicas y tácticas*. Editorial Pax México, D.F.
- Lagarde, M. *Política y Género* (2003). México: Grupo Parlamentario del PRD, Cámara de Diputados, Congreso de la Unión, LIX Legislatura.
- López, S. (1995), *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Siglo Veintiuno Editores, S...A. Madrid, España.
- Master, H. Johnson, E. Kolony. R. (1995) *La sexualidad humana*. 13ª ed. Barcelona: Grijalbo.
- Molina, R. Sandoval, González. (2003). *Salud sexual y reproductiva en la adolescencia*. Editorial Mediterráneo Ltda. Santiago de Chile.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

- Kolodny, R. Kolondy. Bratter, Deep. (1984). *Cómo sobrevivir a la adolescencia de su adolescente*. Javier Vergara Editor S. A. Buenos Aires, Argentina.
- Monroy, A. (2000). *Salud sexual en la adolescencia y juventud, Guía práctica para padres y educadores*. Editorial Pax de México, Librería Carlos Cesarman S.A.
- Rubio, Eusebio (1994). *Introducción al estudio de la sexualidad humana*. Conceptos básicos en sexualidad humana, en Antología de la sexualidad humana, t.I, Consejo Nacional de Población/ Porrúa, México.
- Scott W, Joan. (1993). "La mujer trabajadora en el siglo XIX" En Duby, Georges, y Michelle Perrot (comp.). *Historia de las mujeres. El siglo XIX*. Madrid. Taurus.
- Segú, H. (1996) *Educación sexual en la familia y en la escuela* (3° ed.) Buenos Aires: Lumen Humanitas.
- Papalia, D. Wendkos S. (1997) *Desarrollo humano*. (6° Ed.) Bogotá: Mc Graw Hill.
- Pick, S. (2001) *Planeando tu vida*. (12° ed.) México: Grupo Editorial Planeta.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

# ANEXOS



## Anexo 1

### Tarjetas

Tarjeta 1: Es una persona muy sensible, se ofende con facilidad, tiende a mentir, hay que tener cuidado de personas como ella, no se puede confiar.

Tarjeta 2: Es cabeza de familia, es sumamente responsable, vive con su madre enferma y la cuida con devoción. Necesita mucho su trabajo.

Tarjeta 3: En su trabajo es bastante irresponsable, con frecuencia pide dinero prestado, miente, es importante que no te dejes embaucar de lo que te diga.

Tarjeta 4: Tiene una gran preparación y muchos estudios, su madre y padre murieron en un accidente por su culpa y no lo ha superado. Tiende a la depresión.

Tarjeta 5: Siente que todas las personas le tienen que caer del cielo. No te dejes embaucar, cuidado con ésta persona.

Tarjeta 6: Ya había comentado que quería que tú le tocaras de pareja, creo que ésta persona ya sabe quién eres tú y posiblemente tenga algún interés.

Tarjeta 7: Con cuanta gente ha trabajado esta persona, ha salido peleada, tiene un carácter muy difícil y le da por manipular a otros.

Tarjeta 8: No te fíes de su apariencia, es todo lo contrario de lo que parece ser.

Tarjeta 9: Puedes confiar absolutamente en ésta persona, es muy buena gente y tolerante. No lo dudes.

Tarjeta 10: Le encantan las mascotas, tiene dos perros gigantes y los saca a caminar todas las noches. Nunca se ha casado y tiene un sentido muy elevado de la amistad.



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Anexo 2

### Pre- test

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Sexo: Mujer ( ) Hombre ( ) Edad \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es sexo? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. ¿Qué es género? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. ¿Qué es la equidad de género? \_\_\_\_\_

---

---

---

4. ¿Qué es autoestima? \_\_\_\_\_

---

---

---



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

5. ¿Qué es la comunicación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Menciona algunos de los Derechos sexuales y reproductivos que conozcas. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Menciona algunos de los métodos anticonceptivos que conozcas. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



9. Los métodos anticonceptivos más eficaces y adecuados para las/los adolescentes que tienen relaciones sexuales de vez en cuando son: (elige una respuesta).

1. Combinación del condón y óvulos (espermicidas).
2. El ritmo y duchas vaginales.
3. El retiro y el control de la temperatura basal.
4. Las inyecciones y un dispositivo intrauterino.

Tu respuesta es : \_\_\_\_\_

10. Menciona algunas de las Infecciones de transmisión sexual que conozcas. \_\_\_\_\_

---



---



---



---

11. ¿Qué harías para prevenir una Infección de transmisión sexual? (ITS) \_\_\_\_\_

---



---



---

12. ¿Qué factores consideras para tomar tus decisiones? \_\_\_\_\_

---



---



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

13. ¿Qué es un proyecto de vida? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Anexo 3

### ¿SEXO O GÉNERO?

Lee las siguientes frases y escribe una (S) o una (G) según corresponda a: SEXO o GÉNERO.

1. Las mujeres se embarazan, los hombres no. ( )
2. Las mujeres son más pacientes y tranquilas que los hombres. ( )
3. La voz de los hombres debe ser grave, y en las mujeres, suave. ( )
4. Sólo los hombres deben contribuir económicamente al hogar. ( )
5. Las mujeres son más sentimentales que los hombres. ( )
6. Los niños son rudos, las niñas no. ( )
7. Los hombres son más sanos que las mujeres. ( )
8. Las mujeres comen menos que los hombres. ( )
9. Los hombres saben de política, las mujeres no. ( )
10. Los hombres no lloran, las mujeres si. ( )
11. Las mujeres realizan casi el 100% de las labores del hogar. ( )
12. El hombre fecunda. ( )
13. Las mujeres no deben disfrutar del erotismo. ( )
14. Los hombres son muy violentos, las mujeres no. ( )
15. El color rosa es para las niñas, el azul para los niños. ( )
16. Las mujeres tienen más habilidades culinarias que los hombres. ( )
17. Los hombres no expresan su ternura, las mujeres si. ( )
18. Los hombres deben tener la iniciativa en todo. ( )
19. Las mujeres deben criar a los infantes, los hombres no saben hacerlo. ( )
20. Las mujeres no necesitan prepararse profesionalmente. ( )

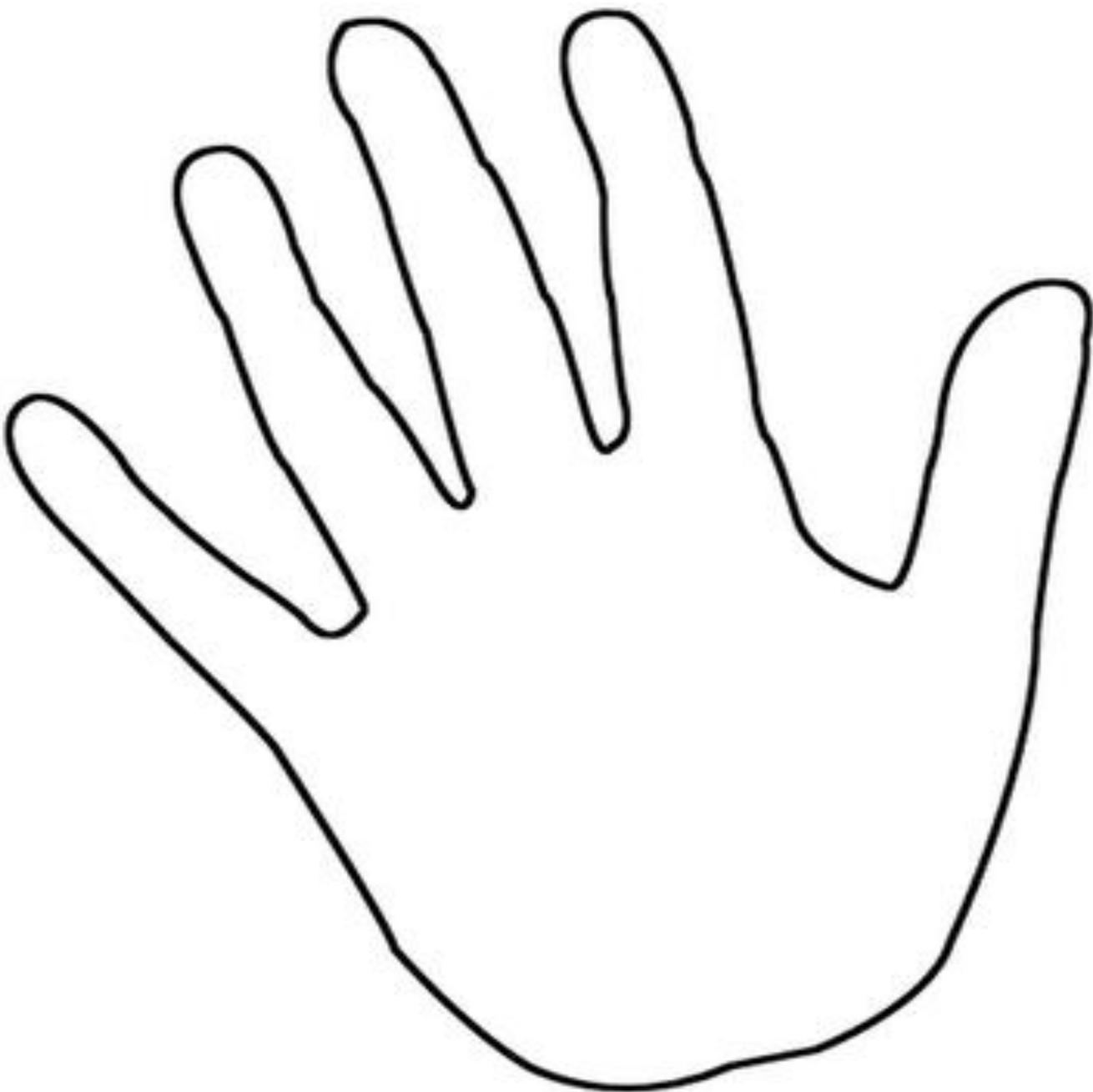


GOBIERNO FEDERAL

"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 (os) autores del presente trabajo"

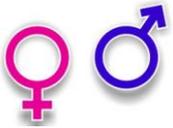
## Anexo 4

### "MI HUELLA Y YO"



## Anexo 5

### Derechos Sexuales de las y los Jóvenes<sup>10</sup>



#### 1. Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.

- Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos.

Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.



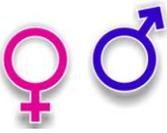
#### 2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual

- El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social.

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia, expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.

<sup>10</sup> <http://comusidal.m.jimdo.com/el-brevario-folletozz%C3%B6/derechos-humanos/derechos-sexuales-de-los-y-las-j%C3%B3venes/>

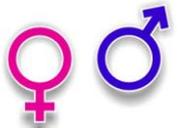


### 3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos

- Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.

Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente.

### 4. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad



- Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.

Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión.

Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.



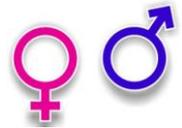
### 5. Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada

- Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual.

Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.

## 6. Derecho a vivir libre de violencia sexual



- Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta al disfrute pleno de mi sexualidad.

Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizarme el no ser torturada/o, ni sometida/o a maltrato físico, psicológico, acoso o explotación sexual.

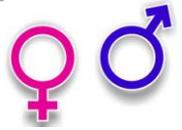


## 7. Derecho a la libertad reproductiva

Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad.

Como mujer u hombre joven tengo derecho a decidir de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién.

El Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.



## 8. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad

- Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley.

Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral.

Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.



## 9. Derecho a vivir libre de toda discriminación

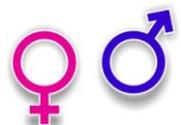
- Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.

Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana.

El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

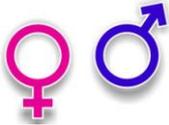
## 10. Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad



- Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información.

Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las y los jóvenes.



## 11. Derecho a la educación sexual

- La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano, de ahí su importancia para las y los jóvenes.

Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

Los contenidos sobre sexualidad en los programas educativos del Estado deben ser laicos y científicos, estar adecuados a las diferentes etapas de la juventud y contribuir a fomentar el respeto a la dignidad de las y los jóvenes.

## 12. Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva



- La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas.

Tengo derecho a recibir los servicios de salud sexual gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad.

El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben ser sometidas a ningún prejuicio.



### 13. Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad

- Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y a emitir mi opinión sobre los mismos.

Tengo derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación; así como a asociarme con otras/os jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar.

Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.

## Anexo 6

### Ejercicio: "MITOS Y MITOTES"

- "Se puede quedar embarazada por contacto con una toalla u otro objeto con semen"
- "Los orgasmos simultáneos provocan más placer"
- "No es conveniente tener relaciones sexuales durante la menstruación"
- "El alcohol es un afrodisíaco"
- "En la primera relación sexual no hay riesgo de embarazo"
- "Con el preservativo se siente menos placer"
- "La masturbación puede producir debilidad o locura"
- "El tamaño del pene es decisivo para el goce sexual"
- "La ausencia del himen muestra que una mujer ya no es virgen"
- "Todos los hombres solo piensan en sexo"
- Se puede saber si una mujer es virgen por el modo de actuar"
- Tener relaciones sexuales es la más grande "Prueba de amor" que una mujer puede dar a un hombre.

## Anexo 7

### Métodos anticonceptivos, ventajas y desventajas.

#### Método: Abstinencia

Es la decisión de prescindir de las relaciones sexuales. En esta forma de evitar un embarazo no hay contacto del pene con la vagina.

#### Ventajas:

Son efectivos si se usan correcta y consistentemente.

1. Es una decisión personal, seguridad por hacer valer tus decisiones.
2. 100% de protección contra las infecciones de transmisión sexual.
3. Cero riesgo de embarazo no planeado.
4. No requieren drogas ni artefactos.
5. No tienen efectos secundarios físicos.
6. Contribuyen al conocimiento de los procesos biológicos.
7. Promueven el diálogo de la pareja.
8. La responsabilidad es compartida.
9. Son económicos.

#### Desventajas:

1. Requieren abstinencia sexual.
2. Las fallas de la abstinencia tienen altas tasas de embarazo.
3. El periodo de aprendizaje puede durar de 3 a 6 meses.
4. Requiere registro diario de los signos de fertilidad.
5. La abstinencia sexual puede generar tensiones.
6. Requiere fuerte motivación para uso por periodos prolongados.
7. No protegen de enfermedades de transmisión sexual (incluyendo VIH/SIDA)



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## **Método: Método basado en el conocimiento de la fertilidad (Planeamiento natural de la familia)**

Ventajas:

1- No presenta costo

Desventajas:

1- Requiere usuarios altamente motivados

2- Algunas técnicas dependen de la regularidad del ciclo

3- Pocos médicos son capaces de enseñar las diferentes técnicas

4- No protección contra ETS

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 9-20

## **Métodos Naturales Monitoreados:**

**Ritmo:**

Ventajas:

1- Consiste en calcular el tiempo infértil de cada ciclo según un formulario aritmético

2- No tiene costo

3- No daña la salud

Desventajas:

1- No protección contra las ETS

2- El estrés propicia el fallo de este método

3- Recomendación de utilizar otro método que sirva de barrera a la par con este método para dar mayor confianza a las usuarias

## **Método Billings**

Ventajas:

1- Confianza y Comunicación en con la pareja.

2- Disciplina (mantener un historial continuo)



- 3- Se le ha comprobado un porcentaje alto de efectividad (98.5%), ayuda a reconocer el tiempo de fertilidad e infertilidad de cada ciclo
- 4- Propicia el valor de la sexualidad de pareja (Responsabilidad)
- 5- No daña la salud
- 6- No tiene costo

#### Desventajas:

- 1- Si eres irregular en tu periodo tendrás dificultad para utilizar este método
- 2- No protegen contra las enfermedades de transmisión sexual
- 3- Riesgo de embarazo
- 4- Este método no será eficaz a menos que ambos miembros de la pareja cooperen

#### **Método: Implantes de levonorgestrel (Norplant)**

##### Ventajas:

- 1.- Al menos 5 años de duración de la efectividad, tan efectivo como la esterilización por 5 años.
- 2- Pronto retorno de la fertilidad
- 3- No depende de la aceptación de la usuaria

##### Desventajas:

- 1- Procedimiento quirúrgico menor para iniciar y discontinuar; requiere que la inserción correcta y remoción por un médico
- 2- Elevado costo inicial
- 3- El contorno del implante puede ser visualizado a través de la piel
- 4- Algunas pacientes experimentan "síntomas molestos", como náuseas, escaso control del ciclo, acné, aumento de peso, y depresión
- 5- Puede requerir más de un año de suspendido el tratamiento para retornar el ciclo normal y la fertilidad
- 6- No protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) del tracto genital inferior.



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

7- Leve incremento en el porcentaje de fallas si la mujer pesa 90 kg o más  
Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,05

### **Método: Vasectomía**

Ventajas:

- 1- Método masculino
- 2- Procedimiento más seguro y rápido que la esterilización tubaria
- 3- Contracepción permanente

Desventajas:

- 1- Elevado costo inicial
- 2- Procedimiento quirúrgico; riesgo quirúrgico que incluye infección, sangrado.
- 3- Complicaciones son raras
- 4- Arrepentimiento post-esterilización
- 5- No protección contra ETS
- 6- Permanente
- 7- Es efectivo algunas semanas después del procedimiento (cuando todo el esperma ha sido eyaculado o absorbido)

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,15-0,1

### **Método: Acetato de medroxiprogesterona / cipionato de estradiol**

Ventajas:

- 1- Altamente efectivo
- 2- Eventual irregularidad del ciclo
- 3- Rápidamente reversible

Desventajas:

- 1- Inyecciones mensuales
- 2- Ciclos irregulares son comunes inicialmente
- 3- Algunas pacientes experimentan "síntomas molestos", como náuseas, escaso control del ciclo, acné, aumento de peso, y depresión



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

#### 4- No protección contra ETS

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,05

#### **Método: Acetato de medroxiprogesterona**

Ventajas:

- 1- Se aplica 4 veces por año
- 2- Altamente efectivo
- 3- No presenta efectos colaterales relacionados a los estrógenos
- 4- Puede disminuir los episodios de crisis en pacientes con anemia de células falciformes
- 5- Disminuye el riesgo de Enfermedad Pélvica Inflamatoria (EPI)
- 6- Mejora la endometriosis

Desventajas:

- 1- Algunas pacientes experimentan "síntomas molestos", como náuseas, escaso control del ciclo, acné, aumento de peso, y depresión
- 2- Puede requerir un año o más después de dejar de ingerirlo para que se normalicen los ciclos y la fertilidad
- 3- No protección contra ETS
- 4- Puede disminuir la densidad mineral ósea (reversible)

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,3

#### **Método: Esterilización tubaria (Ligadura de las trompas de Falopio)**

Ventajas:

- 1- Anticoncepción permanente
- 2- Bajo porcentaje de fallos, altamente efectivo
- 3- Disminuye el riesgo de EPI
- 4- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario

Desventajas:

- 1- Elevado costo inicial
- 2- Procedimiento quirúrgico; riesgo quirúrgico
- 3- Riesgo de embarazo tubario según el método



4- Arrepentimiento post-esterilización

5- No protección contra ETS

6- Permanente

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,5 (1,85 de riesgo acumulativo a los 10 años de uso)

### Método: Dispositivo intra-uterino (DIU)

Ventajas:

- 1- Fácil adaptación
- 2- Altamente efectivo, tan efectivo como la esterilización femenina
- 3- Duración de la efectividad de 5 a 10 años según el tipo de dispositivo
- 4- Reducido sangrado menstrual y dismenorrea

Desventajas:

- 1- Elevado costo inicial
- 2- Riesgo proximal aumentado de EPI; no documentado el riesgo a largo plazo
- 3- Requiere que la colocación y la extracción la realice un médico
- 4- Riesgo de perforación uterina es mayor durante la inserción
- 5- Dolor y sangrado en algunas usuarias puede conducir a discontinuar el método en el 5 al 15% de las mujeres
- 6- Si el embarazo ocurre con el DIU colocado, puede ser muy complicado
- 7- Expulsión, especialmente en los primeros 3 meses de uso
- 8- No protección contra ETS

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,1–0,8

### Método: Anticonceptivos en parches (0,15 mg norelgestromin / 0,02 mg etinilestradiol por día)

Ventajas:

- 1- Una vez prescrito, el uso es controlado por la mujer
- 2- Nuevos parches para uso semanal por tres meses
- 3- Regularidad del ciclo



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

#### 4- Potenciales beneficios no contraceptivos detallados para las píldoras anticonceptivas

##### Desventajas:

- 1- Requiere prescripción
- 2- No protección contra ETS
- 3- Posible irritación cutánea
- 4- Algunos "síntomas molestos", como cambios en el peso, en el sangrado menstrual y sensibilidad mamaria
- 5- Desprendimiento de los parches desapercibidos
- 6- Leve incremento en el porcentaje de fallos en pacientes de 90 kg de peso o más

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,3

#### **Método: NuvaRing (etonogestrel 0,12 mg / etinilestradiol 0,015 mg por día en anillos vaginales)**

##### Ventajas:

- 1- Una vez prescripto, el uso es controlado por la mujer
- 2- Se usa en tres semanas continuas, cuando es removido por la menstruación
- 3- Reducida incidencia de náuseas
- 4- Regularidad del ciclo
- 5- Potenciales beneficios no contraceptivos detallados para las píldoras anticonceptivas

##### Desventajas:

- 1- Requiere confort con la inserción y remoción vaginal
- 2- Prescripción requerida
- 3- No protección contra ETS
- 4- Posible irritación vaginal
- 5- Posibles cambios en el carácter por el flujo vaginal
- 7- Algunos "síntomas molestos", como cambios en el peso, en el sangrado menstrual y sensibilidad mamaria



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

6- Expulsión desapercibida Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,3

### **Método: Píldoras anticonceptivas orales**

#### Ventajas:

- 1- Fácilmente disponible
- 2- Protección contra cáncer de ovario y endometrial
- 3- Disminución de enfermedades mamarias benignas
- 4- Alivio de la dismenorrea y de la anemia por déficit de hierro
- 5- Regularidad del ciclo
- 6- Disminución del riesgo de EPI y embarazo ectópico
- 7- Mejora la textura de la piel (disminuye el acné)
- 8- Fácilmente reversible
- 9- Mejora la endometriosis

#### Desventajas:

- 1- Mejora el riesgo de enfermedades cardiovasculares y tromboembólicas en mujeres fumadoras mayores de 35 años de edad
- 2- Puede exacerbar la migraña
- 3- Requiere adaptación al uso diario
- 4- La efectividad puede disminuir por otros medicamentos (por ejemplo; drogas anticonvulsivantes)
- 5- No protección contra ETS
- 6- Algunos "síntomas molestos", como aumento de peso, en el sangrado menstrual y sensibilidad mamaria (menos común en preparados con bajas dosis)
- 7- Leve incremento en el porcentaje de fallos en pacientes de 90 kg de peso o más

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 0,1-6



## **Método: Condones masculinos y femeninos**

### Ventajas:

- 1- Protección contra ETS (incluyendo SIDA)
- 2- Disponible sin necesidad de prescripción médica
- 3- Costo-efectivo

### Desventajas:

- 1- Disrupción del coito
- 2- Adaptación variable
- 3- Se puede romper, agrietar o deslizar
- 4- Sensibilidad del usuario al látex o espermicida

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 3-21

## **Método: Diafragma**

### Ventajas:

- 1- Fácilmente reversible
- 3- Alguna protección contra ETS

### Desventajas:

- 1- Requiere usuaria altamente motivada
- 2- Posible sensibilidad de la usuaria a cremas o geles espermicidas
- 3- Anualmente se debe reemplazar
- 4- Se recomienda cambiar el dispositivo si existe un significativo cambio de peso o si ha presentado un parto

Porcentaje de embarazos por cada 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso: 6-16

## **Método: Espermicidas**

### Ventajas:

- 1- Alguna protección contra ETS
- 2- Disponible sin necesidad de prescripción médica

### Desventajas:

- 1- Alergia o sensibilidad



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

2- Poca efectividad como anticonceptivo

3- Disrupción del coito

## Anexo 8

### Infecciones de transmisión sexual, ITS.

Las infecciones más comunes y sus síntomas más significativos.

**Sífilis:** el primer síntoma es una especie de úlcera (chancro) que puede no ser dolorosa ni producir secreciones y que desaparece sola después de tres a seis semanas. Si se detecta en las primeras etapas es curable. Después de 5 o 6 años los síntomas reaparecen como trastornos en piel, huesos, corazón y sistema nervioso.

**Gonorrea:** En el hombre produce dolor y ardor al orinar, acompañados de una secreción purulenta y amarillenta. En las mujeres puede ser asintomática aunque algunas presentan flujo o descarga purulenta acompañada de irritación vaginal o dolor al orinar.

**Chancro blando:** se presenta como pequeñas úlceras muy dolorosas en los órganos sexuales externos y de las que salen líquidos purulentos.

**Herpes genital:** el primer síntoma es comezón intensa en el pene o en la vulva; posteriormente aparecerán pequeñas ampollas con líquido que se revientan y dejan lesiones muy dolorosas.

**Condilomas acuminados:** aparecen pequeñas verrugas que van creciendo rápidamente hasta parecerse a crestas de gallo.

**Vaginitis:** se caracteriza por intensa comezón y ardor en la vulva, acompañado de flujo blanco o amarillento con mal olor.

**Infección por chlamydia trachomatis:** a veces no produce síntomas, por lo que es peligrosa, ya que de no tratarse produce infertilidad y/o complicaciones durante



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

el embarazo. A veces produce comezón, molestia al orinar y flujo vaginal de color blanco o amarillo.

**Ladillas o piojos púbicos:** producen mucha comezón y se pueden transmitir por la ropa de cama o por usar la misma ropa interior, no sólo por contacto sexual.

**VIH y sida:** en los primeros años es asintomática, se detecta a través de una prueba en sangre.

**Virus del Papiloma Humano:** existen cerca de 100 variedades de este virus. Treinta de ellas están asociadas al desarrollo de cáncer cérvico uterino. Es asintomática, pero con el tiempo provoca lesiones en el cuello de la matriz que se detectan a través del Papnicolaou; es muy importante recordar que si estas lesiones se detectan a tiempo son curables.

**Hepatitis B:** las personas que han adquirido hepatitis B pueden experimentar síntomas parecidos al de una gripa, o bien no presentar ningún síntoma. Si se convierte en crónica causa daños al hígado que pueden ocasionar cáncer en ese órgano. Existe una vacuna para este tipo de hepatitis

## Causas de las ITS

Se adquieren al mantener relaciones sexuales sin condón con una persona infectada. Son causadas por distintos microorganismos como parásitos, virus, bacterias y hongos. Dependiendo de microorganismos que las cause, es el tratamiento. Algunas se curan, otras sólo se controlan.



## Anexo 9

### Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Instrucciones: Señala con una X en el lugar que corresponda a tu respuesta.

- Si vas con buenas compañías no tienes que preocuparte de contagio de ITS o VIH/sida.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Las personas con alguna ITS o VIH/sida, pueden verse sanas externamente e ignorar que están contagiadas.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Si ya te dio alguna ITS o VIH/sida, no te volverá a dar.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Por tener una sola relación coital, no te puedes contagiar.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Si un amigo/o te besa te puede contagiar de alguna ITS o VIH/sida.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Sólo a las personas drogadictas, homosexuales y prostitutas se contagian de ITS, VIH/sida.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Si te lavas muy bien tus genitales y manos después de tener relaciones coitales, no te contagiarás.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Los métodos anticonceptivos protegen de las ITS o VIH/sida.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_
- Es conveniente examinar médicamente a ambos integrantes de la pareja cuando a uno de ellos le han diagnosticado una ITS o VIH/sida.  
Verdadero \_\_\_\_\_ Falso \_\_\_\_\_

## Anexo 10

### Ejercicio de toma de decisiones

#### Ejemplos:

Te invitan una cerveza.	Piensas que estás embarazada.	Tus amigos quieren irse "de pinta" y te presionan para que los acompañes.	Te ofrecen fumar marihuana.	Estás resfriada/o y es tu graduación.
Una amiga te pide dinero prestado.	Tu novia te pide tener relaciones sexuales.	Tus amigas te presionan para que les cuentes de tu vida sexual.	Tu pareja te ha dicho que quiere esperar a que se casen para tener relaciones sexuales.	La maestra los castigo a todas/os injustamente, tu estás muy molesta/o.
Tomaste alcohol y tienes que regresar a casa.	Tu maestra de hostiga sexualmente.	Viste a tu hermano robar un objeto en el supermercado.	Tu mejor amigo te cuenta que es gay.	Quieres conocer sobre métodos anticonceptivos.
Ves a una compañera copiar en el examen.	Tienes una ITS.	Te sientes muy sola/o y deprimida/o.	Tu mamá y papá están molestos contigo.	Mi novia/o me dijo que terminemos.
En la escuela me agreden mis compañeras/os.	Una amiga te pide ayuda, cree que tiene una ITS.	Observaste en tus genitales una verruguitas "sospechosas".	Descubriste que tu pareja te mintió.	Te han comunicado que te reprobaste el examen.

## Anexo 11

### MINI RALLY



Instrucciones:

Lee las instrucciones para este ejercicio que tiene un tiempo límite, quien termine primero recibirá un premio y quien termine al final un "castigo", ambos serán determinados por la/el facilitador.

Consigue la firma de la persona más joven del grupo.	Pídele a la persona que te parezca más congruente, que te dibuje un pollito enojado aquí.	Toma del brazo al hombre más alto del grupo y llévalo a la puerta del salón y digan: ¡Somos orgullosamente mexican@s, Aja!	En este espacio te dibujará una estrella la persona que te parece mejor vestida.
Consigue la huella digital de quien tiene una personalidad magnética, según tu criterio.	A la persona que le notas un sentido de vida claro, solicítale que te escriba su nombre aquí.	Preséntale al facilitad@r a la persona que más apoyo has sentido y escribe su nombre.	Registra el nombre y color favorito de la persona que te parece más centrada del grupo.
Pídele a la persona que te parece más interesante que te dibuje una palmera en la parte de atrás de la hoja	Acércate a la persona que menos has tenido la oportunidad de conocer y pídele que con una palabra defina su misión en este planeta.	Dale un fuerte abrazo al compañero(a) con quien tu crees que puedes tener una buena relación.	Ahora escribe con tu mano no dominante (derecha o izquierda) tu nombre y entrega tu hoja a la facilitadora



**¡MUCHAS GRACIAS POR TU ENTUSIASMO!**



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## Anexo 12

### YO, MIS CONDICIONES Y MI PROYECTO

	FAMILIA	ESCUELA	PAREJA	AMISTADES
<b>YO SOY</b>  Mis fortalezas y debilidades				
<b>YO TENGO</b>  Apoyos externos Amenazas y oportunidades				
<b>YO PUEDO</b>  Expectativas y proyectos				

## Anexo 13

### REFLEXION FINAL DEL CURSO TALLER

Por favor contesta las siguientes preguntas de la manera más honesta y amplia posible, considera que es una reflexión que facilitará tu toma de decisiones asertivas, libres y adecuadas en función de los contextos y las demandas sociales.



1.-Comenta sobre lo acontecido en este taller

2.-¿Cómo te sentiste durante el desarrollo de este curso taller?

3.-¿Qué vas a hacer con relación a tu sexualidad a partir de lo vivido en este taller?

¡Muchas gracias por tu importante participación!



## Anexo 14

### Prost- test

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Sexo: Mujer ( ) Hombre ( ) Edad \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es sexo? \_\_\_\_\_

---

---

2. ¿Qué es género? \_\_\_\_\_

---

---

3. ¿Qué es la equidad d e género? \_\_\_\_\_

---

---

4. ¿Qué es autoestima? \_\_\_\_\_

---

---

5. ¿Qué es la comunicación? \_\_\_\_\_

---

---



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

6. ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Menciona algunos de los Derechos sexuales y reproductivos que conozcas. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Menciona algunos de los métodos anticonceptivos que conozcas. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Los métodos anticonceptivos más eficaces y adecuados para las/los adolescentes que tienen relaciones sexuales de vez en cuando son: (elige una respuesta).

- 5. Combinación del condón y óvulos (espermicidas).
- 6. El ritmo y duchas vaginales.
- 7. El retiro y el control de la temperatura basal.
- 8. Las inyecciones y un dispositivo intrauterino.

Tu respuesta es: \_\_\_\_\_



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

10. Menciona algunas de las Infecciones de transmisión sexual que conozcas. \_\_\_\_\_

---

---

---

11. ¿Qué harías para prevenir una Infección de transmisión sexual (ITS)? \_\_\_\_\_

---

---

---

12. ¿Qué factores consideras para tomar tus decisiones? \_\_\_\_\_

---

---

---

13. ¿Qué es un proyecto de vida? \_\_\_\_\_

---

---

---

---



GOBIERNO FEDERAL

"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 (os) autores del presente trabajo"

## Anexo 15

### Evaluación de satisfacción

Esta evaluación es para conocer tu opinión respecto al taller, nos ayudará para mejorar en todos los aspectos. Agradecemos tus aportaciones.

Fecha \_\_\_\_\_ Dependencia/escuela \_\_\_\_\_

Sexo: Mujer \_\_\_\_\_ Hombre \_\_\_\_\_ Nivel escolar \_\_\_\_\_

1. Marca con una cruz el Módulo que te ha parecido más interesante o te ha resultado más útil:

\_\_\_ Módulo 1. Sexualidad y género.

\_\_\_ Módulo 2. Autoestima y comunicación.

\_\_\_ Módulo 3. Salud sexual y salud reproductiva.

\_\_\_ Módulo 4. Toma de decisiones y proyecto de vida.

¿Porqué?

---

---

---

¿Qué fue lo que más te gustó del taller?

---

---

---



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

¿Qué fue lo que menos te gustó del taller?

---

---

---

Valora lo siguiente: (1= valor más bajo; 5 valor más alto)

Módulo	Tema	Información	Instructora/or	Dinámicas O técnicas.	Materiales Utilizados
1	Sexualidad y género				
2	Autoestima comunicación				
3	Salud sexual y salud reproductiva				
4	Toma de decisiones y proyecto de vida				

**MUCHAS GRACIAS!!!!**



GOBIERNO  
FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## MÓDULO 5 Para madres y padres de familia

### ANEXO 1

#### Ejercicio de casos

##### Caso 1

Un grupo de adolescentes de la comunidad participa en un taller sobre sexualidad.

La/el facilitador le ha preguntado: ¿Qué entiendes por sexualidad?  
Las respuestas de las y los participantes han sido variadas.

##### Caso 2

La madre y padre de Lulú han notado que su hija de catorce años conversa frecuentemente por teléfono con un compañero de su escuela. Se dan cuenta de que ha cambiado su comportamiento y se relaciona con la familia de un modo diferente. En un principio se sintieron preocupados, por estos cambios, y pensaron que ella no tenía edad para "esas cosas". Cada día les preocupa más que salga con ese amigo y "pase algo malo"

##### Caso 3

Un grupo de docentes ha comunicado a la directora de la escuela que en el recreo se ha encontrado algunas chicas y chicos de secundaria besándose. Frente a esta situación la directora ha decidido que se registren los nombres de las parejitas para mandar llamar a sus madres y padres de familia y establecer la sanción correspondiente.



GOBIERNO FEDERAL

"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) autores del presente trabajo"

## ANEXO 2

Marca con un a X en la columna correspondiente después de evaluar como Verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación.

Afirmación	V	F
Las y los adolescentes tienen derechos a explorar y reconocer sus cuerpos.		
Las diversas expresiones de afectividad de madres y padres con sus hijas e hijos contribuyen a su desarrollo sexual saludable.		
La sexualidad se expresa de igual manera en las diferentes etapas de la vida.		
Sólo en la adultez corresponde un disfrute pleno de la sexualidad.		
Las y los adolescentes siguen siendo niños por eso no pueden tomar sus propias decisiones.		

## ANEXO 3

### Factores protectores Casos para analizar por equipos

#### Caso 1

**Luis y Laura son novios, ella tiene 15 y él 16. Hace un año que salen juntos y últimamente ella se siente presionada por Luis, que insiste en tener relaciones sexuales. Luis pide a sus amigos algunos consejos para dar ese paso en su relación. Laura sigue firme en sus convicciones de abstenerse de relaciones sexuales antes del matrimonio, pero sus amigas se burlan de ella. Laura decide terminar con Luis.**

- ✚ ¿Qué factores favorecen a las y los adolescentes para hacerlas/os vulnerables a un embarazo?
- ✚ ¿Qué papel desempeñan las madres y padres en el desarrollo de la confianza y autonomía de sus hijas e hijos como factor protector frente al embarazo en la adolescencia?
- ✚ ¿Tiene que ver la autoestima y el plan de las y los adolescentes con la prevención del embarazo, la maternidad y paternidad en la adolescencia?

## Factores protectores

### Casos para analizar por equipos

#### Caso 2

Un fin de semana José y Adriana salen de paseo, y en ese momento deciden ir a un lugar privado a tener relaciones sexuales.

José le había asegurado que en la primera vez no existe la posibilidad de quedar embarazada o de adquirir una infección de transmisión sexual (ITS). Asimismo, la ha convencido de que si utilizan algún método protector, no tendrá la misma sensación. Por esa razón, la pareja sostuvo relaciones sexuales sin protección.

Ella tiene temor de haber contraído alguna ITS o estar embarazada.

- ✚ ¿Qué factores favorecen a las y los adolescentes para hacerlas/os vulnerables a un embarazo?
- ✚ ¿Qué papel desempeñan las madres y padres en el desarrollo de la confianza y autonomía de sus hijas e hijos como factor protector frente al embarazo en la adolescencia?
- ✚ ¿Tiene que ver la autoestima y el plan de las y los adolescentes con la prevención del embarazo, la maternidad y paternidad en la adolescencia?

## Factores protectores

### Casos para analizar por equipos

#### Caso 3

Carla tiene 16 años, está enamorada de Saúl y al terminar la secundaria piensa estudiar medicina. Tiene muy buena relación con su madre y padre, quienes la apoyan en su elección profesional. La comunicación con sus padres incluye temas de sexualidad.

Ella les ha comentado que su enamorado le exige continuamente "la prueba de amor" y que Saúl no acepta que ella rechace sus pretensiones.

- ✚ ¿Qué factores favorecen a las y los adolescentes para hacerlas/os vulnerables a un embarazo?
- ✚ ¿Qué papel desempeñan las madres y padres en el desarrollo de la confianza y autonomía de sus hijas e hijos como factor protector frente al embarazo en la adolescencia?
- ✚ ¿Tiene que ver la autoestima y el plan de las y los adolescentes con la prevención del embarazo, la maternidad y paternidad en la adolescencia?

## Factores protectores

### Casos

#### Caso 4

Bety tiene 15 años de edad. A ella le gustan mucho las fiestas y salir y los "antros", por esta razón tiene conflictos con su mamá y papá, quienes para "corregirla" la califican de "vaga" y le dicen que nadie se va a enamorar de ella en serio

Bety se siente humillada y que no merece el cariño de su familia.

Por esta razón ha decidido que este fin de semana va a salir a divertirse sin escuchar las recomendaciones de sus padres.

- ✚ ¿Qué factores favorecen a las y los adolescentes para hacerlas/os vulnerables a un embarazo?
- ✚ ¿Qué papel desempeñan las madres y padres en el desarrollo de la confianza y autonomía de sus hijas e hijos como factor protector frente al embarazo en la adolescencia?
- ✚ ¿Tiene que ver la autoestima y el plan de las y los adolescentes con la prevención del embarazo, la maternidad y paternidad en la adolescencia?

### Evaluación de satisfacción.



## Taller de Madres y Padres

Esta evaluación es para conocer su opinión respecto al taller, nos ayudará para mejorar en todos los aspectos. Agradecemos sus aportaciones.

Fecha \_\_\_\_\_ Sexo: Mujer \_\_\_\_\_ Hombre \_\_\_\_\_

1.- ¿Qué fue lo que más le interesó del taller?

---

---

---

2.- ¿Qué fue lo que menos le interesó del taller?

---

---

---

3. ¿Qué fue lo que aprendió del taller?

---

---

---

4. ¿Cómo calificaría en una escala de valores cuánto de lo aprendido en el taller podrá aplicar en su vida? Ponga un círculo en el número que corresponde.

- Sin valor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 muy valioso

5.- ¿Cómo fue su participación en el grupo?

- No participe 1 2 3 4 5 6 7 8 9 participé mucho

6. ¿Cómo calificaría el trabajo de la/el facilitador para con el grupo?

- Malo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Muy bueno