

¿Cómo trabajar temas de salud y sexualidad desde el aula?



Guía para la persona facilitadora

Colectivo de Mujeres de Matagalpa- Nicaragua
Edición: Agosto 2006

Realizado por: Equipo de salud Colectivo de Mujeres de Matagalpa
Ana Ara



Colaboradoras: Zoraida Torres, Machú Ara, Julieta Martínez, Danelia López y Erica Prado.
Bea Huber, Leo Arguello, y Fany Vado, por sus aportes desde el teatro.
Todas las chavalas y chavalos que han participado en esta experiencia.

Financiado por: FARMAMUNDI



Índice

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 5 |
| Cómo está organizada la guía..... | 6 |
| La metodología | 7 |
| Propuesta de encuesta inicial | 8 |
| Tema 1 | 9 |
| Autoestima | 9 |
| Trabajos para después de la sesión..... | 11 |
| Tema 2 | 15 |
| Educación sexista | 15 |
| Trabajos para después de la sesión..... | 17 |
| Tema 3 | 21 |
| Cambios en la adolescencia..... | 21 |
| Trabajos para después de la sesión..... | 23 |
| Tema 4 | 25 |
| Sexualidad- Relación sexual-reproducción | 25 |
| Trabajos para después de la sesión..... | 27 |
| Tema 5 | 33 |
| Relaciones sexuales responsables | 33 |
| Trabajos para después de la sesión..... | 35 |
| Tema 6 | 39 |
| Prevención de ITS/VIH-SIDA | 39 |
| Trabajos para después de la sesión..... | 41 |
| Tema 7 | 43 |
| Violencia sexual..... | 43 |
| Trabajos para después de la sesión..... | 45 |

Introducción

Las y los adolescentes y jóvenes solicitan y demandan información y reflexión sobre temas que les preocupa y les afecta.

Todos los aspectos relacionados con el cuerpo, la comunicación, la amistad, sentimientos, enamoramientos, etc se hacen presentes en cualquier foro con la juventud donde se les permita expresarse libremente.

La escuela se convierte en un espacio de concentración de una gran cantidad de jóvenes, en donde transcurre gran parte de su vida de transición de la infancia a la juventud.

Muchas veces las y los profesores no encuentran los instrumentos apropiados ni las metodologías para poder abordar estas inquietudes, por lo que no dan respuesta o la dan desde su criterio personal, no siempre adecuado y libre de prejuicios.

En algunas ocasiones se busca una persona ajena al profesorado (profesional, especialista, comité de madres y padres) que tenga experiencia en estos aspectos delegándole esta responsabilidad.

Este manual pretende por un lado ofrecer ideas, metodologías, dinámicas e instrumentos que faciliten el abordaje de ciertos temas por parte del profesorado con el alumnado, por el otro recopilar la experiencia desarrollada por el Colectivo de Mujeres de Matagalpa en el trabajo con las y los jóvenes estudiantes.

Esperamos que les sea útil, le agradeceríamos nos comunicara sugerencias y aportes para mejorar esta guía conjuntamente.

Cómo está organizada la guía

La concepción de los encuentros o sesiones de trabajo está diseñada de forma que pueda incluirse dentro del programa escolar, en diversas asignaturas, como Biología, Formación Cívica, Orientación profesional, o en las horas libres dentro del calendario escolar.

Esta primera guía consta de 8 sesiones, cada sesión de dos horas de duración, acorde con los bloques de distribución de tiempo por cada asignatura.

Puede concentrarse en un semestre o puede repartirse a lo largo del curso escolar, según la elección de cada escuela.

En el documento proponemos un orden en los temas, pero usted tiene la libertad de combinarlos, ampliarlos o reducirlos según sus posibilidades.

Los temas pueden desarrollarse con todos los cursos, aunque esta guía está diseñada para las edades de 14 años y más, teniéndose que adaptar para edades menores.

Consta de dos momentos, actividades y reflexiones que se desarrollan en los momentos de encuentro dentro del aula y trabajos que se desarrollan de forma individual o por grupos entre los encuentros.

Están diseñados con dinámicas y materiales fáciles de conseguir tomando en cuenta las dificultades económicas de las chavalas y chavalos y los presupuestos de las escuelas.

La persona facilitadora encontrará cinco partes por cada tema

- Propósito y contenido
- Objetivos
- Preparación previa al encuentro
- Cómo hacer el encuentro
- Trabajos después del encuentro
- Algunas propuestas de guías, cuestionarios, situaciones

La metodología

La persona tiene que tomar en cuenta que no es una clase más, consiste en crear un espacio para que las muchachas y muchachos puedan expresar sus inquietudes y crear sus propias ideas, por lo tanto la persona facilitadora debe ser:

- De mentalidad abierta
- Saber sacar ideas
- Crear climas de confianza
- Mantener la ética en relación a lo que expresen las y los jóvenes
- No tener tabúes ni propiciar discriminación

El desarrollo de las sesiones debe ser participativo, la facilitadora juega un rol dinamizador, pero no debe convertirse en una sesión para meter ideas, sino en una sesión para sacar inquietudes, intercambio y construir nuestra propia visión de cada uno de los temas tratados.

Para facilitar la metodología se proponen dinámicas, juegos, materiales de apoyo que nos ayudan a facilitar la sesión.

La propuesta no es rígida, si la facilitadora quiere experimentar otro juego, dinámica que vaya acorde con la temática tratada en cada sesión puede incorporarlo libremente.

Es conveniente que la facilitadora aplique la encuesta inicial, antes de programar las sesiones, esto permite poder desarrollarlas en base a los datos obtenidos de las respuestas de las personas participantes. (Ver propuesta en página 8)

Así mismo es conveniente obtener datos del país sobre embarazos en adolescentes, edad de inicio de las relaciones sexuales, uso de métodos, presencia de ITS entre adolescentes y jóvenes, violencia sexual a niñas y niños.

Propuesta de encuesta inicial

1- Edad _____ 2- Procedencia urbana _____ rural _____ 3- Sexo Mujer _____ Hombre _____

4- Pertenece a una religión Si _____ No _____ ¿cuál? _____

5- Escolaridad _____

6- Edad inició de relaciones sexuales _____

7- ¿Tienes información sobre Métodos anticonceptivos? SI _____ No _____ desde cuando _____

¿Quién te brindó esta información? Escuela _____ familia _____ amigos / as _____ otras _____

8- ¿Usaste algún método anticonceptivo? Si _____ ¿cuál método? _____ No _____ ¿por qué no?

9- ¿Qué opinas del condón? _____

10- ¿Qué entiendes por infección de transmisión sexual? _____

11- ¿Has tenido alguna infección de transmisión sexual? Si _____ No _____ (en caso de Si)

¿Cuál? _____ ¿Conoces otras cuales? _____

12- ¿Buscaste ayuda? Si _____ No _____ ¿dónde fue? Centro de salud _____

Clínica privada _____ Farmacia _____ amigos / as _____ otros _____

13- ¿Por qué a las personas les da VIH- SIDA? _____

14- ¿Cómo crees que se pueden prevenir las ITS? _____

15- ¿Qué opinas de la masturbación? Hace daño a la mente _____ es pecado _____

es normal _____ otro _____

19- ¿Qué entiendes por sexualidad? _____

20- ¿Has recibido información sobre sexualidad? Si _____ No _____ Sobre que temas _____

21- ¿Piensas que tienes suficiente información sobre sexualidad? Si _____ No _____

22- ¿Dónde te han brindado esta información? Escuela _____ Centro de salud _____

En la casa _____ ONG _____ Amigos / as _____ otras _____

23- ¿Qué temas te gustaría abordar o profundizar? _____

25- ¿Qué opinas si un profesor /a está enamorado /a de una persona del mismo sexo? No debería

dar clase _____ influye negativamente en los /as alumnos /as _____

Merece respeto _____ te da igual _____ otro _____

Autoestima

Propósito y contenido

Esta sesión tiene el propósito de iniciar un trabajo con las muchachas y muchachos de aceptación de si mismas, aumentar su seguridad y descubrir algunos aspectos que pueden incidir en nuestra baja autoestima.

El contenido está basado en el folleto con el mismo nombre "Autoestima" del CMM.

Objetivo

- Descubrir la autoestima, los factores facilitadores y limitantes para sentirnos bien.

Preparación previa

La persona animadora debe:

- Leer sobre el tema, puede revisar la bibliografía propuesta.
- Preparar el material que necesitará para la sesión
 - Papelógrafo
 - Tijeras
 - Marcadores
 - Type
 - Papel de reuso
 - Cartulinas tamaño carta
 - Grabadora o instrumento para hacer música
 - Dibujos del folleto de autoestima ampliados
 - Folleto autoestima
 - Tiritas de papel de reuso
 - Caja para preguntas anónimas
 - Test de autoestima (tantos como estudiantes participen)
- Preparar el trabajo posterior a la sesión para entregar a las/los participantes.

Cómo hacer el encuentro

- **Identificación. 5 minutos** Cada participante escribirá su nombre en una tarjeta y la decorará, esta tarjeta debe guardarse para todas las sesiones, que prenderá del pecho.
- **Presentación. 10 minutos** Dinámica de presentación. El círculo del ritmo. Estando todas las personas participantes en círculo, marcar una secuencia por ejemplo rodillas, manos.
- **Presentar el objetivo y contenido de la sesión. 5 minutos** Puede tenerla escrita en un papelógrafo.
- **Desarrollo. Dibujar una máscara. 25 minutos** La facilitadora mostrará un ejemplo como el de la página 12. En la parte de afuera escribir lo que más nos gusta de nosotras y nosotros. En la parte interior de la máscara lo que menos nos gusta.. Cuando terminen los trabajos se colocarán todas las máscaras en la pizarra.

La facilitadora preguntará. ¿Qué nos costó más, qué nos gusta ó lo que no nos gusta? Recogerá los aportes y sacará una moraleja de la dificultad que tenemos las personas de reconocernos tanto lo bueno como lo que no nos gusta.

Construir entre todas las personas participantes lo que entendemos por autoestima. 20 minutos En esta parte la facilitadora debe animar constantemente a que todas y todos participen con sus aportes. Animar constantemente a la participación.

Tendrá preparados en papelógrafo los dibujos del folleto ampliados:
¿Qué es la autoestima? Recogerá todos los aportes y cuando estén satisfechos del concepto, preguntará.
¿Cómo pensamos que se construye la autoestima?

Dibujos de la ventana. Como me veo, como me ven, lo que se pero no lo digo, lo que tengo en el inconsciente.
Pedir ejemplos de cada una de las partes

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra autoestima? 15 minutos

Anotar los aportes de todas las participantes.
Al finalizar entregará un folleto de la autoestima a cada participante.

- **Midiendo como está nuestra autoestima. 15 minutos**
La persona facilitadora entregará el formulario para medir nuestra autoestima (ver ejemplo página 13)

- **Evaluando la actividad. 10 minutos**

Las chimbombas preguntonas: Se baila con chimbombas, dentro se habrán colocado diferentes preguntas, cuando termina la música quien se quede con la chimbomba, la rompe y contesta la pregunta

¿Qué me gustó más de la sesión?
¿Qué me gustó menos?
¿Qué aprendí?
¿Qué consejo daría a mis compañeras y compañeros sobre el tema?
¿Alguna recomendación para mejorar los encuentros?
Opinar libremente sobre el encuentro

- **Rincón de dudas.**

La facilitadora repartirá unas tiras de papel, y orientará a que cada participante escriba preguntas que no se haya atrevido a hacer o para las que no tiene respuestas sobre temas de salud y sexualidad.

Pondrá un ejemplo: Me han dicho que el condón no sirve para protegerse porque el virus pasa por los poros. La facilitadora recogerá las preguntas y se irán respondiendo a lo largo de los encuentros. Las preguntas son totalmente anónimas, para ello es necesario que la facilitadora tenga preparada un caja tipo urna, para que cada quien ponga el papel sin ser reconocida

Trabajos para después del encuentro

- Decorar a su gusto la máscara con pintura, colage, decorándola con semillas, etc.
- Leer y contestar las preguntas del folleto de autoestima

Propuesta de máscara

Recortar por donde están las marcas de los ojos, nariz y boca.



Test de autoestima

| | SI | NO |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Tengo confianza en mi misma/o | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Me gusta como soy | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Acepto como soy | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Evito compararme con otras personas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tengo mis propias ideas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Expreso mis ideas sin miedos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Expreso mis sentimientos sin miedo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Me cuido a mi misma/o mi cuerpo y mi salud | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Evito hábitos que dañan mi salud (Fumar, Alcohol, Drogas) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hago deporte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Trato de mejorarme cada día | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Lucho contra las injusticias | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Me doy mi lugar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Reacciono ante situaciones de maltrato | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Soy decidida/o | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Hablo en público | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Busco como crear verdaderas amistades que me puedan apoyar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Tengo sentimientos positivos ante la vida | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Acepto y respeto y quiero a las personas más cercanas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Normalmente estoy contenta/o | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Me siento segura/o y me siento bien | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Me esfuerzo por superarme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Acepto bien las críticas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Me alegran los triunfos de las/os demás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Autoestima



¿Qué es esto de género?



Sexo - Género
Las diferencias no deben transformarse en desigualdades

Educación sexista

Propósito y contenido

En este encuentro se aborda la construcción de la educación según los sexos, las repercusiones que tiene para nuestras vidas y nuestras sociedades.

Sexo, género, identidad de género, los roles y la educación sexista. Se basará en el folleto "Sexo y género" del Colectivo de Mujeres.

Objetivo

- Analizar las repercusiones en nuestras vidas y en la sociedad de la educación sexista

Preparación previa

La animadora debe:

- Leer sobre el tema, puede revisar la bibliografía propuesta.
- Preparar el material que necesitará para la sesión
 - Papelógrafo
 - Tarjetas con los nombres de identificación
 - Type
 - Marcadores
 - Enigmas en Papelógrafo
 - Siluetas
 - Tiritas de papel reciclado para las preguntas anónimas
 - Objetos diversos, según propuesta
 - Test de sexismo, tantas copias como participantes
 - Matriz para evaluar el sexismo
 - Pelota
 - Música o instrumento musical
- Preparar el trabajo posterior a la sesión para entregar a las participantes.

Cómo hacer el encuentro

- **Identificación y entrega de trabajos 10 minutos** Cada participante se colocará la tarjeta con su nombre. La facilitadora solicita los trabajos pendientes de la sesión anterior
- **Presentación. 5 minutos** Dinámica de presentación. "Nos llamamos por nuestro nombre y cambiamos de lugar". Estando todas las participantes en círculo, una participante comienza a mirar a una compañera, la llama y ocupa su lugar, la persona llamada debe mirar a otra participante y llamarla para poder ir a ocupar su lugar.
- **Presentar el objetivo y contenido de la sesión. 5 minutos** Puede tenerlo escrito en un papelógrafo.
- **Desarrollo. Resolviendo enigmas. 15 minutos** El caso del papa, y el caso del hermano muerto. (Página 17). La facilitadora presentará los dos casos y dará 5 minutos para que se resuelvan, en plenaria se compartirán los resultados. No se resuelven porque tenemos una mentalidad construida en masculino, sin embargo si pensamos que las dos protagonistas son mujeres los enigmas se resuelven fácil.
- **La construcción social de los géneros. 30 minutos** La persona facilitadora tendrá preparadas las siluetas de un hombre y de una mujer. Si la tiene hecha en puzzle mejor para ir la construyendo entre todas y todos.

Por cada parte del cuerpo que se forme solicitará que se exprese para qué sirve y si es diferente para hombres y mujeres.

Una vez construida la silueta diremos oficios que la sociedad dice que son propios de hombres y oficios propios de mujeres. Adjetivos de hombres y adjetivos de mujeres.

La facilitadora anotará todos los aportes y sacará una conclusión: Nacemos con unos genitales que determinan nuestro sexo y a partir de allí la sociedad nos construye con diferencias (género).

- **Cómo se traduce esta construcción en lo cotidiano de la vida. 15 minutos** La facilitadora tendrá preparados diferentes objetos, pelota de fútbol, carritos, pinta labios, zapatos de tacón, muñecas, bate de béisbol, gorra, bolsito, cartera de cuero, perfume, etc. Los colocará juntos en una mesa y solicitará a las personas participantes que escojan regalos para una niña o una mujer y para un hombre o un niño. Cada objeto se colocará en la mesa para hombre y en la mesa para mujer. Analizaremos porqué hemos seleccionado así, qué parámetros hemos usado. La facilitadora tendrá ejemplos de otras culturas. Por ejemplo: En Escocia los hombres van con faldas, en África los hombres se pintan, etc.

- **Creación de grupos. Descubriendo la discriminación de género en el lenguaje. 15 minutos** En grupos, para ello realiza la dinámica de las casas y las ardillas. Una vez conformados los grupos harán una lista de palabras que tienen significado diferente si se dirigen a hombres o a mujeres, en plenaria se compartirán las palabras y se evidenciarán las trampas del lenguaje.
- **Analizando la discriminación de género y el lenguaje sexista en los textos escolares y medios de comunicación. 10 minutos.** La facilitadora tendrá preparados diferentes ejemplos de cómo se construye las imágenes de los roles en los medios de comunicación, textos, lenguajes, etc. Presentará una propuesta de matriz para evaluar el sexismo. Lo propone como ejercicio para la casa.
- **Evaluar** la sesión de trabajo, **5-10 minutos**, con la dinámica de la pelota preguntona. La facilitadora pasará una pelota, cuando pare la música quien se quede con la pelota debe responder una pregunta
- **Las preguntas anónimas** La facilitadora animará a realizar preguntas anónimas y colocarlas en la caja destinada para este fin.

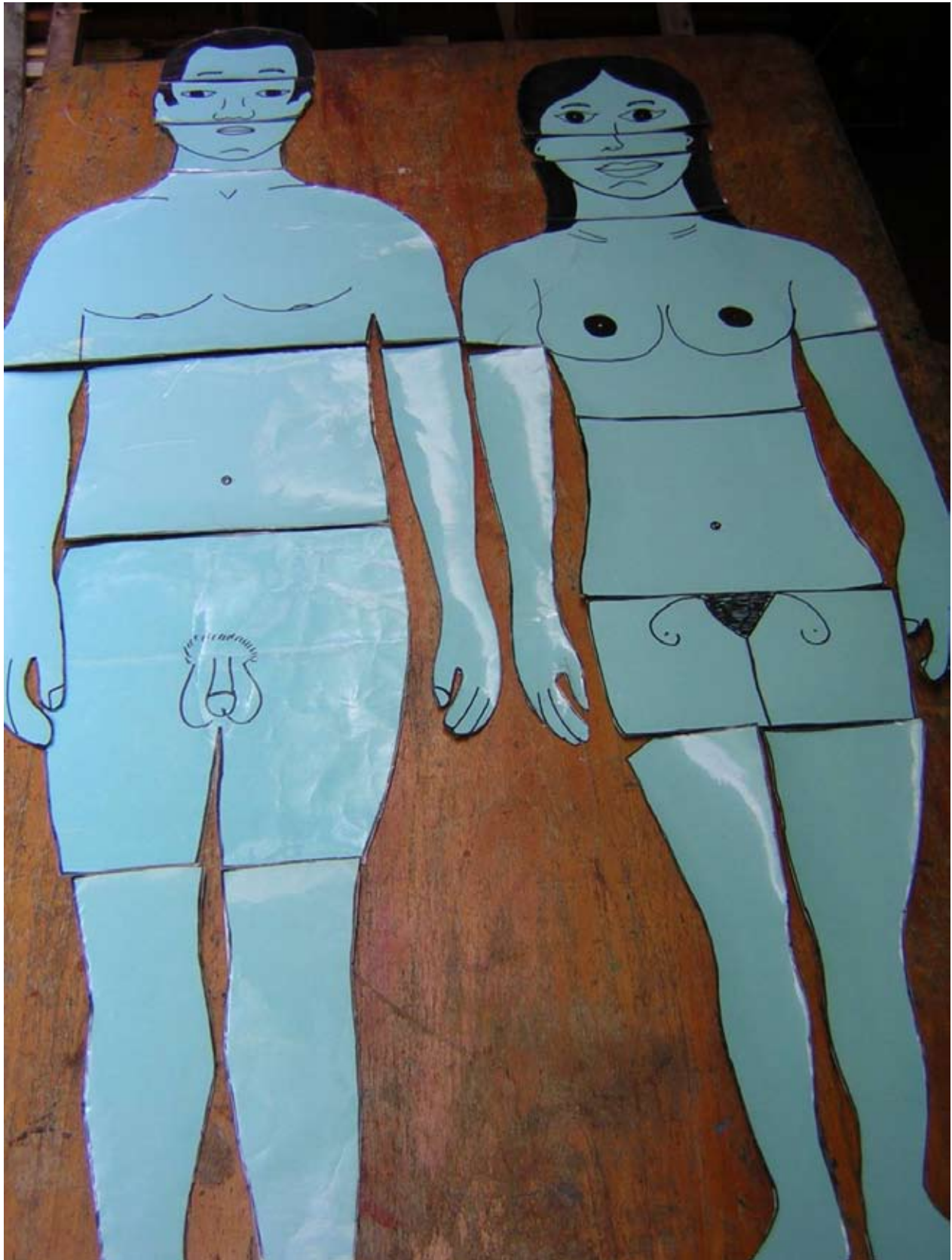
Trabajos para después de la sesión

- Analizar un libro de texto, revista o anuncios de trabajo, anuncios en la tele, donde detecten discriminación de género, aplicando la matriz de análisis propuesta.
- Leer el folleto sobre el tema y responder las preguntas
- Contestar el test de sexismo.

Enigmas para resolver

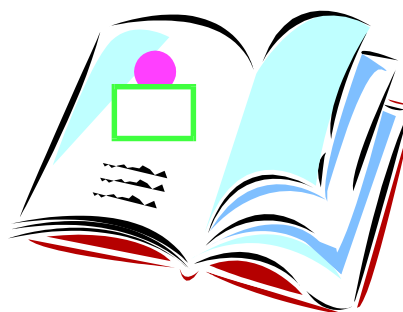
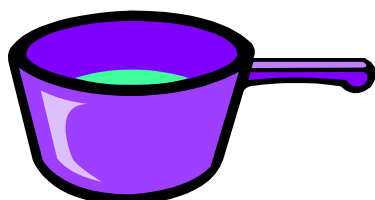
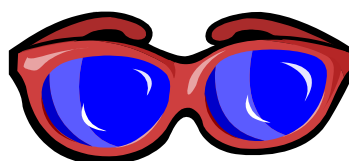
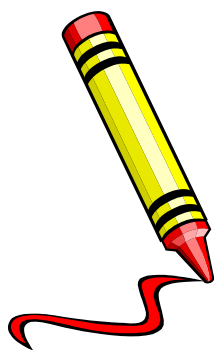
1. Rodríguez tenía un hermano, el hermano de Rodríguez murió, pero el hombre que murió nunca tuvo un hermano.
2. Un padre y su hijo iban en un carro de paseo. En una curva tienen un accidente. El padre muere en el acto. Al hijo lo llevan al hospital para ser operado de emergencia. Solicitan al equipo de cirugía que lleguen a operar. Cuando entran en el quirófano se oye una voz que dice "Yo no puedo operarlo, es mi hijo".

Propuesta de siluetas



Test de sexismo

Escoge entre los diferentes objetos si los seleccionarías para un hombre o para una mujer.



Matriz para evaluar el sexismo en la publicidad

Analiza si la imagen es de un hombre o una mujer, si es individual o colectiva, que está o están haciendo, que objetos le acompañan, donde están (ambiente), dentro o fuera de la casa, cualidades o adjetivos que le acompañan.

| Mujer | Hombre |
|--|---|
| Qué está haciendo. Está sola o acompañada | |
| Ejemplo: Ama de casa, esposa, secretaria, etc | Ejemplo: Padre, experto, profesional, etc |
| Qué objetos le acompañan | |
| Ejemplo: Objetos del hogar, flores, etc | Ejemplo: vehículos, objetos de oficina, etc |
| Ambiente | |
| | |
| Esteriotipo, cualidades que se le atribuyen | |
| Ejemplo: ternura, sexy, etc | Ejemplo: Inteligencia, fuerza, éxito |

Cambios en la adolescencia

Propósito y contenido

En esta sesión compartiremos los cambios en nuestro cuerpo, en nuestros sentimientos y cómo afectan nuestra vida y nuestro entorno

Objetivo

- Compartir y evidenciar los cambios en la adolescencia y los cambios en el entorno

Preparación previa

La animadora debe:

- Leer sobre el tema, puede revisar la bibliografía propuesta.
- Preparar el material que necesitará para la sesión
 - Tarjetas de identificación con el nombre de cada participante
 - Papelógrafo
 - Type
 - Papel de periódico, al menos una página doble por participante,
 - Marcadores
 - Papel blanco tamaño carta y colores
 - Siluetas en Papelógrafo de niña y niño
 - Plastelina
 - Folleto menstruación CMM
 - Chimbombas
 - Caja para las preguntas anónimas
 - Tiretas para las preguntas
- Preparar el trabajo posterior a la sesión para entregar a las participantes.

Cómo hacer el encuentro

- **Identificación y entrega de trabajos pendientes. 10 minutos**

Cada participante se colocará la tarjeta con su nombre. La facilitadora solicita los trabajos pendientes de la sesión anterior

- **Presentación. 5 minutos.**

Dinámica de presentación. Nos reconocemos a nosotras mismas. Juego de la gallina ciega.

- **Presentar el objetivo y contenido de la sesión. 5 minutos**

Puede tenerla escrita en un papelógrafo.

- **Desarrollo. Construyendo nuestros cambios 15 minutos.**

Se solicita a las participantes que se pongan en círculo, a cada una se le entrega una hoja de papel. Cada quién del círculo propone un movimiento con la hoja. Por ejemplo: nos ponemos la hoja de papel en la cabeza, detrás de la espalda, bajo el brazo, etc. Cuando la participación disminuya solicita que se rompa la hoja en dos pedazos. Una parte se arruga formando una pelota de papel y con la otra parte envolvemos alrededor de la bola formando un muñeco. Le podemos pintar ojos, boca, decorarlo, poner un lazo. Este muñeco somos nosotras y nosotros, nos hemos ido transformado, así nos pasa en nuestras vidas.

Descubriéndonos. 45 minutos.

Cada persona se dibujará a si misma y escribirá en el reverso de la hoja los cambios que ha descubierto en su cuerpo y en sus sentimientos. Compartiremos los cambios colocándolos en dos siluetas de un niño y una niña que previamente la facilitadora tendrá preparadas. La facilitadora preguntará ¿Cuál es el cambio que más afecta a los niños? ¿Y a las niñas?

Explicar a través de lluvia de ideas y preguntas, la eyaculación, sueños húmedos y la menstruación. Aprovechar para responder a las preguntas anónimas realizadas sobre este tema. Puede apoyarse en el manual de la menstruación CMM.

El enamoramiento. 30 minutos

En plastelina realizarán una figura con las características de la persona de la que se podrían enamorar, o se han enamorado. Al lado escribirán las características.

En lluvia de ideas compartiremos qué significa enamorarse, cómo me doy cuenta, cómo decírselo, que miedos tengo. Puede ser que me digan que no y debo aceptarlo sin sentirme mal. Comprender que es una elección no una obligación. Qué pasa si tengo sentimientos por personas de mi mismo sexo, que temores tengo y porqué.

- **Evaluación 5 minutos** de la actividad.

Las chimbombas al aire, no pueden caerse al suelo, cuando pare la música quienes se queden con la chimbomba contestarán una preguntas.

¿Qué me gustó más de la sesión?

¿Qué me gustó menos?

¿Qué aprendí?

¿Qué consejo daría a mis compañeras y compañeros sobre el tema?

¿Alguna recomendación para mejorar los encuentros?

Opinar libremente sobre el encuentro

Trabajos para después de la sesión

- Leer y contestar el folleto de la menstruación
- Buscar canciones que representen enamoramientos y explicar porqué nos gustan.



Sexualidad- Relación sexual- reproducción

Propósito y contenido

En esta sesión compartiremos la diferencia entre sexualidad, relaciones sexuales y reproducción en el marco de los derechos humanos como un derecho a decidir. El contenido está basado en el folleto "¿Qué es la sexualidad?" del Colectivo de mujeres de Matagalpa.

Objetivo

- Diferenciar la sexualidad, de la relación sexual y de la reproducción

Preparación previa

La animadora debe:

- Leer sobre el tema, puede revisar la bibliografía propuesta.
- Preparar el material que necesitará para la sesión
 - Tarjetas de identificación con el nombre de cada participante
 - Papelógrafo
 - Type
 - Tres tarjetas de colores escritas en cada una Sexualidad, Relación sexual, reproducción.
 - Marcadores
 - Dibujos y tarjetas
 - Tiretas en blanco
 - Tiretas con los derechos sexuales
 - Folleto sobre el tema del CMM
 - Pelota
 - Música o instrumento musical
 - Caja para las preguntas anónimas
 - Tiretas para las preguntas
- Preparar el trabajo posterior a la sesión para entregar a las participantes.

Cómo hacer el encuentro

- **Identificación y entrega de trabajos pendientes. 10 minutos**

Cada participante se colocará la tarjeta con su nombre. La facilitadora solicita los trabajos pendientes de la sesión anterior

- **Presentación. 5 minutos.**

Dinámica de presentación. "Las estatuas", por parejas una hace de estatua y la otra tiene que limpiarla para una exposición, cuando está limpia se cambian los papeles ¿Qué pasó? ¿Qué partes no limpiamos? ¿Cómo nos sentimos mejor?

- **Presentar el objetivo y contenido de la sesión 5 minutos**

Puede tenerla escrita en un papelógrafo.

- **Desarrollo. Descubriendo qué es la sexualidad. 20 minutos**

La facilitadora colocará en la pizarra tres tarjetas una de cada color, escrito en una Sexualidad, en otra Relación sexual y en otra Reproducción.

Hará la pregunta ¿Quién quiere compartir con el grupo lo que entiende por sexualidad?, anotará todos los aportes en un papelógrafo, cuando se haya completado la idea, puede hacer más preguntas ¿La sexualidad es de una etapa de nuestra vida? ¿se manifiesta igual en todo nuestra vida? Según las respuestas de las estudiantes encauzará las preguntas para que sea rico el debate. Una vez se agote la participación colocará los dibujos y tarjetas que tiene preparado para este fin según el esquema propuesto. Aclarar con ejemplos de formas diferentes de vivir la sexualidad según las etapas de nuestras vidas.

Descubriendo que significa relaciones sexuales. 30 minutos

Una vez aclarado el primer concepto pasamos al segundo, ¿Qué entendemos por relaciones sexuales?, ¿Qué relaciones sexuales conocemos? ¿Entre quien o quienes se dan las relaciones sexuales?

Hacer una dinámica, se pasean por la sala y cuando se pare la música se deben unir en parejas, máximo en cuatro. Puede ser que algunos y algunas queden solas y solos. A partir de esta distribución analizamos si en la vida las relaciones sexuales se dan así, hombre con hombre, mujer con mujer, gente que no tiene, grupos con una y con otra, con hombres y mujeres. Preguntar si saben como se llaman estas opciones en las relaciones sexuales. Si la facilitadora puede tener información de

cómo esta la situación de la homosexualidad en diferentes partes del mundo. Es importante que deje expresar libremente todos los prejuicios y miedos sobre el tema.

La animadora debe recordar que las sesiones son para compartir no para imponer, pero que debemos estar abiertos a otras ideas y formas de pensar y hacer. Ver folleto

Descubriendo que es la fecundación y tipos de fecundación. 30 minutos

Por último hará la pregunta ¿Qué entendemos por reproducción? Anotará todos los aportes. ¿Qué formas de reproducción conocen? Aclarar la fecundación, qué es, cómo se puede dar. Explicar la clonación.

Identificando los derechos sexuales. 20 minutos

Para los derechos sexuales, se repartirán tiritas y cada quien debe escribir un derecho sexual que considere. Una vez escrito deben colocarlo en el pizarrón y la facilitadora completará con los que no hayan sido detectados por las participantes.

- **Evaluación** de la actividad, **5 minutos** Dinámica de la mosca. Nos ponemos en círculo con las manos juntas palma contra palma. Como si guardáramos una mosca entre las manos. La facilitadora se coloca en el centro y tira la pelota a alguien del círculo, la persona debe agarrar la pelota y regresarla a la que está en el centro. Poniendo lo más rápido posible las manos palma contra palma guardando la mosca imaginaria. La persona que está en el centro puede hacer la mueca de tirar la pelota pero sin tirarla. Si la persona se confunde y abre las manos, falla, también si le tiran la pelota y no la recoge. A esta persona que falla se le hace una pregunta y pasa al centro a ser quien dirige la dinámica. Se hacen 6 ó 7 preguntas.

¿Qué me gustó menos?

¿Qué aprendí?

¿Qué consejo daría a mis compañeras y compañeros sobre el tema?

¿Una recomendación para mejorar los encuentros?

Opinar libremente sobre el encuentro

Trabajos para después de la sesión

- Leer y contestar el folleto
- Resolver las situaciones planteadas.

Situaciones para resolver.

1. Doña María tiene 70 años ¿Vos crees que Doña María tiene sexualidad? ¿Por qué?

2. Juan es tu mejor amigo y un día te comenta que está confundido que tiene sentimientos hacia un muchacho de la clase, como sentimientos de amor. Que ya le ha pasado otras veces, que él cree que es homosexual. ¿Qué le dirías? ¿Qué sentimientos generaría en ti?

3. Según tu forma de entender el mundo ¿Qué opinas de la fecundación in vitro? ¿Y de la clonación?

4. ¿Qué opinas de los derechos sexuales y reproductivos? ¿Hay alguno con el que no estés de acuerdo? ¿Cuál y por qué?

Los derechos sexuales y reproductivos

Derecho a gozar la sexualidad independiente del coito



Los besos, las caricias, los roces, tienen valor placentero por sí mismo, no tienen porqué terminar en una relación coital.

Hay muchas formas de gozar. Cada persona debe descubrirlo.

Derecho a la elección de la opción sexual



Toda persona tiene derecho a que se le respete su opción sexual sin sufrir discriminación por ello.

Derecho a ejercer la sexualidad, independiente de la reproducción.



La maternidad y paternidad es una opción libre y responsable, no un destino.

Cada mujer y hombre tiene el derecho de decidir si quiere o no tener hijas e hijos.

El instinto maternal es un mito, nos enseñan e inducen a creer que es nuestra única misión como mujeres.

Derecho a conocer y amar nuestro cuerpo y nuestros genitales



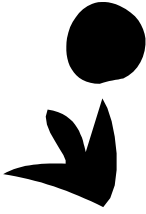
Nuestro cuerpo es lindo, limpio, bonito.

Derecho a buscar afecto y relación social



Construir relaciones afectivas activamente y no sólo estar en función de una persona o núcleo.

Derecho al orgasmo



Disfrutar plenamente la sexualidad y buscar nuestro placer.

Derecho a ser libre en la intimidad



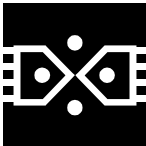
*Sin miedos ni penas debemos pedir a las personas con las que compartimos nuestra sexualidad, lo que realmente nos gusta y cómo nos gusta.
La propia satisfacción es importante.*

Derecho a controlar la fecundidad



No debemos seguir pensando que el uso de métodos anti-conceptivos es solamente a través del cuerpo de la mujer con el criterio exclusivo del hombre

Derecho al respeto del sexo femenino



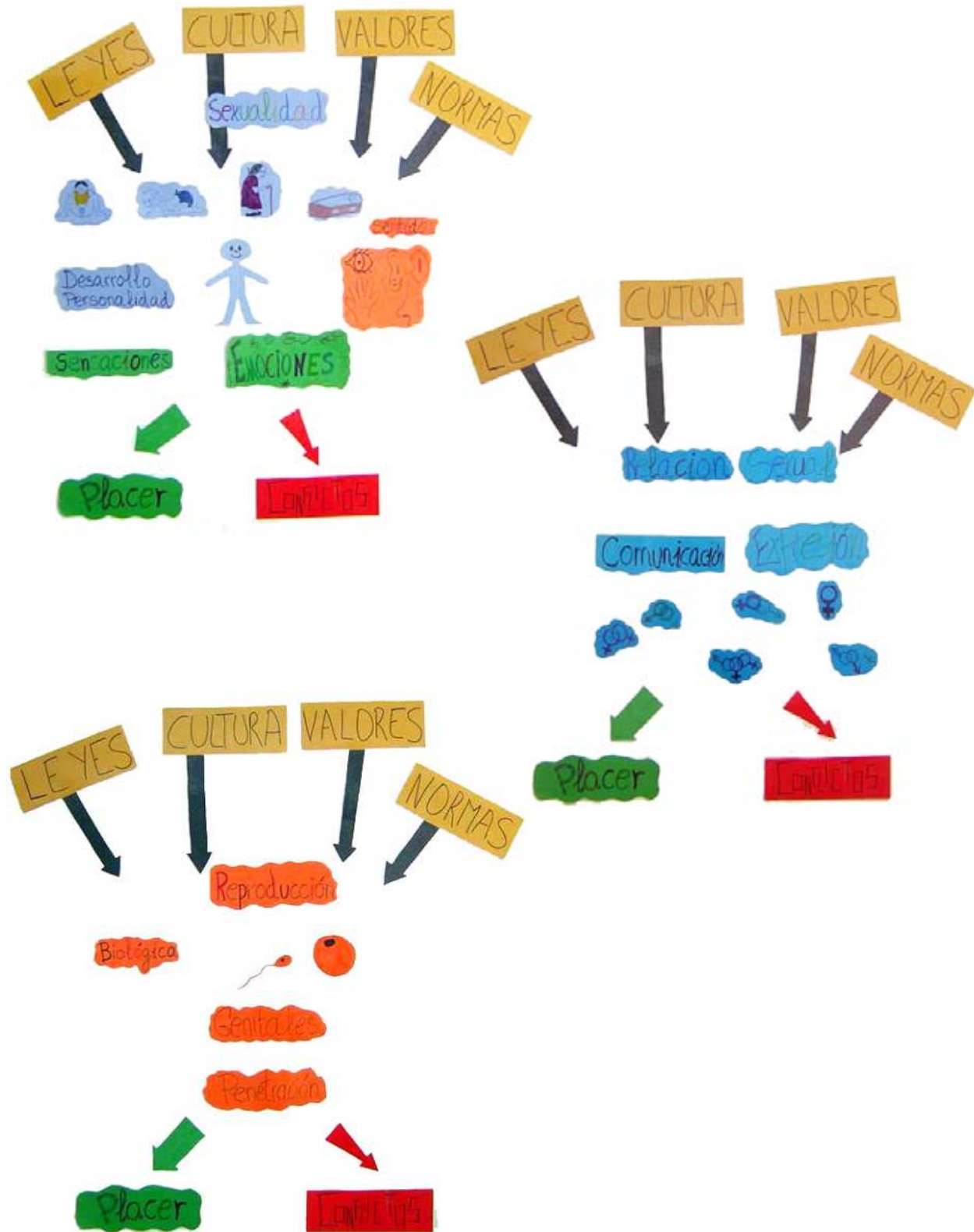
Evitar que la mujer sea manipulada y utilizada como adorno social, objeto sexual o publicitario.

Derecho a ejercer nuestra propia sexualidad



A vivir la sexualidad con placer, adolescentes, jóvenes, solteras, casadas, separadas, viudas, ancianas, etc

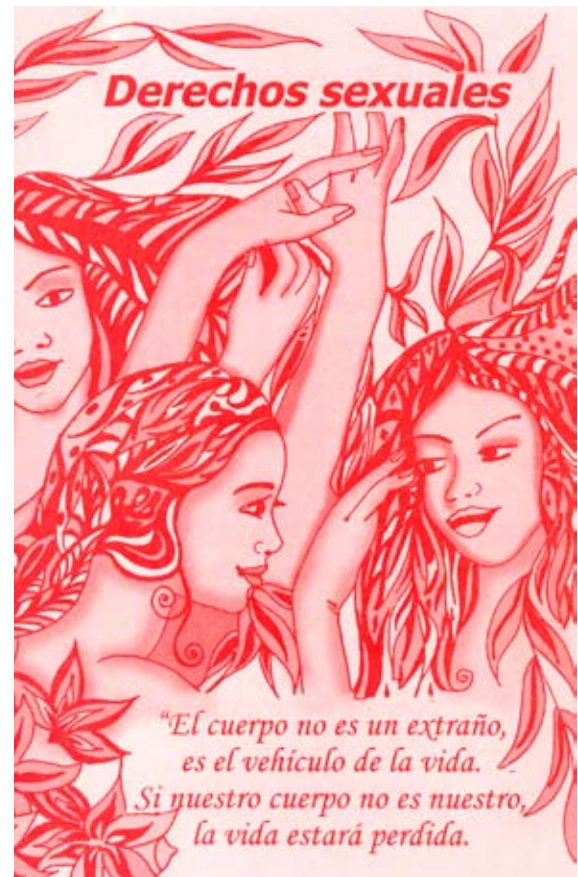
Esquema propuesto



¿Qué es la sexualidad?



**Derecho a vivir la sexualidad,
libremente elegida, sin prejuicios
y separada de la reproducción**



Relaciones sexuales responsables

Propósito y contenido

En esta sesión compartiremos que significa tener relaciones sexuales responsables. Qué ventajas para nuestras vidas comporta. Analizaremos las presiones sociales que influyen a tener relaciones sexuales sin protección.

Objetivo

- Analizar la importancia de tomar decisiones responsables en las relaciones sexuales.

Preparación previa

La animadora debe:

- Leer sobre el tema, puede revisar la bibliografía propuesta.
- Preparar el material que necesitará para la sesión
 - Tarjetas de identificación con el nombre de cada participante
 - Papelógrafo
 - Type
 - Marcadores
 - Métodos anticonceptivos
 - Dibujos con los métodos
 - Folletos sobre el tema del CMM
 - Situaciones
 - Música o instrumento musical
 - Caja para las preguntas anónimas
 - Tiretas para las preguntas
- Preparar el trabajo posterior a la sesión para entregar a las participantes.

Cómo hacer el encuentro

- **Identificación y entrega de trabajos pendientes. 10 minutos** Cada participante se colocará la tarjeta con su nombre. La facilitadora solicita los trabajos pendientes de la sesión anterior
- **Presentación. 5 minutos.** Dinámica de presentación. El círculo de la confianza. Nos ponemos en círculo, cada participante con las dos manos en los hombros de la que tiene delante. Damos un paso lateral al centro del círculo, quedamos más juntas, esto nos permite agarrarnos con la cintura de la persona anterior a la que agarrábamos por los hombros. Damos otro paso al centro para quedar pegadas cuerpo con cuerpo. Cuando estemos bien juntas nos sentamos lentamente sobre las rodillas de la persona que tenemos detrás. Soltamos las manos y las movemos hacia arriba. Lentamente nos volvemos a abrazar con la persona que teníamos agarrada de la cintura y lentamente nos levantamos. Haga las preguntas, ¿Cómo nos hemos sentido?, ¿Qué temores teníamos y por qué?
- **Presentar el objetivo y contenido de la sesión 5 minutos** Puede tenerla escrita en un papelógrafo.

Desarrollo. Recordando. 5 minutos

La facilitadora animará al grupo con una pregunta ¿Quién quiere compartir con el grupo lo que entiende por relación sexual?

Analizando historias con diversos comportamientos en las relaciones sexuales. 20 minutos y 20 de exposición en plenaria

Creación de grupos, las lanchas. Nos paseamos por la sala y cuando la facilitadora diga se hunde el barco solamente se salvan los que queden en grupos de, y dice un número, al final dice el número que interesa según el número de participantes. Los grupos no deben llegar a consenso, lo que es importante es que expresen sus diversas opiniones. Deben tener una persona relatora y una expositora para que presente en plenaria.

Descubriendo Los métodos anticonceptivos. 30 minutos

La animadora tendrá preparados los diferentes métodos disponibles, también puede tener papelógrafos con dibujos de cada uno. Antes de enseñarlos hará la pregunta ¿Qué métodos anticonceptivos conocen? ¿Qué ventajas y desventajas tiene su uso? ¿Dónde podemos ir a buscar información y atención si decidimos usarlos? Ver folleto.

- **Evaluación** de la actividad, **5 minutos**

Dinámica de la escoba pero con un método. Bailamos por la sala al son de la música, cuando pare la música quien se quede con los métodos en la mano son las personas que contestarán a las preguntas.

¿Qué me gustó menos?

¿Qué aprendí?

¿Qué consejo daría a mis compañeras y compañeros sobre el tema?

¿Una recomendación para mejorar los encuentros?

Opinar libremente sobre el encuentro

Trabajos para después de la sesión

- Leer y contestar el folleto.
- Investigar los centros donde pueden ir las-os adolescentes para ser atendidas, el costo y el horario.

Situaciones para resolver y analizar.

- 1. Juana tiene 16 años, su hermana mayor a esta edad ya se había ido de casa con un muchacho y había salido embarazada. Ella quiere descubrir qué se siente al estar embarazada y está pensando irse con un hombre de 34 años que hace tres meses conoce y le ha prometido que le pondría casa y la haría su mujer.**

¿Qué piensan de esta situación?

¿Qué le aconsejarían?

¿Qué harían si estuvieran en su lugar?

- 2. Antonio de 22 años se ha enamorado de Rosa que tiene 20. Inician una relación amorosa y parece que se entienden y se sienten a gusto uno al lado del otro. Con el tiempo quieren tener relaciones sexuales, pero Rosa tiene miedo de decirle a Antonio que ya había tenido relaciones anteriormente, tiene miedo de que la deje.**

¿Qué piensas de Rosa, debe decirle o no y por qué?

¿Qué piensas de que haya tenido relaciones anteriormente?

¿Por qué crees que tiene miedo de decirle a Antonio?

¿Cómo piensas que reaccionaría Antonio?

¿Cómo reaccionarías vos?

- 3. María es una muchacha de 18 años, tiene un enamorado de 22 años y piensan tener relaciones. María y su enamorado han decidido que van a tener relaciones sin penetración y en caso que haya penetración tienen decidido que van a usar condón.**

¿Qué piensas de María?

¿Y del enamorado?

¿Crees que actúan bien por qué?

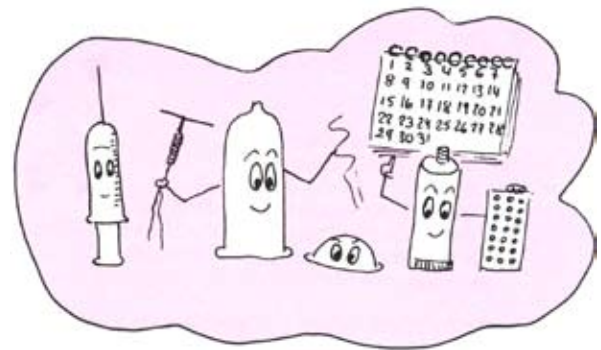
¿Vos actuarías así, por qué?

Hablando de medicamentos ...



Cuaderno número 12

Medicamentos anticonceptivos



Los Métodos Anticonceptivos

Prevención de ITS/VIH-SIDA

Propósito y contenido

En esta sesión compartiremos las enfermedades de transmisión sexual, los mitos y creencias alrededor de ellas y las dificultades para hacerles frente.

Objetivo

- Analizar las enfermedades de transmisión sexual, los mitos y creencias y cómo evitarlas.

Preparación previa

La animadora debe:

- Leer sobre el tema, puede revisar la bibliografía propuesta.
- Preparar el material que necesitará para la sesión
 - Tarjetas de identificación con el nombre de cada participante
 - Papelógrafo
 - Type
 - Marcadores
 - Muñecos de papel
 - Folleto ITS CMM
 - Láminas de ITS y prevención
 - Hojas en blanco
 - Marcadores y lápices de colores, tijeras, pega, etc para las propuestas de affiches.
 - Chimbombas
 - Caja para las preguntas anónimas
 - Tiretas para las preguntas
 - Encuestas para las amigas y amigos
- Preparar el trabajo posterior a la sesión para entregar a las participantes.

Cómo hacer el encuentro

- **Identificación y entrega de trabajos pendientes. 10 minutos**

Cada participante se colocará la tarjeta con su nombre. La facilitadora solicita los trabajos pendientes de la sesión anterior

- **Presentación. 5 minutos.** Dinámica de presentación.

“El anda”, quien la anda toca a alguien y lo deja congelado. *Moraleja las relaciones sexuales son divertidas pero no es un juego hay que prevenirlas.*

- **Presentar el objetivo y contenido de la sesión. 5 minutos**

Puede tenerla escrita en un papelógrafo.

- **Desarrollo, Cómo se comportan las ITS. 15 minutos.**

Proponer el juego de colgar muñecos de papel. En una mesa de la sala la facilitadora habrá preparado los muñecos en papel de periódico. Las participantes se pasearán por la sala, la animadora disimuladamente le dirá a una de las participantes que puede ir a la mesa a recoger una muñeca y pegarla a otra compañera/o. Esta persona está autorizada a ir a la mesa y pegar muñecas. Una vez autorizada a pegar muñecas debe seguir pegando y no importa que la persona tenga ya una muñeca en su espalda.

¿Qué relación tiene la dinámica con las formas de transmisión de las ITS? La animadora preparará la transmisión con figuritas, para tomar conciencia del problema.

- **Descubriendo las ITS. 40 minutos**

Mediante lluvia de ideas, cada participante dirá una enfermedad que conoce, la animadora tendrá preparado dibujos y tarjetas de las enfermedades más frecuentes y según los aportes de las participantes irá construyendo la información.

- **Proponiendo medidas de prevención 40 minutos**

En una rueda. Realizar el juego mediante mímica de objetos y formas de protegerse de agentes externos, lluvia, viento, frío. Una voluntaria pasará al centro e inicia el juego, quien acierte la mímica pasa al centro y hace su propuesta, todas y todos deben participar. *Moraleja: Hay varias formas de protegerse pero unas son más eficaces que otras.*

En lluvia de ideas hacer propuestas de prevención, la animadora tendrá preparadas las tarjetas con dibujos de las formas de prevención.

Cada participante realiza un dibujo para una propuesta de affiche sobre el tema de prevención.

Evaluación 5 minutos de la actividad.

Las muñecas de papel, habrá seis muñecas de papel que circularán entre las participantes al ritmo de la música. Cuando termine la música quien se quede con las muñecas contestará a las preguntas de evaluación

¿Qué me gustó menos?

¿Qué aprendí?

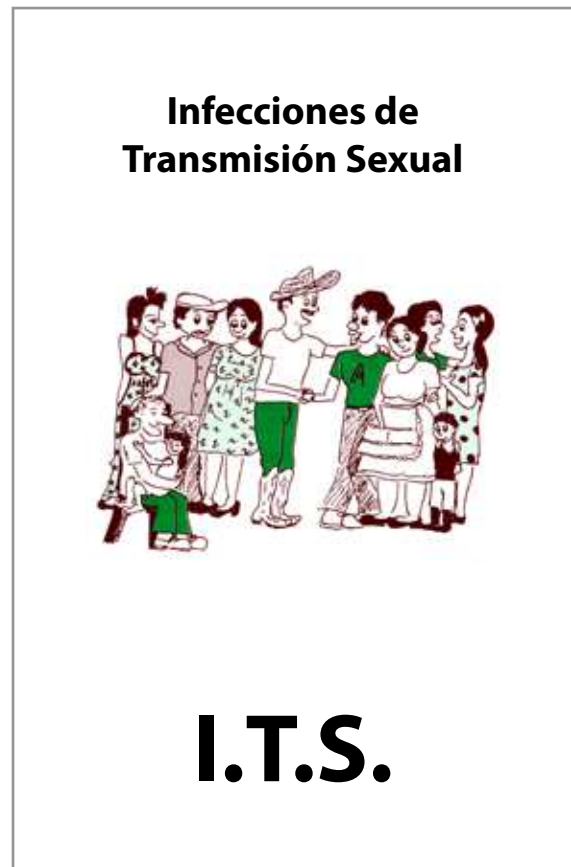
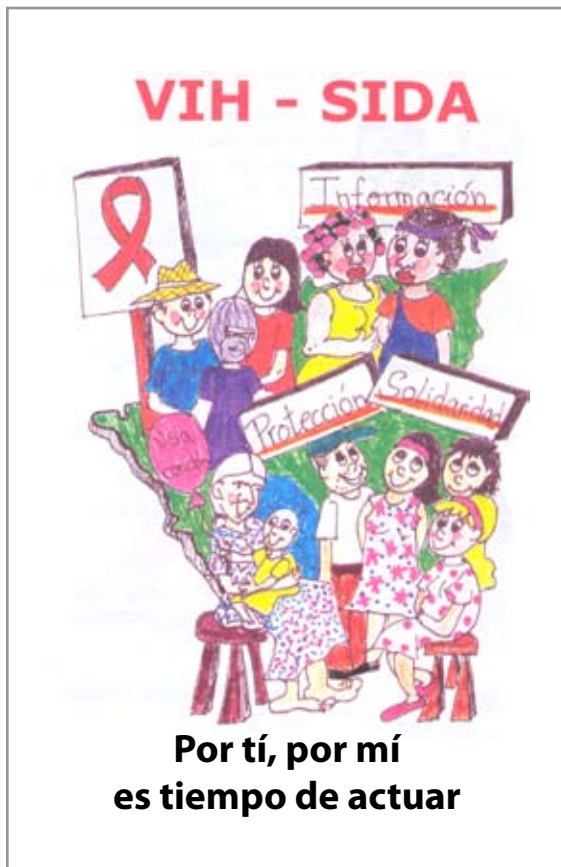
¿Qué consejo daría a mis compañeras y compañeros sobre el tema?

¿Una recomendación para mejorar los encuentros?

Opinar libremente sobre el encuentro

Trabajos para después de la sesión

- Leer y contestar el folleto de ITS
- Entrevistar a amigas y amigos sobre el tema y sistematizar y analizar la información



Encuesta para amigas y amigos

1. ¿Qué son para ti las infecciones de transmisión sexual?
2. ¿Qué infecciones conoces?
3. ¿Qué sabes sobre su prevención?
4. ¿Qué personas crees que están expuestas a tener infecciones de transmisión sexual?
5. ¿Qué conoces de los tratamientos para estas infecciones?
6. ¿Según tu percepción consideras que entre la población son frecuentes las ITS o es raro?

Violencia sexual

Propósito y contenido

En esta sesión analizaremos las causas y efectos de la violencia sexual. Desde el aspecto humano, de salud, legal, medios de comunicación, haciendo énfasis en la violencia sexual a menores, el papel de las personas adultas y el silencio social.

Objetivo

- Descubrir los factores que inciden en la violencia sexual, la respuesta individual y social ante esta violación.

Preparación previa

La animadora debe:

- Leer sobre el tema, puede revisar la bibliografía propuesta.
- Preparar el material que necesitará para la sesión
 - Tarjetas de identificación con el nombre de cada participante
 - Papelógrafo
 - Type
 - Marcadores
 - Recortes de periódicos sobre violencia sexual
 - Formato para sesión de trabajo de análisis de noticias
 - Folleto de violencia sexual CMM
 - Historias inacabadas
 - Chistes sobre violación
 - Papel periódico
 - Siluetas y accesorios
 - Escoba
 - Música o instrumento musical
 - Caja para las preguntas anónimas
 - Tiretas para las preguntas
- Preparar el trabajo posterior a la sesión para entregar a las participantes.

Cómo hacer el encuentro

- **Identificación y entrega de trabajos pendientes. 10 minutos**
Cada participante se colocará la tarjeta con su nombre. La facilitadora solicita los trabajos pendientes de la sesión anterior
- **Presentación. 5 minutos.** Dinámica de presentación.
El tren de la denuncia. Las participantes se sujetan de la cintura haciendo un tren, se canta la canción. Es el tren de la denuncia, es el tren de la justicia, que hace triqui, que hace traca, que hace triqui-triqui-traca que hace traca que hace triqui, que hace traca-traca-triqui. Cuando se canta traca se hace un salto hacia atrás y cuando se canta triqui se hace un salto hacia delante.
Moraleja, es necesario hacer conciencia y presión para que se termine con la violencia sexual sobre todo a menores y mujeres.
- **Presentar el objetivo y contenido de la sesión. 5 minutos** Puede tenerla escrita en un papelógrafo.
- **Desarrollo, Que conceptos tenemos del abuso sexual. 20 minutos**
A través de historias inacabadas, se completarán según el criterio de cada quien, esto nos permitirá caracterizar a la violada y al violador. Para caracterizarlo visualmente tendremos dos siluetas de un hombre y de una muchacha. Con accesorios que las y los participantes pondrán para caracterizar, cómo es el violador, dónde viola, a que horas, cómo es la mujer, dónde la violan, a que horas.

Una vez completado tanto el llenado de las historias, como la caracterización visual pasamos a analizar los datos y ver si coincide con nuestros conceptos.

Descubriendo los datos. 10 minutos. La facilitadora tendrá preparado un consolidado de datos, con las características del violador, violadas, lugar donde ocurren, parentesco. Pude utilizar las mismas figuras pero cambiando los accesorios.

Juzgando las denuncias de violación 30 minutos

Crear grupos. Dinámica de las islas, repartir por la sala hojas de papel de periódico, cada hoja representa una isla, se pone música, cuando se termina la música deben protegerse en la isla, pero solamente caben 4 ó 5 dependiendo de las y los participantes. Estos serán los grupos de trabajo.

Repartir a cada grupo una noticia del periódico sobre violación, deben recoger qué edad tenía la víctima, edad del violador, dónde se realizó, si hubo asesinato, si fue juzgado y condenado, que título tiene la noticia, que piensan ustedes del caso y que harían. Deben presentarlo en plenaria según formato

Presentación en plenaria 15 minutos

La facilitadora tendrá preparada la matriz en un Papelógrafo y transcribirá todos los aportes de los grupos, analizar en conjunto.

¿Son castigados? ¿confirma los datos vistos anteriormente? ¿se hace justicia? Nosotras y nosotros estamos también influenciados y ponemos en duda la denuncia o la justificamos.

Conociendo las leyes. 20 minutos

En plenaria, preguntamos, si hay alguna participante que conozca las leyes y que dicen al respecto.

La facilitadora tendrá preparados dibujos ampliados según folleto, para presentar los diversos delitos y las contradicciones internas

Buscando soluciones

En círculo nos tiramos la pelota, quien la recibe dice una acción para prevenir la violencia. Ejemplo, que se hable mas, que se enseñe a las niñas y niños a distinguir el cariño de la violencia sexual, que se ponga la denuncia inmediatamente, que la persona violada no se bañe y vaya con la misma ropa a poner la denuncia

Evaluación 5 minutos de la actividad. El baile de las sillas. Se colocarán sillas, la mitad menos que participantes, cuando empieza la música las y los participantes bailaran alrededor, cuando termina la música deben ir a conseguir la silla, las y los que queden en pie serán preguntados por los que están sentados.

Trabajos para después de la sesión

- Leer y contestar el folleto de violencia sexual
- Diseñar un lema de una campaña para prevenir la violencia sexual

Historias incompletas

Para caracterizar al violador, usted debe considerar cómo es, dónde se encuentra, debe escribir en los espacios en blanco lo que usted considere al respecto.

Eran las _____ de la _____. Un persona de sexo _____ de _____ años, era _____, _____, en aquel momento se encontraba en un estado de _____, estaba en _____, sale de este lugar y se acerca a _____, donde encuentra a _____ que estaba _____ y aprovechando la situación viola y amenaza de que si habla la matará.

Para caracterizar a las personas violadas, usted debe caracterizar la persona, edad, lugar dónde se encuentra, cómo va vestida, qué estaba haciendo, a que hora para que le ocurra la violación

Eran las _____ de la _____. Una persona de sexo _____, iba vestida _____ y _____, estaba en _____, haciendo _____. Un hombre se le acerca, la viola y la amenaza de que si habla la matará.

Matriz para analizar las noticias

| Características a analizar | |
|--|--|
| Título de la noticia | |
| Sexo del violador | |
| Edad | |
| Lugar donde se da la violación | |
| Estado en el que se encontraba el violador | |
| Cómplices en el delito | |
| Relación con la persona violada | |
| Agresión física (Tipo) | |
| Edad de la persona violada | |
| Condena para el violador | |
| Otra información relevante | |

Esperamos que este material les sea útil y les agradeceríamos si nos hacen llegar sus comentarios para ser incorporados en próximas ediciones.

Colectivo de mujeres de Matagalpa
Apartado 184
Matagalpa-Nicaragua



salud@cmm.matagalpaorg.net
www://cmm.matagalpaorg.net
<http://campus.easp.es/abierto/user>
Teléfono: 505-772-4462
Fax: 505-772-2458

