MFS MUCHAS FORMAS DE SER

PLAN DE ESTUDIOS INCLUSIVO PARA JÓVENES CENTRADO EN EQUIDAD DE GÉNERO, RELACIONES SALUDABLES Y PRÁCTICAS SEXUALES MÁS SEGURAS



equimundo CENTER FOR MASCULINITIES & SOCIAL JUSTICE
Healthy Teen Network
Child TRENDS
LATIN AMERICAN YOUTH CENTER

AGRADECIMIENTOS

Cody Ragonese, Máster en salud pública, de Equimundo y Mackenzie Piper, Máster en salud pública con certificación CHES, de Healthy Teen Network, fueron coautores del programa Muchas Formas de Ser. Este programa se basó en los programas existentes de Equimundo, incluyendo Manhood 2.0 y Sisterhood 2.0.

Los autores desean reconocer y agradecer a José Garth, Katie Rose Horowitz y Lori Rolleri por sus valiosos aportes y orientación durante el proceso de desarrollo del programa. En cuanto al personal de Equimundo, extendemos un agradecimiento especial a Clara Alemann por su orientación general y contribución al desarrollo del contenido del programa, a Thi Le y a Rachel Katz por sus contribuciones a la edición y documentación del proceso de desarrollo del programa, a Diana Oviedo y Tiziana Laudato por su traducción del plan de estudios de inglés a español, y a Ander Lizarralde por su revisión del lenguaje inclusivo en la traducción al español. En cuanto al personal de Healthy Teen Network, nos gustaría agradecer a Milagros Garrido, MS, PMP y a Nick Sufrinko por su experiencia en diseño centrado en las personas, investigación formativa y el componente digital del proyecto. Un agradecimiento especial a Jill Merriman por la corrección de estilo del programa y a LuloLab por el diseño del manual. Los autores también desean agradecer a los miembros del equipo de proyecto de Child Trends (socio de evaluación) y al Centro Latinoamericano de la Juventud (socio de implementación) por su asociación en el desarrollo, implementación y evaluación del programa. Los autores también quisieran reconocer y agradecer a la Universidad de Pittsburgh, en particular a la Dra. Elizabeth Miller y a su laboratorio, por su colaboración previa en los programas Manhood 2.0 y Sisterhood 2.0, que sentaron las bases para *Muchas Formas de Ser.*

ACERCA DE EQUIMUNDO

Equimundo: Centro de Masculinidades y Justicia Social trabaja para lograr la igualdad de género y la justicia social, al transformar patrones intergeneracionales dañinos y promover patrones de cuidado, empatía y responsabilidad entre niños y hombres a lo largo de sus vidas. Anteriormente llamado Promundo-US, nuestro trabajo se fundó en 2011 y nació del trabajo comunitario y basado en la evidencia para involucrar a hombres y niños en la igualdad de género y las masculinidades no violentas en numerosos entornos de América Latina, Asia, África subsahariana y América del Norte.

ACERCA DE HEALTHY TEEN NETWORK

Healthy Teen Network cree que todas las personas jóvenes tienen derecho a vivir su sexualidad auténtica. Healthy Teen Network, fundada en 1979, es una organización de membresía nacional que promueve mejores resultados para los adolescentes y adultos jóvenes mediante el avance del cambio social, el fomento de la innovación y el fortalecimiento de las organizaciones y profesionales que apoyan a la juventud. Healthy Teen Network crea y conecta profesionales con los recursos y el apoyo que necesitan, para que los adolescentes reciban la atención y educación honesta que merecen.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Fue posible hacer el programa *Muchas Formas de Ser* gracias a la Subvención Número 90AP2693 del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), Administración para Niños y Familias (ACF). Su contenido es responsabilidad exclusiva de Equimundo y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales del DHHS, ACF.

Equimundo & Healthy Teen Network. (2022). Plan de estudios inclusivo para jóvenes centrado en equidad de género, relaciones saludables y prácticas sexuales más seguras. Washington DC.

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN **6**

FORMACIÓN **18**

¿Cuál es la historia del origen de MFS? 18
¿Qué se ha adaptado en MFS? 19

APLICACIÓN **32**

¿Cómo se imparte MFS? 32
Facilitar una sesión: Guía para los facilitadores 33
Preparación 33
Facilitación 34
Cierre 36
Reunión informativa de facilitadores 36

SESIÓN 1
BIENVENIDA **37**

Evaluación previa al programa 38
¿Qué es Muchas Formas de Ser? 41
Acuerdos grupales 46
Rompehielos 50
¿Cuál es tu posición? 58
Círculo de cierre 69

SESIÓN 2
EXPLORACIÓN DEL GÉNERO Y LA IDENTIDAD **73**

Revisión de la Sesión 1 74
Sentir encasillamiento 78
Las múltiples dimensiones de la sexualidad 84
¿Qué espera la sociedad de mí? 98
Círculo de cierre 103

SESIÓN 3
ENTENDER Y EXPRESAR MIS EMOCIONES **107**

Revisión de la Sesión 2 108
Ocultar mis emociones 113
Cómo lidiar con emociones difíciles 121
Comunicación durante un conflicto 130
Círculo de cierre 136

SESIÓN 4
EXPLORACIÓN DEL PODER Y LAS RELACIONES **140**

Revisión de la Sesión 3 141
Definición de relaciones saludables y no saludables 146

Desentrañar el poder desigual y la violencia 156
Establecer límites 164
Círculo de cierre 169

SESIÓN 5
SEXO Y SEXUALIDAD EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE HOY **173**

Revisión de la sesión 4 174
Explorar el placer 179
Los medios y nosotros 187
Medios de comunicación sexualmente explícitos 193
Círculo de cierre 207

SESIÓN 6
SALUD Y SEGURIDAD PARA UNO MISMO Y LOS DEMÁS **211**

Revisión de la Sesión 5 212
Estableciendo Consentimiento 216
Infórmate: Infecciones de Transmisión Sexual 226
Uso Correcto de los condones 239
Círculo de Cierre 251

SESIÓN 7
ANTICONCEPTIVOS Y BÚSQUEDA DE SERVICIOS **257**

Revisión de la Sesión 6 258
Infórmate: Anticonceptivos 262
Visitando una Clínica 277
Clasificación de Riesgo en Situaciones Sexuales 291
Círculo de Cierre 297

SESIÓN 8
EL CAMINO POR RECORRER **301**

Revisión del Programa de Muchas Formas de Ser 302
Círculos de Influencia 307
Preparándome para el Camino por Recorrer 318
Evaluación Posterior al Programa 323
¡Celebración de Fin del Programa! 325

ANEXOS **327**

Ejemplos de Energizantes 327
Técnicas para hacer preguntas 330
Técnicas para aclarar instrucciones 332

PRESENTACIÓN

¿QUÉ ES MUCHAS FORMAS DE SER?

Muchas Formas de Ser (MFS) es un programa de ocho sesiones (16 horas) para jóvenes de todas las identidades de género, de 15 a 19 años. El objetivo general del programa es reducir la incidencia de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados, y promover relaciones saludables, consensuales y libres de violencia entre jóvenes. Las normas de género, y cómo estas afectan las creencias y conductas de los adolescentes relacionados con la salud sexual y reproductiva (SSR), son el núcleo de la teoría de cambio del programa. Con base en enfoques transformadores de género, MFS tiene como objetivo promover el cambio de actitudes de género restrictivas por otras más equitativas, y fortalecer las habilidades para apoyar a la juventud para que adopten comportamientos saludables. Una metodología central que se usa para lograr este objetivo es involucrar a la población adolescente en una reflexión crítica sobre los impactos de las normas de género dañinas relacionadas con los temas antes mencionados.

¿QUÉ SON LAS NORMAS DE GÉNERO Y QUÉ HACE QUE UN PROGRAMA SEA TRANSFORMADOR DE GÉNERO?

Las normas de género son las características, comportamientos y roles aceptados y esperados de las personas en función de su identidad de género (hombre, mujer, persona no binaria, etc.) en cada comunidad. Estas normas están determinadas por la cultura, no por la biología. Por lo tanto, a medida que las culturas cambian y se transforman, también lo hacen las normas de género. Por lo general, las personas se ajustan a las normas sociales porque desean encajar en su comunidad y evitar sanciones como la desaprobación, la penalización y el aislamiento. Las normas de género influyen en muchos aspectos de nuestra vida, incluyendo nuestras actitudes y conductas relacionadas con nuestra salud (Rolleri, 2022).

Los programas transformadores de género tienen como objetivo transformar los roles, normas y relaciones de poder de género para crear resultados más equitativos, mientras se fomentan roles constructivos para hombres, mujeres y personas de otros géneros en la igualdad de género y salud y derechos sexuales y reproductivos (SDSR) (Grupo de Trabajo Interinstitucional de Género, 2017).

Las actividades de este programa están diseñadas intencionalmente para ayudar a sus participantes a identificar las normas de género que operan en su comunidad, incluyendo de dónde vienen y quién las mantiene. Durante las sesiones, las charlas sacan a relucir las experiencias u observaciones de quienes participan sobre el precio o las consecuencias de acatar normas de género no equitativas y dañinas. Posteriormente, el plan de estudios crea oportunidades para que quienes participan exploren los beneficios de las normas de género deseadas y los comportamientos asociados. Por último, les brinda oportunidades para que practiquen nuevas habilidades, mecanismos de afrontamiento, lenguaje, etc., que les ayudarán a vivir en la nueva norma social y a lidiar con la resistencia (Rolleri, 2022).

FUENTES Grupo de Trabajo Interinstitucional de Género. (2017). Continuidad de la integración de género. https://www.igwg.org/wp-content/uploads/2017/05/FG_GendrIntegrContinuum.pdf; Rolleri, L. (2022, enero). Cambiar las normas de género mediante un enfoque transformador de género.

Desarrollado por Equimundo y Healthy Teen Network, el programa de MFS fue posible gracias al apoyo del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias. Su primera implementación se llevará a cabo con jóvenes en Washington, DC, de 2022 a 2025.

¿QUÉ TEMAS SE TRATAN EN MFS?

MFS involucra a adolescentes de todos los géneros en temas que afectan su vida diaria, incluyendo identidad, emociones, comunicación interpersonal, relaciones afectuosas y no violentas, consentimiento sexual, estrategias de reducción del riesgo de ITS y de embarazo no planificado, y acceso a los servicios clínicos de SSR.

A continuación, se incluye el título y un resumen de cada sesión. Dentro de cada sesión, también se nombran las actividades y su finalidad.

SESIÓN 1: Bienvenida

La Sesión 1 presenta a las personas participantes una introducción a MFS y las invita a empezar a crear un ambiente acogedor con actividades rompehielos y acuerdos grupales. Al final de la sesión, reflexionarán sobre cómo se sienten acerca de los temas que se cubrirán en el programa a través de un juego llamado "¿Cuál es tu posición?"

Actividad	Título	Finalidad
1.1	Evaluación previa al programa	Articulen actitudes, conocimientos y creencias sobre los temas del programa antes de iniciar el programa.
1.2	¿Qué es Muchas Formas de Ser?	Describan MFS y sus objetivos.
1.3	Acuerdos grupales	Acuerden colectivamente las expectativas compartidas para trabajar en grupo.
1.4	Rompehielos	Se familiaricen a través de presentaciones y rompehielos.
1.5	¿Cuál es tu posición?	Examinen las actitudes individuales sobre las normas, roles, dobles estándares y desigualdades de género.
1.6	Círculo de cierre	Reflexionen sobre la sesión y compartan sus reacciones.

SESIÓN 2: Exploración del género y la identidad

La Sesión 2 profundiza en los conceptos de género, sexo asignado al nacer y orientación sexual, así como lo que estos conceptos significan para la población adolescente. La sesión explora las normas sociales y las presiones que la sociedad ejerce sobre ciertos géneros para pensar y actuar de formas específicas en función de su identidad.

Actividad	Título	Finalidad
2.1	Revisión de la Sesión 1	Reflexionen sobre la sesión anterior y recuerden los mensajes clave.
2.2	Sentir encasillamiento	Discutan e interroguen las expectativas comunes puestas en mujeres y hombres en la sociedad, y el impacto dañino que las normas restrictivas de género tienen en todos los géneros.
2.3	Las múltiples dimensiones de la sexualidad	Descubran las diferencias entre sexo, género y orientación sexual y comiencen a identificar las presiones que la sociedad ejerce sobre identidades específicas.
2.4	¿Qué espera la sociedad de mí?	Analicen las presiones y expectativas específicas de género que experimentan.
2.5	Círculo de cierre	Reflexionen sobre la sesión y compartan sus reacciones.

SESIÓN 3: Entender y expresar mis emociones

La Sesión 3 trata la pluralidad de emociones y expresiones, desde la tristeza y la desesperación hasta la alegría y el orgullo, y todo lo que hay en medio. Se analizan el impacto de las expectativas de género en su comodidad y capacidad a la hora de expresar emociones. La segunda mitad de la sesión se centra en las habilidades de comunicación interpersonal que se pueden utilizar durante conflictos o desacuerdos, y cómo lidiar con las emociones difíciles.

Actividad	Título	Finalidad
3.1	Revisión de la Sesión 2	Reflexionen sobre la sesión anterior y recuerden los mensajes clave.
3.2	Ocultar mis emociones	Exploren la gama de emociones posibles e identifiquen cuáles son más fáciles de expresar y por qué.
3.3	Cómo lidiar con emociones difíciles	Analicen estrategias de afrontamiento saludables para manejar las emociones que pueden incitar a la violencia, ansiedad o conductas destructivas.
3.4	Comunicarse durante un conflicto	Identifiquen formas de comunicarse de manera efectiva y constructiva en tiempos de conflicto.
3.5	Círculo de cierre	Reflexionen sobre la sesión y compartan sus reacciones.

SESIÓN 4: Exploración del poder y las relaciones

La Sesión 4 se centra en las relaciones. Después de discutir qué caracteriza una relación saludable y una relación no saludable, se explorarán formas en las que la dinámica de poder desigual en una relación podría tener consecuencias negativas. Luego, la conversación pasa a comprender las causas fundamentales de la violencia y cómo prevenir la violencia en las relaciones. Por último, se explora el concepto de límites y cómo establecerlos en las relaciones.

Actividad	Título	Finalidad
4.1	Revisión de la Sesión 3	Reflexionen sobre la sesión anterior y recuerden los mensajes clave.
4.2	Definir las relaciones saludables y no saludables	Exploren las características saludables y no saludables importantes en las relaciones personales.
4.3	Desentrañar el poder desigual y la violencia	Identifiquen cómo se conectan el poder y las relaciones interpersonales y las estrategias para cambiar los desequilibrios de poder.
4.4	Establecer límites	Desarrollen estrategias para definir límites en las relaciones.
4.5	Círculo de cierre	Reflexionen sobre la sesión y compartan sus reacciones.

SESIÓN 5: Sexo y sexualidad en los medios de comunicación de hoy

La Sesión 5 se concentra en la influencia que tienen los medios de comunicación en las expectativas de género de la sociedad con respecto al sexo y la sexualidad. Tendrán la oportunidad de aprender y aplicar la habilidad de consumir el contenido de los medios de comunicación con una lente crítica e informada. Luego, se utilizan la pornografía y las redes sociales como casos de estudio para comprender cómo afectan a nuestro pensamiento y comportamiento cuando se trata de sexo y las relaciones.

Actividad	Título	Finalidad
5.1	Revisión de la Sesión 4	Reflexionen sobre la sesión anterior y recuerden los mensajes clave.
5.2	Explorar el placer	Aprender sobre el concepto de placer y las maneras de empezar a explorar lo que les gusta y lo que no les gusta.
5.3	Nuestra relación con los medios	Exploren las formas en las que los medios de comunicación representan la sexualidad de los diferentes géneros, y cómo estas representaciones pueden influenciar comportamientos.
5.4	Medios de comunicación sexualmente explícitos	Descubran los mensajes influyentes sobre el sexo y las relaciones provenientes de la pornografía, las redes sociales y otros medios de comunicación, y cómo estos mensajes pueden tener un efecto dañino en las interacciones sexuales.
5.5	Círculo de cierre	Reflexionen sobre la sesión y compartan sus reacciones.

SESIÓN 6: Manteniendo la salud y seguridad propia y ajena

La Sesión 6 inicia con una conversación sobre la importancia de establecer el consentimiento sexual y los pasos para hacerlo, incluyendo cómo pedirlo, cómo esclarecer cuando no está claro, cómo darlo y cómo recibirlo. La sesión luego cubre los conceptos básicos de las ITS e identifica formas de reducir el riesgo de transmisión. La Sesión 6 también incluye aprendizaje basado en habilidades, como la comunicación en pareja sobre las ITS y el uso correcto del condón.

Actividad	Título	Finalidad
6.1	Revisión de la Sesión 5	Reflexionen sobre la sesión anterior y recuerden los mensajes clave.
6.2	Establecer el consentimiento	Discutan el concepto de consentimiento y las formas en las que aparece en las relaciones de hoy. Además de que aprendan cómo pedir consentimiento, esclarecer cuando no está claro, dar consentimiento y respetar la decisión de la pareja.
6.3	Infórmate: Infecciones de transmisión sexual	Hablen sobre las ITS comunes, la transmisión, prevención y tratamiento, así como también sobre cómo comunicarse sobre ITS con la pareja.
6.4	Uso correcto del condón	Aprendan a usar correctamente un condón interno y externo.
6.5	Círculo de cierre	Reflexionen sobre la sesión y compartan sus reacciones.

SESIÓN 7: Anticonceptivos y búsqueda de servicios

La Sesión 7 continúa las conversaciones sobre la SSR y proporciona información sobre varios métodos anticonceptivos. Más adelante en la sesión, aprenden cómo defender sus derechos cuando acceden a los servicios de salud. La sesión termina con un juego para repasar los niveles de riesgo de una variedad de situaciones sexuales, así como también formas de reducir el riesgo individual.

Actividad	Título	Finalidad
7.1	Revisión de la Sesión 6	Reflexionen sobre la sesión anterior y recuerden los mensajes clave.
7.2	Infórmate: Anticonceptivos	Describan los métodos anticonceptivos efectivos y cómo hablar sobre ellos en pareja.
7.3	Visitar una clínica	Discutan los derechos de pacientes y las preguntas que se pueden hacer durante una visita a la clínica de SSR.
7.4	Clasificación de riesgo en situaciones sexuales	Expliquen los riesgos asociados con los diferentes comportamientos sexuales.
7.5	Círculo de cierre	Reflexionen sobre la sesión y compartan sus reacciones.

SESIÓN 8: El camino por recorrer

La Sesión 8 comienza con una revisión detallada de los aprendizajes clave de MFS. Luego pasa a un escenario interactivo que detalla la influencia de las redes sociales en los pensamientos y acciones de una persona. La sesión concluye con una actividad reflexiva en la que quienes participan pueden discutir los desafíos que podrían enfrentar, y pueden solicitar consejos y apoyo sobre cómo enfrentarlos. Se les invita a idear un plan personal que incorpore las lecciones aprendidas en el programa de MFS.

Actividad	Título	Finalidad
8.1	Revisión del programa *Muchas Formas de Ser*	Reflexionen sobre la sesión anterior y recuerden los mensajes clave.
8.2	Círculos de influencia (opcional)	Reconozcan cómo los pensamientos, creencias y acciones del resto influyen en los pensamientos, creencias y acciones personales.
8.3	Preparación para el camino por recorrer	Discutan los desafíos relacionados con los temas del programa (relaciones, sexo, sexualidad, etc.) y prevean su futuro cercano y elaboren un plan de salud personal.
8.4	Evaluación posterior al programa	Articulen actitudes, conocimientos y creencias sobre los temas del programa después de completarlo.
8.5	¡Celebración de fin del programa!	¡Celebren la finalización del programa!

Los objetivos y el contenido de MFS se alinean con, y promueven, tres temas de Preparación para la edad adulta: 1) Desarrollo en la adolescencia; 2) Habilidades para la vida saludable; y 3) Relaciones saludables. El desarrollo adolescente es "la maduración física, cognitiva, social y emocional que ocurre en la población joven aproximadamente entre los 10 y los 19 años" (Programa de Educación sobre la Responsabilidad Personal). Esto incluye el desarrollo de actitudes y valores saludables sobre el crecimiento y desarrollo adolescente, la imagen corporal, la diversidad racial y étnica y otros temas relacionados. Los temas de Desarrollo en la adolescencia se incluyen a lo largo del programa y se abordan específicamente en las Sesiones 2, 3 y 5. Las Habilidades para la vida saludable incluyen el establecimiento de metas, toma de decisiones, negociación, comunicación y habilidades interpersonales; estas habilidades se reflejan mejor en las Sesiones 3, 6, 7 y 8. Por último, los temas de Relaciones saludables se enfocan en las relaciones interpersonales y, este programa, tiene un enfoque específico en las parejas románticas o sexuales. Este tema se cubre de manera más directa en la Sesión 4, pero también se explora en las Sesiones 3, 5, 6 y 7.

El programa se divide en ocho sesiones, cada una de las cuales incluye cinco actividades en promedio. Cada actividad está organizada con las siguientes subsecciones.

Resumen de la actividad

TÍTULO Y DURACIÓN: Cada sesión tiene un título, que quien facilita puede elegir y compartir con el grupo. Todas las sesiones están diseñadas para incluir aproximadamente **105 minutos** de tiempo de instrucción, con un **descanso de 10 o 15 minutos** (lo que equivale a dos horas en total).

MATERIALES: Esta sección describe los materiales que se necesitarán para facilitar la sesión. En algunos casos, hay **hojas de trabajo** para las actividades que quizás se deban **imprimir o compartir** con las y los participantes.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES: Cada sesión tiene una serie de objetivos de aprendizaje. Los objetivos de aprendizaje **describen los cambios** (por ejemplo, conocimiento, actitudes, habilidades) que esperamos ver en las y los participantes después de completar la sesión. **Es importante compartir los objetivos** de aprendizaje con las y los participantes para que sepan qué esperar de la sesión.

MENSAJES CLAVE: Cada actividad contiene **mensajes clave que se repiten al final de la sesión.** Los mensajes clave se pueden compilar al final del programa a manera de resumen.

Información instructiva

PREPARACIÓN: Estos **son pasos que la persona facilitadora debe completar** antes de la sesión. Deben realizarse antes de la sesión para ahorrar tiempo y garantizar un desarrollo sin problemas.

PREGUNTAS DEL DÍA: La mayoría de las actividades incluyen **preguntas de discusión grupal** en varios momentos. Durante la facilitación, debe formular todas las preguntas incluidas en la sesión.

PROCEDIMIENTO: Esta sección brinda instrucciones **paso a paso sobre cómo facilitar la actividad.** En esta sección, hay guiones diseñados para que se sigan con precisión. Sin embargo, se pueden expresar en las propias palabras si lo que se dice no cambia el significado ni deja de lado el contenido. A lo largo de las sesiones, hay notas no instructivas para favorecer una implementación fluida.

DECLARACIONES DE CLAUSURA: Después de cada actividad, se proporcionan las declaraciones de clausura para que sean facilitadas al grupo. La declaración de clausura **enfatiza el mensaje clave** de la actividad.

FORMACIÓN

¿CUÁL ES LA HISTORIA DEL ORIGEN DE MFS?

El desarrollo de MFS se basó en los planes de estudios Manhood 2.0 y Sisterhood 2.0 de Equimundo, que fueron adaptaciones estadounidenses de los Programas H y M de Equimundo.

En 2015, Equimundo y la Universidad de Pittsburgh implementaron Manhood 2.0 y Sisterhood 2.0 en grupos de un solo sexo en Pittsburgh, Pensilvania. Se llevaron a cabo iteraciones posteriores de la implementación de Manhood 2.0 en Washington y en la ciudad de Nueva York entre 2017 y 2021. Si bien estos programas arrojaron resultados positivos, hubo un deseo creciente de los miembros de la comunidad y de los sistemas educativos de que los programas transformadores de género de Equimundo se implementaran de manera sincronizada con jóvenes de todos los géneros.

Los programas H y M son programas integrales diseñados para involucrar a la población joven en el cambio de las normas de género desiguales que perpetúan la desigualdad de género, en la promoción de la SDSR, y en la prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas. La metodología original del Programa H combina sesiones de educación en grupo con campañas y activismo dirigidas por jóvenes, y ha sido adaptada en más de 35 países alrededor del mundo. Las evaluaciones cuasiexperimentales del Programa H han encontrado que el programa cambió positivamente las actitudes de género de los hombres jóvenes disminuyó el uso de violencia autoinformada, aumentó la comunicación entre parejas sobre la SSR y las relaciones, aumentó el uso del condón y disminuyó los síntomas de ITS. La evaluación del Programa M mostró que, tres meses después de la intervención, las actitudes de las mujeres jóvenes relacionadas con los condones y anticonceptivos, y con la autoeficacia a la hora de usarlos, mejoraron en relación con las de las participantes en el grupo de control. En general, las evaluaciones previas de estos planes de estudio demuestran su eficacia en adolescentes con alto riesgo de embarazo y/o ITS.

¿QUÉ SE HA ADAPTADO EN MFS?

Con base en la investigación formativa con jóvenes afroamericanos y latinos, y antiguos facilitadores de Manhood 2.0, se realizaron varias adaptaciones al programa de MFS para que el contenido y la metodología de enseñanza sean más relevantes e impactantes para la población joven afroamericana, latina, indígena, entre otra en Washington D.C. Algunas actividades de MFS han sido adaptadas de los planes de estudios existentes de Equimundo, mientras que otras han sido creadas recientemente para MFS. Las adaptaciones de MFS se dividen en tres categorías principales: 1) fortalecimiento del contenido y las metodologías para mejorar su comprensión de la diversidad y la inclusión; 2) actualización de las actividades para reflejar las realidades y necesidades vividas por la población joven; y 3) orientación más detallada y práctica para las personas facilitadoras.

Diversidad e inclusión

El lenguaje inclusivo es un medio importante para garantizar que participantes de diversas identidades puedan identificarse con el contenido y aplicar lo que aprenden a sus propias experiencias. Un hallazgo destacado en la investigación formativa fue que las, los y les jóvenes querían ver su propia sexualidad y diversidad incluidas en el contenido. Afirmaron que la mayor parte del material de educación sexual con el que interactuaron se centraba en la salud sexual de las personas cisgénero en relaciones heterosexuales, y no reflejaba las múltiples realidades del espectro de género y sexualidad.

Como refleja el nombre del programa, los autores adaptaron el contenido para enfatizar que, en efecto, hay "muchas formas de ser". En MFS, la autoría modificó las actividades para reflejar una mayor diversidad sexual y de género en los ejemplos, mensajes clave e historias de personajes, como se evidencia en las Actividades 2.3, 7.3 y 8.2. Además, MFS es más inclusivo y representativo de las relaciones no heterosexuales, como se refleja en las Actividades 2.3 y 4.3. También usaron lenguaje intencional al hablar sobre las diferencias entre el sexo asignado al nacer y el género a lo largo del programa. Por ejemplo, en la actividad de MFS sobre las ITS (Actividad 6.3), se usan intencionalmente el término "personas con pene" en lugar de niños/hombres, y señalan que esta puede ser una distinción importante para las personas trans o no binarias.

Además de la diversidad de género y sexual, MFS se ha adaptado para enfatizar una lente interseccional en todas las actividades. A lo largo del programa, las

preguntas de discusión grupal investigan las diferencias en las experiencias basadas en raza, origen étnico, riqueza y una variedad de otras identidades.

Contenido aplicado y relevante para la juventud de hoy

El uso de contenido y actividades relevantes permite a la juventud ver la aplicación tangible y real de las sesiones del programa. La investigación formativa reforzó la posibilidad de conectarse entre sí principalmente en espacios digitales (mensajes de texto, redes sociales, etc.). Quienes participaron en el grupo focal enfatizaron que cualquier programa que cubra la SSR y las relaciones debería reflejar las formas actuales de participación. Como tal, MFS cubre explícitamente el papel que desempeñan los medios de comunicación en términos de influir en los mensajes sobre género, sexo y sexualidad. Por ejemplo, la Actividad 5.3 se basó en planes de estudio anteriores de Equimundo, pero se adaptó para enfocarse en la influencia de las redes sociales y la publicidad digital en lugar de las revistas. La autoría también creó una nueva actividad (Actividad 5.4) dedicada a la pornografía y al sexteo (*sexting*[1]), ya que el grupo focal expresó interés en estos temas.

Los resultados de la investigación formativa resaltan que el grupo quería priorizar el aprendizaje aplicado en lugar de revisar la información que podían encontrar en línea. Como tal, MFS va un paso más allá de proporcionar información para incluir oportunidades prácticas para ejercer la aplicación de esa información y aprender habilidades relevantes para hacer un buen uso de ella. Por ejemplo, las Actividades 6.3 y 7.2, que fueron adaptadas de Masculinidad 2.0, hacen que quienes participen aprendan no solo sobre los tipos de ITS y los métodos anticonceptivos, sino también sobre cómo hablar con sus parejas sobre hacerse pruebas, revelar su estado de salud o acceder a métodos anticonceptivos. A lo largo del programa, se han adaptado actividades anteriores para incluir más oportunidades para aplicar el conocimiento en las sesiones a través de juegos de rol y escenarios (los ejemplos incluyen las Actividades 2.2, 4.3 y 7.3). Por ejemplo, la Actividad 7.3 brinda una lección aplicada sobre la defensa de los derechos de pacientes en un entorno clínico.

1. Este término hace referencia a la practica de intercambio de mensajes y/o imágenes de contenido erótico o sexual explicito. La palabra es traducida directamente del inglés de la conjunción de las palabras “sex” (sexo) y “texting” (mensajear).

Guía reforzada para facilitadores

Para garantizar la fidelidad del programa y la preparación quienes facilitan, se agregaron notas y orientación en MFS para proporcionar contexto, consideraciones logísticas y respuestas a las preguntas planteadas en la sesión. Por ejemplo, en las Actividades 1.5, 4.2 y 6.3, hay apéndices adicionales con notas detalladas para los facilitadores con el fin de orientar sus respuestas a las discusiones sobre relaciones, ITS y normas de género. En las sesiones originales de Manhood 2.0, no había una guía detallada para ayudar a quienes facilitan a llevar estas conversaciones. Esta es una medida de seguridad importante para mitigar los riesgos de que los prejuicios personales entren en la lección. En otras sesiones, se brindan posibles respuestas en el cuerpo del programa para ayudarles a generar respuestas por parte de las personas que participan en el programa. Además, una adaptación importante en MFS ha sido la inclusión de un guion que ayude la facilitación en todas las sesiones. En la investigación formativa, los anteriores expresaron el beneficio de los guiones debido a los distintos grados de comodidad de cada cual al discutir estos temas. también pensaron que mejoraría su capacidad para estandarizar los mensajes si se les proporcionaba un guión.

Nota sobre el uso del lenguaje inclusivo en la adaptación al español

En la adaptación del plan de estudios MFS, del inglés al español, usamos un lenguaje inclusivo en términos de género, para evitar el uso por defecto del masculino genérico y, además, para evitar la restricción al binarismo de género. Nos referimos a la guía de las Naciones Unidas, Lenguaje inclusivo en cuanto al género y recomendaciones de otros organismos. El lenguaje, en este caso el español, afecta a nuestro pensamiento y a la forma de percibir nuestro entorno. Con el objetivo de no únicamente visibilizar a mujeres y hombres, sino también a las personas de género no binario, hemos tratado de no mostrar el género cuando la situación comunicativa no lo haya exigido, utilizado diferentes estrategias:

- **Eliminar el determinante del género ante sustantivos comunes**

  Ejemplo: *"la responsabilidad de ~~los~~ educadores y ~~los~~ proveedores"*

- **Utilizar sustantivos colectivos y otras construcciones genéricas**

  Ejemplo: *sustituir "los y las jóvenes" por "la juventud"; "Los facilitadores" por "el personal facilitador"*

- **Utilizar el pronombre relativo "quienes", pronombres indefinidos "alguien", "nadie" y "cualquiera" y adjetivo indefinido "cada"**

  Ejemplos: *"Presionar a otros para tener relaciones" por "presionar a quienes para tener relaciones"; "MFS debe ser facilitado por un facilitador con experiencia en género y SSR" por "MFS debe ser facilitado por alguien con experiencia en género y SSR"; "Los participantes deben prepararse" por "Cada participante debe prepararse"*

- **Emplear estructuras con "se" impersonal**

  Ejemplo: *"los participantes reflexionan" por "se reflexionan"*

- **Eliminar del agente cuando se entiende la frase en su totalidad**

  Ejemplo: *"reflexionar sobre lo que los participantes interiorizaron" por "reflexionar sobre lo que interiorizaron"*

¿QUÉ PRINCIPIOS Y TEORÍAS FUNDAMENTAN MFS?

MFS se basa en tres principios rectores y cuatro teorías y enfoques conceptuales. La autoría del programa ha incorporado estos principios y teorías a lo largo de su desarrollo, incluyendo su modelo de implementación de educación en grupo, los temas de las sesiones y los métodos de instrucción.

Principios rectores

Los principios del programa son los valores y creencias que la autoría utilizó para tomar decisiones importantes a lo largo del desarrollo del programa. Enfatizar la representación adolescente, la igualdad de género y el poder equilibrado en las relaciones, la diversidad sexual y de género, y la interseccionalidad, es el ingrediente clave de una intervención eficaz. Estos tres principios están integrados en el contenido, la metodología y el enfoque de MFS de diversas maneras, como lo indican las siguientes descripciones.

PRINCIPIO 1
La población adolescente es capaz de tomar decisiones

Cada adolescente puede y debe tomar sus propias decisiones. Esto incluye cosas pequeñas, como limpiar sus habitaciones, y decisiones más importantes como si quieren tener relaciones sexuales y cuándo quieren tener una relación comprometida. Es importante que la juventud experimente autonomía y agencia personal para que aprendan de esas experiencias y sean capaces de tomar mejores decisiones como jóvenes adultos. Pero esto conlleva una gran responsabilidad, y corresponde a educadores, padres y madres y proveedores de servicios asegurarse de que tengan el conocimiento, habilidades y autoeficacia necesarios para tomar decisiones informadas sobre sus comportamientos. MFS está diseñado para hacer precisamente eso. Esto es evidente en la Sesión 6, en la cual incluimos una sesión de SSR positiva en cuanto al sexo. Al ser positiva en cuanto al sexo, MFS no desalienta por completo la actividad sexual, sino que garantiza que la juventud sea consciente de los riesgos asociados con ciertos comportamientos sexuales. Equipa a quienes participan en el proyecto con conocimiento y habilidades para reducir estos riesgos y participar en relaciones sexuales cuando decidan hacerlo, si lo deciden, de manera consensuada, placentera, responsable, saludable y no violenta.

PRINCIPIO 2
La equidad de género y la diversidad son un catalizador para la empatía y la comprensión

Es importante que aborden temas, incluyendo las relaciones y la salud sexual, en entornos en los que se celebra la diversidad de género y la orientación sexual. Cuando están expuestos a la diversidad, pueden comprender y apreciar mejor las diferentes opiniones y estilos de vida. La diversidad sexual y de género en MFS es crucial para los objetivos del programa, cuya meta es fomentar actitudes equitativas de género y fomentar relaciones saludables y consensuadas con personas que tienen una variedad de identidades. Este principio es parte integral del modelo de implementación sincrónica de género, que fomenta la combinación de géneros a la hora de integrar los grupos de MFS. Este modelo brinda la oportunidad para que desarrollen habilidades que promuevan

la comunicación positiva, la empatía y una visión compartida de relaciones saludables, equitativas y afectuosas. Además, MFS modela el respeto y la empatía, al tratar a todos como iguales y con derecho a ser vistos, valorados, respetados y tratados con dignidad. La diversidad sexual y de género se refleja en el contenido de las lecciones y las historias de MFS, y la autoría constantemente fue más allá de las relaciones binarias y heteronormativas de género, lo que permitió la exploración y participación en todos los elementos de la sexualidad.

PRINCIPIO 3
La representación interseccional es necesaria para la participación y el aprendizaje

La juventud merece reconocimiento y apreciación por sus experiencias vividas e identidades interseccionales reflejadas en los temas del programa. También es importante que puedan identificarse con el contenido de MFS porque les ayuda a digerirlo mejor y aplicar las lecciones de manera más tangible a su vida diaria. A medida que exploran sus múltiples identidades y definen sus perspectivas individuales, es importante que los planes de estudios incluyan historias y lecciones que demuestren que se les da valor. MFS no solo integra múltiples identidades (raza, género, orientación sexual, riqueza, etc.) y experiencias a lo largo de las sesiones, sino que también explora explícitamente la identidad y la interseccionalidad en la Sesión 2. La autoría adapta los recursos e historias referenciales a jóvenes afroamericanos, latinos, indígenas, entre otros en Washington D.C.

Teorías y enfoques conceptuales

Las siguientes teorías conceptuales sentaron la base de la teoría de cambio de MFS, y son herramientas útiles para fundamentar las sesiones del programa en la literatura y el pensamiento de las ciencias sociales. Estas están unidas por dos enfoques fundamentales que son esenciales para el estilo y espíritu del programa y se han integrado completamente en las metodologías del programa.

TEORÍA 1
Teoría Cognitiva Social (TCS)

El psicólogo Albert Bandura propuso la TCS en su libro de 1986 "Fundamentos sociales del pensamiento y la acción", que plantea que las personas adquieren un nuevo comportamiento al observar a otros realizando ese comportamiento. Más específicamente, la TCS dice que las personas adquieren un comportamiento debido a las relaciones recíprocas entre tres factores principales: cognitivo, conductual y ambiental. Según Bandura, los factores cognitivos incluyen conocimientos, expectativas y actitudes; los factores conductuales incluyen habilidades, costumbres y autoeficacia; y los factores ambientales incluyen normas sociales, acceso a comunidades e influencias de otros. El modelo lógico de MFS se basa en gran medida en cambiar estos tres factores para cumplir con los objetivos de la intervención. El plan de estudios está diseñado para abordar conocimientos, actitudes, normas y comportamientos dentro de cada tema tratado. Por ejemplo, MFS cubre información sobre los condones y por qué son importantes, aborda las influencias del entorno (acceso, aceptabilidad, disponibilidad) y demuestra la habilidad de cómo usarlos correctamente. Estos tres factores interactúan de manera que se refuerzan mutuamente para quienes participan.

TEORÍA 2
Teoría de género y poder

En 1987, la socióloga R. W. Connell propuso la teoría de género y poder. La teoría postula que tres estructuras sociales interdependientes caracterizan las relaciones de género entre hombres y mujeres: la división sexual del trabajo, la división sexual del poder y la construcción social del deseo sexual (catexis). Estas estructuras tienen sus raíces en múltiples fuerzas históricas, sociales y políticas que trabajan juntas para segregar el poder de manera desigual entre mujeres y hombres, donde los últimos en su mayoría tienen la ventaja. Abordar las normas de género dañinas y los desequilibrios de poder es un aspecto central de MFS. En particular, la Sesión 4 se enfoca en las relaciones

saludables y no saludables, y en la probabilidad de violencia si existen tanto dinámicas de poder desiguales como normas de género inequitativas. Esta teoría continúa siendo prominente a lo largo de las sesiones que discuten estrategias de comunicación sobre temas de SSR.

ENFOQUE 1
Transformador de género

El término "enfoque transformador de género" fue acuñado originalmente por Geeta Rao Gupta en 2000, y tiene como objetivo transformar los roles, normas y relaciones de poder de género para crear resultados más equitativos, al fomentar roles constructivos para hombres, mujeres y personas de otros géneros en términos de igualdad de género y SDSR. Es importante que en la adolescencia experimenten este enfoque, que fomenta la reflexión crítica para informar sus propias opiniones sobre cómo podría ser un mundo equitativo en cuanto al género. MFS está diseñado para hacer precisamente eso. A lo largo de las sesiones, los métodos de facilitación permiten la reflexión individual y colectiva, incluyendo preguntas de debate y juegos de rol, entre otros. Este enfoque afecta también al contenido incluido en MFS. Por ejemplo, en las conversaciones de la Sesión 5 sobre pornografía y redes sociales, las actividades involucran intencionalmente a quienes participan en la identificación de normas de género dañinas e inequitativas que operan en su comunidad y en la exploración de los beneficios de un conjunto de normas de género más equitativo y de sus comportamientos asociados.

ENFOQUE 2
Pedagogía del oprimido

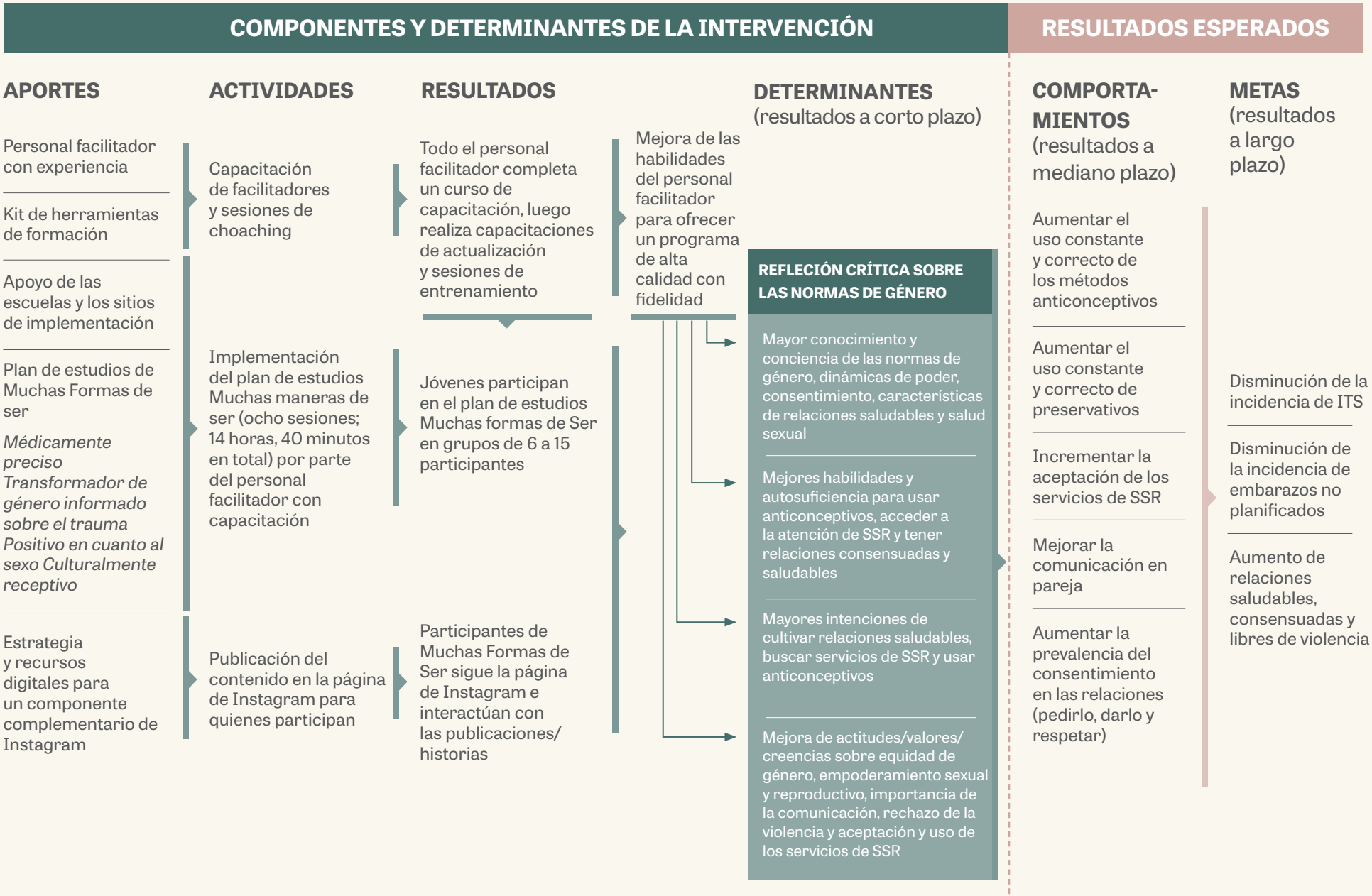
En su libro de 1968 "Pedagogía del oprimido", Paulo Freire describe un enfoque para trabajar con personas oprimidas y postula que la clave para la liberación es despertar el pensamiento crítico y la conciencia en el individuo. Dado que las normas de género son el núcleo de MFS, el concepto de concientización de Freire –el proceso de desarrollar una conciencia

crítica de la propia realidad social a través de la reflexión y la acción– es particularmente relevante. Freire dice que todos adquirimos mitos sociales (por ejemplo, normas de género, normas sobre la violencia) que tienen una tendencia dominante, por lo que el aprendizaje debe ser un proceso crítico que depende del descubrimiento de problemas y necesidades reales. De acuerdo con este enfoque, MFS involucra activamente quienes participan en la reflexión crítica a través del diálogo, el análisis y la resolución de problemas.

¿CUÁL ES LA LÓGICA DETRÁS DE MFS?

El programa de MFS se conceptualizó mediante la creación de una teoría de cambio informada por el marco del modelo lógico de Intervención-Determinante-Comportamiento de Kirby (2004). El modelo lógico de MFS identifica: 1) los objetivos generales del programa (impacto); 2) los comportamientos de las y los participantes directamente relacionados con esas metas (resultados conductuales); 3) los determinantes que afectan esas conductas (resultados a corto y largo plazo); y 4) los insumos, actividades y productos de la intervención que fueron intencionalmente diseñados para cambiar esos determinantes. La Figura 1 describe el modelo lógico para la intervención de MFS.

Figura 1: Modelo lógico de MFS



La intervención comienza con **los aportes**: el plan de estudios de MFS, un programa de salud sexual transformador de género que es médicamente preciso, informado sobre el trauma, positivo en cuanto al sexo y culturalmente receptivo. El componente complementario de Instagram incluye 34 publicaciones/historias listas para usar, que se publicarán durante la implementación. Facilitadores con experiencia, un conjunto de herramientas de capacitación, escuelas y sitios de implementación de apoyo, son aportes clave y adicionales para la intervención. **Las actividades** de la intervención incluyen la capacitación de facilitadores, que involucra una combinación de lecciones sobre las teorías y enfoques fundamentales del programa; habilidades de facilitación y manejo del aula; inmersiones profundas en el contenido de las sesiones del programa; y una oportunidad para que facilitadores "enseñen de nuevo" las lecciones y reciban retroalimentación. Luego, el mismo personal bien capacitado implementará las ocho sesiones del programa con jóvenes y publicarán contenido de Instagram.

Los resultados de estas actividades de intervención incluyen: capacitación completa de facilitadores, participación en MFS en grupos de 6 a 15 participantes (la intervención tiene como objetivo llegar a 700 jóvenes en total durante seis períodos de implementación) y seguimiento e interacción con la cuenta de Instagram. Se considerará que recibir seis de las ocho sesiones es una dosis significativa del programa. La combinación de los aportes, actividades y productos clave conducen **a los determinantes** del programa. La capacitación de facilitadores dará como resultado mayores habilidades para ofrecer un programa de alta calidad y con fidelidad, de manera médicamente precisa, informada sobre el trauma y culturalmente receptiva. Un programa de alta calidad implementado con alta fidelidad orienta a jóvenes comprometidos a obtener conocimiento y conciencia de temas como normas de género, dinámicas de poder, consentimiento, características de relaciones saludables y resultados de salud sexual (como embarazo y ITS), así como obtener mayores habilidades y autoeficacia para usar anticonceptivos, acceder a la atención de SSR, obtener consentimiento y regular sus emociones. Este colectivo de jóvenes también termina el programa con la intención de cultivar relaciones saludables, buscar servicios de SSR y usar métodos anticonceptivos. Además, demostrarán empoderamiento sexual y reproductivo, valorarán la equidad de género, entenderán la importancia de la comunicación, rechazarán la violencia y tendrán actitudes positivas hacia la atención de la SSR. En la Figura 2 se muestra una lista completa de los determinantes. MFS está basado en enfoques transformadores de género, y tiene como objetivo promover cambios en estos determinantes a través de una lente que involucre a adolescentes en una reflexión crítica sobre los impactos de las normas de género dañinas

relacionadas con los temas mencionados aquí.

Al influir positivamente en la conciencia, las creencias y las actitudes, así como en la autoeficacia en los determinantes, MFS ayudará a quienes participan a adoptar **comportamientos** que promuevan la salud. Dados los temas tratados en la intervención, estos comportamientos incluyen el aumento del uso constante y correcto de métodos anticonceptivos, el uso constante y correcto de condones, la aceptación de los servicios de SSR, la comunicación entre parejas y la prevalencia del consentimiento en las relaciones. Estos cambios de comportamiento están directamente relacionados con los objetivos **a largo plazo** de la intervención: disminuir la incidencia de ITS y embarazos no planificados entre quienes participan y aumentar su participación en relaciones saludables, consensuadas y libres de violencia.

Figura 2: Determinantes de MFS

DETERMINANTES

MAYOR CONOCIMIENTO Y CONCIENCIA DE...

- Expectativas sobre identidad o expresión de género
- Cómo las normas de género impactan la salud, la toma de decisiones sexuales y las relaciones
- Caracteríticas de las relaciones saludables, no saludables y abusivas
- El rol del poder en las relaciones y sus posibles implicaciones
- Estilos de comunicación y escenarios adecuados para utilizarlos
- Estrategias para la mitigación de conflictos
- El consentimiento y su importancia
- Prevención, transmisión, síntomas, pruebas y tratamiento de ITS
- Los beneficios de los preservativos
- Tipos y eficacia de los métodos anticonceptivos, incluyendo los preservativos
- Consecuencia de quedar embarazada y/o convertirse en madre/padre
- Disponibilidad de servicios de tratamiento y pruebas confidenciales y de bajo costo
- Riesgo personal de embarazo, ITS y VIH
- Niveles de riesgo asociados con los diferentes comportamientos sexuales
- Derechos de pacientes en lo que respecta a los anticonceptivos y las pruebas de ITS

MEJORES HABILIDADES Y AUTOSUFICIENCIA PARA...

- Mitigar los conflictos de manera no violenta
- Comunicar límites, deseos y preferencias a su pareja
- Tomar decisiones que prioricen su seguridad, agencia y disfrute de las experiencias sexuales
- Rechazar las relaciones sexuales no deseadas o sin protección
- Obtener consentimiento
- Aceptar la negativa a tener relaciones sexuales
- Obtener y usar anticonceptivos de manera consistente y correcta, incluyendo los preservativos
- Negociar el uso del preservativo con la(s) pareja(s)
- Llamar/visitar una clínica de SSR para obtener información o servicios
- Establecer relaciones saludables, basadas en el consentimiento, respeto mutuo, cuidado y placer

MEJORES INTENCIONES DE...

- Aceptar personas de diversas identidades sexuales y de género
- Cultivar relaciones saludables
- Uso de la voz para priorizar la seguridad y salud en sus relaciones y experiencias sexuales
- Rechazar el sexo no deseado y evitar presionar a cualquiera para tener relaciones sexuales
- Prevenir el embarazo y las ITS (anticonceptivos y uso de preservativos
- Visitar las clínicas de SSR y buscar recursos confiables para obtener información

FORTALECIMIENTO DE ACTITUDES/VALORES/ CREENCIAS A CERCA DE...

- Los valores y actitudes saludables y equitativas sobre el género
- La empatía por las identidades y experiencias interseccionales de otras personas
- La importancia de la comunicación y la dinámica de poder igualitaria para fomentar relaciones saludables
- Usar preservativos de manera correcta y constante
- Usar métodos anticonceptivos de manera correcta y constante
- Visitar clínicas de SSR y obtener información y servicios de fuentes confiables
- La prevensión de ITS y embarazos no planificados mediante la práctica de métodos sexuales más seguros (por ejemplo, preservativos y priebas frecuentes entre parejas concurrentes)
- Hacerse pruebas de ITS y VIH
- El rechazo de la violencia en las relaciones
- Adoptar ideas de amor propio y agencia en las relaciones y experiencias sexuales
- La importancia del placer propio en las experiencias sexuales

APLICACIÓN

¿CÓMO SE IMPARTE MFS?

QUIÉN: El programa de MFS está diseñado para jóvenes afroamericanos, latinos, indígenas, entre otros de 15 a 19 años en Washington D.C. Sin embargo, se puede enseñar en otros contextos. MFS debe implementarse en entornos de grupos pequeños de 10 a 20 participantes. El programa está diseñado para una audiencia diversa en cuanto al género y debe implementarse en un entorno de "género mixto", cuando sea posible. En entornos de un solo género, las preguntas de discusión se pueden adaptar para enfocarse en las normas de género relevantes que impactan a esa población específica. Dada la complejidad y sensibilidad de los temas, MFS debe ser facilitado por alguien con experiencia en género y SSR.

DÓNDE: MFS podría implementarse en varios lugares accesibles para jóvenes (entorno escolar, centro juvenil, etc.).

QUÉ: Este programa ofrece instrucciones paso a paso para las ocho sesiones de MFS. La fidelidad en la instrucción es fundamental para lograr los resultados previstos del programa. El contenido, la pedagogía y la secuencia de las sesiones fueron diseñadas intencionalmente y no se deben modificar durante la implementación de MFS.

DURACIÓN Y ESPACIAMIENTO: MFS consta de ocho sesiones, cada una de las cuales está diseñada para durar dos horas. Dada la naturaleza interactiva y reflexiva de MFS, no se recomienda dividir las sesiones del programa en períodos de instrucción más cortos de tiempo de instrucción. El programa se puede implementar con una frecuencia que se ajuste a las necesidades del personal facilitador y el programa (diariamente, semanalmente, etc.). Sin embargo, si las sesiones están separadas por más de dos semanas (es decir, menos de cada dos semanas), se deben facilitar actividades adicionales de repaso al comienzo de cada sesión para recordar a los aprendizajes y mensajes clave de la sesión anterior.

MÉTODOS DE INSTRUCCIÓN: MMFS es participativo e interactivo y emplea una variedad de métodos de facilitación, que incluyen instrucción directa, escenarios y narración de historias, videos, juegos de rol, aprendizaje basado en juegos, trabajo en grupos pequeños, reflexión y discusión, práctica de habilidades y aplicación de aprendizajes.

FACILITAR UNA SESIÓN: GUÍA PARA EL PERSONAL FACILITADOR

Muchas Formas de Ser se puede implementar de forma presencial, virtual o mediante un formato híbrido. Adapte cada sesión para acomodarla a su modelo de implementación utilizando la siguiente guía. La facilitación virtual requiere más preparación que la facilitación presencial. Recuerde familiarizarse con la tecnología que está utilizando y practique la ejecución.

Preparación

1. Estudiar la sesión

Deberá estudiar las sesiones y tener un dominio de su contenido, métodos de facilitación y tiempo antes de implementarlas. Escriba notas en los márgenes según sea necesario. Planifique el uso de energizantes, que pueden ayudar a quienes participan a relajarse, divertirse y mantener la concentración, así como también a promover la cohesión del grupo. La preparación es clave para una facilitación fluida, y la autoría de MFS sugiere cuándo tomar un descanso en el "Resumen de la sesión" al comienzo de la sesión.

2. Reflexionar sobre cada sesión

Si hay variedad de facilitadores dentro de su proyecto, planifique tiempo para discutir la sesión, haga preguntas aclaratorias sobre el contenido o la metodología de la sesión, e incluso practique la presentación si cree que sería útil. Cada cual de ustedes debe prepararse para facilitar la sesión haciéndose las siguientes preguntas:

Logística:

- ¿Qué materiales necesito reunir para la implementación presencial? ¿Qué materiales necesito adaptar para una sesión virtual?
- ¿El descanso sugerido tiene sentido en términos de los tiempos de la sesión?
- ¿Cuál es el número mínimo de participantes que necesitamos para que una sesión en particular salga bien (probablemente de siete a 18 por sesión)?
- (Si hay más personal facilitador) ¿Cómo quiero que dividamos las sesiones?

Comprensión y comodidad:

- ¿Me siento a gusto dirigiendo todas las actividades? Si no es así, ¿qué puedo hacer para sentir mayor comodidad?
- ¿Cuáles son los posibles desencadenantes en esta sesión para quienes participan? ¿Necesitaré mencionar los recursos al final de la sesión? ¿Conozco los servicios o recursos amigables para la juventud en mi comunidad a los que podría hacer referencia?
- ¿Dónde están mis puntos ciegos o sesgos en relación con el contenido de esta sesión?
- ¿Hay alguna reflexión personal que deba hacer antes de facilitar esta sesión?
- ¿Comprendo bien el contenido? ¿Sería útil investigar algunos términos desconocidos?

3. Preparar o conseguir los materiales necesarios

Lea las instrucciones de preparación para cada sesión y planifique el tiempo suficiente para completar cada tarea de preparación antes de que comience la sesión. Asegúrese de imprimir los volantes y llevar los materiales necesarios a la sesión. Si su presupuesto lo permite, ofrezca a quienes participan algún tipo de refrigerio. Los refrigerios suelen ser apreciados y ayudan al mantenimiento de su energía y a la permanencia de su involucración en el proceso grupal.

4. Preparar el espacio

Organice las sillas en un círculo para todas las sesiones a menos que se indique lo contrario, y prepare el espacio para que quienes participan se sientan bienvenidos y valorados. En entornos virtuales, asegúrese de estar familiarizado con las funciones de la sala de reuniones en la plataforma que utilice.

Facilitación

1. Bienvenida al comienzo de cada sesión

Comience cada sesión dando una cálida bienvenida a quienes asistan y pregunte cómo están. La primera actividad de cada sesión es un repaso de

la sesión anterior. Esto proporciona tiempo para que el grupo comparta sus pensamientos, experiencias personales y/o comentarios que tengan con base en lo que aprendieron en la última sesión. Este también es un buen momento para que se rellene la hoja de asistencia.

2. Facilite rompehielos y energizantes

Los rompehielos son actividades breves y divertidas (alrededor de cinco a diez minutos) que a menudo se realizan al comienzo de un programa y/o al comienzo de una sesión. Los energizantes son actividades breves (alrededor de uno o dos minutos) que tienen como objetivo aumentar los niveles de energía en un grupo. Durante un rompehielos o energizante, quienes participan a menudo realizan algún tipo de movimiento físico, comparten información sobre su persona y/o trabajan conjuntamente en una tarea. Los rompehielos están diseñados para ayudarles a generar confianza y a sentir comodidad entre sí.

Los energizantes son más útiles cuando el grupo parece tener poca energía, está perdiendo interés o no responde a la actividad. Estos ayudan a cambiar la rutina, poner a las personas en movimiento y aliviar la fatiga y el aburrimiento. En los anexos se incluyen algunas ideas.

3. Mantenga las discusiones de grupo abiertas

Las discusiones grupales pueden ser la parte más importante de una actividad. Estas discusiones les permite reflexionar sobre una tarea que han completado; compartir sus pensamientos, opiniones e ideas; y aplicar lo aprendido en sus vidas. Mantenga las discusiones abiertas, libres de juicios y cómodas. Durante las discusiones, anime al grupo a hablar entre sí, en lugar de solo con la persona facilitadora.

4. Utilice técnicas de participación centradas en el grupo de participantes

Para mantener un alto nivel de participación, es fundamental utilizar técnicas que requieran que interactúen con el contenido. En los anexos hay consejos para mejorar su participación al responder preguntas, moderar discusiones y establecer instrucciones claras para una actividad. Estos pueden parecer pequeños ajustes a su estilo de facilitación, pero marcarán una gran diferencia en el nivel de participación.

Cierre

1. Pregunte por una palabra

Termine cada día con una palabra o una frase sobre qué siente el grupo (por ejemplo, “motivación”, “energía”, “empoderamiento”) o algo nuevo que hayan aprendido (por ejemplo, “cómo comunicarse mejor”, “cómo usar un condón”, “el género no se trata de nuestra biología”). Aproveche este tiempo para reflexionar sobre las principales conclusiones del día, anunciar las próximas actividades y reflexionar sobre lo que interiorizaron.

2. Reiterar mensajes clave

Lea en voz alta y enfatice los puntos clave de cada actividad. La mayoría de las personas necesitan escuchar un mensaje varias veces antes de asimilarlo. Repetir los mensajes ayudará que los comprendan y recuerden con mayor facilidad.

Reunión informativa de facilitadores

1. Organice una reunión de 15 a 20 minutos

Si hay varias personas facilitando dentro de su proyecto, destine un momento para hablar sobre sus experiencias al facilitar la sesión. Las siguientes preguntas pueden ayudar:

- ¿Cómo creen que salió la sesión? ¿Por qué creen eso?
- ¿Qué creen que salió bien?
- ¿Qué podríamos hacer mejor? ¿Qué les gustaría mejorar de la sesión?
- ¿Cuáles son algunos puntos destacados o cosas que se deben enfatizar en la sesión?
- ¿Qué desafíos experimentaron?
- ¿Cómo se sienten? ¿Surgió algún problema personal? ¿Les gustaría hablar de ello?

SESIÓN 1

BIENVENIDA

RESUMEN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 1.1	Evaluación previa al programa	40 minutos
ACTIVIDAD 1.2	¿Qué es Muchas Formas de Ser?	5 minutos
ACTIVIDAD 1.3	Acuerdos grupales	10 minutos
DESCANSO SUGERIDO (15 MINUTOS)		
ACTIVIDAD 1.4	Rompehielos	20 minutos
ACTIVIDAD 1.5	¿Cuál es tu posición?	25 minutos
ACTIVIDAD 1.6	Círculo de cierre	5 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 1.1	EVALUACIÓN PREVIA AL PROGRAMA
TIEMPO REQUERIDO 40 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** N/A
MATERIALES • Evaluaciones en papel – 1 por persona • Bolígrafos – 1 por persona	**MENSAJES CLAVE** No hay respuestas correctas ni incorrectas: ¡esta evaluación es para ver cómo funciona el programa y hacer mejoras para quienes participen en el programa en el futuro!

PREPARACIÓN

El equipo de evaluación será responsable de administrar la encuesta previa al programa. Para esta actividad no es necesaria la preparación del personal facilitador.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Quien represente al equipo de evaluación será responsable de administrar la encuesta previa al programa y de seleccionar aleatoriamente el grupo de participantes. La persona facilitadora puede estar presente pero no tendrá un papel activo en esta actividad.

NOTA Procedimiento escrito para el representante del equipo de evaluación

1 **De la bienvenida al grupo** de participantes al espacio y preséntese (nombre, pronombres y organización).

2 **DIGA**

En breve, vamos a entregar una encuesta previa al programa. Esto no es una prueba, no hay respuestas correctas ni incorrectas, y ni siquiera les pedirá su nombre. Esta encuesta nos ayudará a comprender qué tan bien está funcionando este programa y nos ayudará a realizar mejoras para el próximo grupo de participantes. No se preocupe, no realizaremos otra encuesta hasta el final del programa. ¡Pronto estaremos entrando en las actividades interactivas! Si no entienden el significado de algo o quieren ayuda para leer las preguntas, por favor háganoslo saber.

¿TENGO QUE SEGUIR EL GUION PALABRA POR PALABRA?

El equipo facilitador anterior recomendó que *Muchas Formas de Ser* use guiones para estandarizar los mensajes entre las personas facilitadoras que tienen diferentes niveles de comodidad al hablar sobre los temas del programa. En respuesta, *Muchas Formas de Ser* tiene guiones específicos, escritos en texto azul y cursiva, para que los utilice el equipo de facilitadores (o, en algunos casos, la representación del equipo de evaluación). No es necesario que lea estos guiones de forma robótica palabra por palabra, pero debe seguirlos lo más de cerca posible para ayudar a garantizar mensajes claros y coherentes en todas las interacciones de *Muchas Formas de Ser*.

3 Entregue a cada persona participante un formulario de encuesta previo al programa y un bolígrafo. Deles **30 minutos** para completar la evaluación.

4 Asigne al azar a cada joven a los grupos de intervención y de control.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 1.2	¿QUÉ ES *MUCHAS FORMAS DE SER*?

TIEMPO REQUERIDO

5 MINUTOS

OBJECTIVOS DE APRENDIZAJES

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Nombrar tres beneficios del programa Muchas Formas de Ser para sus vidas.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Etiquetas de nombre

MENSAJES CLAVE

- Este programa está dirigido a jóvenes de todos los géneros e identidades.
- Este programa está diseñado para brindarle un espacio para hablar sobre temas que les interesan.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Organice las sillas en un círculo. En la entrada de la sala, ubique las etiquetas para nombres y los marcadores permanentes.
- Escriba lo siguiente en una hoja de rotafolio titulado “Agenda de hoy” y péguela en la pared:
  - Aprender sobre el programa y los valores del programa
  - Acuerdos grupales
  - Rompehielos
  - ¿Cuál es tu posición?
  - Cierre
- Escriba lo siguiente en una hoja de rotafolio titulado “Sesiones de MFS” y péguela en la pared:
  - **Sesión 2:** Exploración del género y la identidad
  - **Sesión 3**: Entender y expresar mis emociones
  - **Sesión 4**: Exploración del poder y las relaciones
  - **Sesión 5**: Sexo y sexualidad en los medios de comunicación de hoy
  - **Sesión 6:** Salud y seguridad para uno mismo y los demás
  - **Sesión 7:** Anticonceptivos y búsqueda de servicios
  - **Sesión 8**: El camino por recorrer

PROCEDIMIENTO

INICIO PREVIO A LA SESIÓN

1. Dé una calurosa bienvenida a cada persona a medida que ingresan al espacio.
2. Pídales que escriban su nombre y sus pronombres en una etiqueta.
3. Hágales saber dónde pueden encontrar un asiento en el círculo.

BIENVENIDA

5 Minutos

1 Abra la sesión presentándose. Incluya su nombre, sus pronombres, su experiencia trabajando con jóvenes y por qué está deseando participar en este programa.

¿TENGO QUE SEGUIR EL GUION PALABRA POR PALABRA?

El equipo facilitador anterior recomendó que *Muchas Formas de Ser* use guiones para estandarizar los mensajes entre las personas facilitadoras que tienen diferentes niveles de comodidad al hablar sobre los temas del **programa.** En respuesta, *Muchas Formas de Ser* tiene guiones específicos, escritos en texto azul y cursiva, para que los utilice el equipo de facilitadores (o, en algunos casos, la representación del equipo de evaluación). No es necesario que lea estos guiones de forma robótica palabra por palabra, pero debe seguirlos lo más de cerca posible para ayudar a garantizar mensajes claros y coherentes en todas las interacciones de *Muchas Formas de Ser.*

2 **DIGA**

Gracias por unirse al programa de Muchas Formas de Ser. Durante las próximas ocho sesiones, vamos a discutir una gran cantidad de temas que afectan sus vidas. Les contaré un poco más sobre el programa, pero primero, vamos a repasar qué haremos hoy.

---

3 Dirija la atención del grupo al rotafolio y comparta rápidamente la agenda para la Sesión 1:

- Aprender sobre el programa y los valores del programa
- Acuerdos grupales
- Rompehielos
- ¿Cuál es tu posición?
- Cierre

4 **DIGA**



Este programa está dirigido a jóvenes de todos los géneros e identidades y está diseñado para brindarle un espacio para hablar sobre temas que le interesan como la identidad, sexualidad, relaciones saludables, establecimiento de límites, obtención de servicios de salud y más. ¡La esperanza es que, con más información y recursos útiles, todas las personas podamos vivir vidas más saludables y felices!

5 Dirija la atención del grupo al rotafolio con los títulos de las sesiones.

6 **DIGA**



La próxima vez, en la Sesión 2, aprenderán más sobre las diversas identidades que tienen las personas para poder comenzar a imaginar un mundo en el que puedan expresarse libremente. En la Sesión 3, aprenderán sobre las emociones, lo que les ayudará a manejar emociones difíciles cuando estas surjan.

En la Sesión 4, nuestras discusiones sobre las relaciones y el poder les ayudarán a identificar las características saludables y no saludables de una relación. En la Sesión 5, aprenderán cómo los medios influyen en la forma en la que ven el sexo y las relaciones, lo que les ayudará a reflexionar sobre cómo usar los medios.

En la Sesión 6, al aprender sobre el consentimiento y las infecciones de transmisión sexual, o ITS, podrán mantenerse, tanto a ustedes como a sus parejas, saludables y seguros. En la Sesión 7, hablaremos sobre métodos anticonceptivos para evitar embarazos no planificados y aprenderemos sobre los servicios de salud sexual y reproductiva a los que cualquiera puede acceder. Por último, en la Sesión 8, hablaremos sobre el establecimiento de objetivos, que le ayudarán a priorizar su salud y bienestar.

7 **PREGUNTE**

Si alguien tiene alguna duda.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 1.3

ACUERDOS GRUPALES

TIEMPO REQUERIDO

10 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Desarrollar y acordar expectativas compartidas para participar en grupo, y así facilitar un entorno de aprendizaje seguro y abierto.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores de varios colores

MENSAJES CLAVE

- Es nuestra responsabilidad crear un espacio lleno de solidaridad, apertura y seguridad para que todas las personas tengamos la oportunidad de aprender y crecer a lo largo de este programa.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Pegue en la pared una hoja de rotafolio en blanco titulado “Acuerdos grupales”.

PROCEDIMIENTO

1 DIGA

Durante este programa, vamos a discutir temas como las relaciones, el sexo, los condones, la anticoncepción, el género y la violencia. Estos son temas muy personales que pueden resultar delicados para algunas personas. Es importante crear un espacio lleno de seguridad, respeto y comodidad para que todas las personas del grupo hablen libremente. Vamos a empezar estableciendo unos acuerdos grupales para cuando estemos en las sesiones. Estos acuerdos grupales son reglas que debemos seguir, y de las cuales nos responsabilizamos.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Ofrezca algunas de estas ideas si el grupo tiene problemas para llegar a acuerdos que les gustaría implementar. Para aumentar la apropiación del proceso por parte de quienes participan, también es útil proponer algunos desafíos comunes y ver qué soluciones brindan para enfrentarlos (por ejemplo, “La mayoría de las veces nos distraemos con nuestros teléfonos. ¿Qué recomienda hacer para evitar que esto suceda?”). También podría ser útil preguntar cómo su(s) escuela(s) maneja(n) los problemas comunes de gestión del aula y cómo utilizan esas reglas. Los siguientes acuerdos con un asterisco deben incluirse en la lista final.

- *Respetar el derecho del resto de participantes a tener opiniones diferentes.**
- *Respetar la identidad del resto de participantes, incluyendo el uso correcto de los pronombres.**

- *Permitir que las otras personas terminen antes de hablar ("una persona a la vez").**
- *Mantener la confidencialidad. Lo que se dice en el grupo se queda en el grupo.**
- *Reírse con, no de.*
- *No generalizar sobre las personas. Hablar acerca de "algunas personas" en lugar de "todas las personas".*
- *Utilizar frases con "yo": aprópiese de sus opiniones.*
- *Todas las personas deben participar.*
- *No utilizar tecnología que cause distracción en la lección (teléfonos, auriculares, etc.).*

2 **PREGUNTE**

a) *¿Cuáles son algunos acuerdos o reglas que creen que debemos seguir durante* Muchas Formas de Ser?

3 A medida cada participante de una sugerencia, confirme con las demás personas si desean incluirla en la lista final. Si no hay oposición, escríbala en la hoja de rotafolio. Si hay oposición, discutan en grupo y tome la opinión de la mayoría.

Después de completar la lista de los acuerdos grupales,

4 **DIGA**

Deben saber que somos informantes obligatorios, por lo que, si revelan una experiencia de violencia por parte de su cuidador, padre o madre, debemos involucrar a otras personas para garantizar que ustedes reciban el apoyo que necesitan.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

¡No deseche la hoja de rotafolio con los acuerdos después de la Sesión 1!

Debe colocarse en su aula y estar visible durante todas las sesiones. Cuando se encuentre con situaciones que vayan en contra de estos acuerdos, por favor recuérdeles a al grupo su compromiso con estas reglas básicas.

5 Pida a cada participante que tome un marcador y firme la hoja de acuerdos grupales.

6 **PREGUNTE**

a) *Para cerrar esta actividad, ¿por qué creen que nos tomamos el tiempo para crear acuerdos grupales?*

Posible respuesta: Es nuestra responsabilidad crear un espacio lleno de solidaridad, apertura y seguridad para que todas las personas tengamos la oportunidad de aprender y crecer a lo largo de este programa.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 1.4

ROMPEHIELOS

TIEMPO REQUERIDO

20 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Hacer una lista de todos los nombres y pronombres del resto de su grupo.

MATERIALES

- Etiquetas para nombres en blanco
- Marcadores
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)
- Apéndice 1: Letras de canciones – 1 copia

MENSAJES CLAVE

- Este programa está diseñado para permitirles compartir más sobre ustedes y aprender sobre los demás.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.

- Imprima el Apéndice 1 ("Letras de canciones") para que haya un juego de letras por parejas. Corte cada canción por la mitad (para la Persona 1 y la Persona 2) y mézclelas aleatoriamente. Por ejemplo, si hay 12 participantes en el grupo, imprima seis pares de letras, corte y mezcle las piezas. Si hay más de 12 participantes, se puede repetir la letra de la canción. Si es necesario, puede imprimir una copia extra para usted como clave de respuestas.

    - Para una versión más fácil de la actividad –que toma menos tiempo– deje el título de la canción y el artista en la parte superior de la letra y dé al grupo la letra con el título y el artista.
    - Para una versión más difícil de la actividad, corte debajo del título de la canción y el artista que se encuentran en la parte superior de la letra (no las incluya en las tarjetas que le dé al grupo).

- Prepare y coloque una hoja de rotafolio con instrucciones para la conversación en parejas. Escriba:

    - **Comparte tu:**

    1. Nombre
    2. Pronombres
    3. Algo de lo que te enorgulleces
    4. Una cosa que tus letras nos dicen sobre el sexo, la sexualidad o las relaciones

- Organice las sillas en un círculo. En la entrada de la sala, ubique etiquetas para nombre y marcadores permanentes.

PROCEDIMIENTO

1 Entregue la mitad de la letra de la canción (una tarjeta) a cada joven. Si tiene un número impar de participantes, puede optar por participar usted o emparejar a dos personas con una mitad de letra, lo que da como resultado un grupo de tres.

---

2 **DIGA**

En un minuto, les pediré que caminen por la sala y busquen a la persona que tiene la otra mitad de la letra de su canción. Después de encontrar a su pareja, preséntense haciendo lo siguiente: (Dirija la atención del grupo al rotafolio).

- *Preséntense a su pareja compartiendo su nombre y pronombres. En Muchas Formas de Ser, nos gusta usar pronombres en nuestras presentaciones. Los pronombres son una manera de referirnos a las personas en lugar de su nombre y en tercera persona. Se relacionan con el género de una persona, del cual hablaremos con mayor profundidad en la próxima sesión. El uso correcto de los pronombres sólo ayuda a que las personas se sientan vistas e incluidas. Algunos ejemplos de pronombres son ella, él, ellos, ellas, elles* o una combinación de estos y otros.*
- *Comparta algo que realmente les enorgullezca.*
- *Comparta un mensaje que crea que la letra de su canción comunica sobre el sexo, la sexualidad o las relaciones.*

No importa quién lo hace primero. Por favor, asegúrense de escuchar a su pareja cuando se presente. Después de que la primera persona complete su presentación, intercambien roles. Después de 6 minutos, avisaré que se acabó el tiempo. Luego, cada persona presentará al grupo el nombre de su pareja, sus pronombres y de qué se enorgullece.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Los pronombres son importantes. Las palabras son herramientas de lenguaje poderosas que nos ayudan a transmitir significado y a conectarnos. Nada puede ser más personal que las palabras que la gente usa para referirse a nosotros a través de nuestros nombres y pronombres. El uso correcto de los pronombres correctos de una persona es una manera fácil de mostrar respeto. Ya sea intencional o no, el uso de pronombres incorrectos puede ser doloroso, irritante e incluso una distracción. Algunas personas pueden encontrarlo equivalente a que les digan que no importan o que no merecen respeto. Invalidar la identidad de alguien pone a prueba la forma en la que una persona se mueve en la sociedad y cómo interactúa con su entorno.

FUENTE Institutos Nacionales de Salud

3 Aclare las instrucciones según sea necesario e invite al grupo a comenzar.

4 Inicie el temporizador de **6 minutos** (1 minuto para encontrar a la pareja, 5 minutos para compartir).

5 Dé una advertencia alrededor de los **2,5 minutos** para que sepan que es hora de cambiar de roles.

6 Después de **6 minutos,** pídales que presenten a su pareja al grupo hasta que todas las personas hayan sido presentadas.

7 Una vez que todas las personas hayan presentado a sus parejas, agradézcales por participar y pídales que tomen asiento.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Aquí es importante llevar el tiempo. Dependiendo del tamaño del grupo, es posible que esta actividad se extienda más allá de los 20 minutos. Aunque es importante que el grupo se familiarice entre sí, tendrán estas ocho sesiones para conectarse en niveles más profundos, por lo que está bien que no compartan todo hoy.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 1

LETRAS DE CANCIONES

Bad Bunny: "Titi Me Preguntó" (2022)	Bad Bunny: "Titi Me Preguntó" (2022)
¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!	**¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!**
Tití me preguntó si tengo mucha' novia', mucha' novia' Hoy tengo una, mañana otra, ey, pero no hay boda Tití me preguntó si tengo mucha' novia', ey, ey, mucha' novia' Hoy tengo una, mañana otra	Me la' vo'a llevar a to'a pa' un VIP, un VIP, ey Saluden a tití Vamo' a tirarno' un selfie, say "cheese", ey Que sonrían las que ya les metí En un VIP, un VIP, ey Saluden a tití Vamo' a tirarno' un selfie, say "cheese", ey Que sonrían las que ya se olvidaron de mí

Rosalía, Ozuna: "Yo x Ti, Tu x Mi" (2019)	Rosalía, Ozuna: "Yo x Ti, Tu x Mi" (2019)
¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!	**¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!**
Yo por ti, tú por mí, yo por ti, tú por mí Yo por ti, tú por mí, hmm-hmm, hmm-hmm Yo por ti, tú por mí, yo por ti, tú por mí Yo por ti, tú por mí (Woh, oh, oh; pongan lo' grillete')	Somos dos cantantes como los de antes El respeto en boletos y diamante' Se me para el cora' sólo con mirarte Porque a ti te canto pa' que tú me cante'

Luis Fonsi, Demi Lovato: "Échame la Culpa" (2018)	Luis Fonsi, Demi Lovato: "Échame la Culpa" (2018)
¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra! Tengo en esta historia algo que confesar Ya entendí muy bien qué fue lo que pasó Y aunque duela tanto tengo que aceptar Que tú no eres la mala, que el malo soy yo No me conociste nunca de verdad Ya se fue la magia que te enamoró Y es que no quisiera estar en tu lugar Porque tu error sólo fue conocerme	**¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!** No ere' tú, no ere' tú, no ere' tú, soy yo (Soy yo) No te quiero hacer sufrir Es mejor olvidar y dejarlo así (Así) Échame la culpa

Danny Ocean: "Me Rehúso" (2016)	Danny Ocean: "Me Rehúso" (2016)
¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra! Nena, discúlpame y si te ilusioné yo no lo quise hacer Sé que en el amor cuando es real ese vuelve, vuelve (vuelve, vuelve) Pero cómo olvidar tu piel Y cómo olvidarte mujer Ya no puedo, girl Ya no puedo, girl	**¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!** Baby, no (baby, no) Me rehúso a darte un último beso, así que guárdalo (guárdalo) Para que la próxima vez te lo dé haciéndolo (haciéndolo) Haciéndotelo así, así, así Así como te gusta, baby

Rosalía, ft. The Weeknd: “LA FAMA” (2022)	Rosalía, ft. The Weeknd: “LA FAMA” (2022)
¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!	**¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!**
Lo que pasó, a ti te lo cuento No creas que no dolió, o que me lo invento Así es que se dio Yo tenía mi bebé, era algo bien especial Pero me obsesioné con algo que a él le hacía mal Miles de cancione' en mi mente y él me lo notaba Y él tanta' vece' que me lo decía y yo como si nada	Es mala amante la fama y no va a quererte de verdad Es demasia'o traicionera, y como ella viene, se te va Sabe que será celosa, yo nunca le confiaré Si quiere' duerme con ella, pero nunca la vayas a casar

Carlos Vives, Shakira: “La Bicicleta” (2017)	Carlos Vives, Shakira: “La Bicicleta” (2017)
¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!	**¡Ve a buscar a tu pareja para completar la siguiente letra!**
Puedo ser feliz Caminando relajada entre la gente Yo te quiero así Y me gustas porque eres diferente A mi manera, despelucado En una bici que me lleva a todos lados Un vallenato desesperado	Una cartica que yo guardo donde te escribí Que te sueño y que te quiero tanto Que hace rato está mi corazón latiendo por ti, latiendo por ti La que yo guardo donde te escribí Que te sueño y que te quiero tanto Que hace rato está mi corazón latiendo por ti, latiendo por ti

ACTIVIDAD 1.5

¿CUÁL ES TU POSICIÓN?

TIEMPO REQUERIDO

25 MINUTOS

(o el tiempo restante de la sesión)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Articular creencias o valores personales sobre los temas tratados en *Muchas Formas de Ser* (identidad, emociones, relaciones, medios de comunicación, ITS, métodos anticonceptivos, establecimiento de límites y conductas de búsqueda de salud).

MATERIALES

- 3 letreros escritos en papel tamaño carta, uno que diga “De acuerdo”, uno “En desacuerdo” y uno “Neutral”.
- Apéndice 2: “¿Cuál es tu posición?" Declaraciones y notas – 1 copia

MENSAJES CLAVE

- Los valores y las actitudes influyen en su salud y bienestar, y en el de las demás personas.
- Es importante respetar los puntos de vista de otras personas sobre la sexualidad y el género, pero también es importante cuestionar actitudes y valores que son perjudiciales para cada cual y las demás.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Ubique los letreros de "**De acuerdo**" y "**En desacuerdo**" en los extremos opuestos de la sala, asegurándose de que estén espaciados adecuadamente para que cada participante se mueva entre los dos letreros.
- Revise las "Declaraciones y notas de '¿Cuál es su posición?'" (Apéndice 2) e imprima una copia para usted.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Debido a la sensibilidad de algunas de las declaraciones de estas actividades, es particularmente importante revisar las declaraciones y las notas para el equipo facilitador (Anexo 2) con anticipación.

PROCEDIMIENTO

1 DIGA

Ahora vamos a hacer un juego para empezar a pensar en los temas tratados en Muchas Formas de Ser. Esta actividad se llama "¿Cuál es tu posición?" y les dará la oportunidad de expresar sus opiniones sobre ciertos temas. Es importante que recordemos los Acuerdos grupales que acabamos de firmar y respetemos la opinión del resto de las personas, incluso si no están de acuerdo con ellas.

Leeré una declaración. Después de que termine, muévanse y párense junto al cartel que dice "De acuerdo" si están de acuerdo con la declaración, o al cartel que dice "En desacuerdo" si no están de acuerdo. Después, tendrán la oportunidad de compartir su opinión con el grupo. Recuerden, queremos saber lo que realmente piensan, no lo que creen que los demás van a decir o pensar.

2 Lea la primera declaración del Apéndice 2.2.

3 Pídales que se pongan de pie cerca del letrero que coincida con lo que piensan sobre la declaración. Deben pararse directamente en el área de "De acuerdo" o "En desacuerdo".

4 Después de que se hayan trasladado a sus respectivos letreros, pídales que se reúnan y hablen sobre por qué se ubicaron allí. Pídales que hablen sobre sus creencias relacionadas con la declaración. Dé a cada grupo 30 segundos.

Después de los 30 segundos, pídale a una persona representante de cada grupo que resuma la conversación. Después de que cada representante hable, pregunte si hay otros puntos que alguien en ese grupo quisiera compartir.

Si todo el grupo está de acuerdo bajo un mismo cartel, puede hacer de abogado del diablo para tener un poco de discusión (consulte las notas del Apéndice 2).

A medida que el grupo exprese sus opiniones, no responda a las declaraciones con sus propias opiniones. Sin embargo, es importante denunciar cualquier comportamiento racista, sexista, homofóbico o transfóbico, si surge.

Anime a hacer preguntas a quienes tienen puntos de vista opuestos y procure que no minimicen su punto de vista.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Dado que esta es la primera sesión, es posible que las personas que participan no se sientan cómodas siendo una "voz disidente", y es posible que todo el grupo esté siempre en un lado de la sala.

El objetivo de esta actividad es ver la diversidad de opiniones. Si encuentra que todas las personas se siguen entre sí y tienen creencias similares, puede intentar indagar para ver qué diferencias existen en sus explicaciones.

Debido a que ya habrán elegido un lado cuando lea el "Resumen del facilitador", describir la postura del plan de estudios de manera tan definitiva tiene el potencial de alienar a cualquiera que eligiese el punto de vista "opuesto" o "incorrecto" e incluso puede hacer que refuerce ese punto de vista, aún más, en lugar de mostrar apertura a desafiarlo.

5 Una vez finalizada la discusión, haga referencia al Apéndice 2 y proporcione la conclusión de la declaración (“Resumen facilitador”).

6 Lea la siguiente declaración y repita los pasos anteriores hasta que se hayan discutido todas las declaraciones, o hayan pasado de 10 a 15 minutos.

7 **PREGUNTE**

a) *¿Por qué creen que acabamos de hacerles todas estas preguntas? ¿De qué manera impactan sus vidas sus valores y creencias?*

Posible respuesta: Afectan sus comportamientos e influyen en su salud y bienestar, y cómo se tratan con otras personas. Tener conversaciones como esta nos ayuda a obtener nuevas perspectivas y compartir opiniones de manera respetuosa sin causar daño a otras personas.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 2 "¿CUÁL ES TU POSICIÓN?" DECLARACIONES Y NOTAS

"¿Cuál es tu posición?" Declaraciones	**Notas** *(Si es útil, puede compartir al momento de analizar cada declaración después de que el grupo de participantes haya compartido sus opiniones).*
Todas las personas, sin importar quiénes sean o hacia quién sientan atracción, buscan las mismas cosas en una relación.	**Posibles respuestas DE ACUERDO:** • La gente quiere amor, sexo, compañía, etc., y no tiene que ver con su género ni orientación sexual. • A veces, las mujeres quieren más sexo que los hombres; a veces, las personas de todos los géneros quieren romance; a veces, las personas de todos los géneros quieren una relación casual. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • Creo que los hombres buscan sexo más a menudo y las mujeres buscan una relación a largo plazo con más frecuencia. • Todas las personas NO están buscando lo mismo en una relación; todas las personas buscan cosas diferentes en una relación, pero no tiene nada que ver con su género. **Pregunta de prueba:** • ¿Qué tipo de cosas buscan las personas en las relaciones? **Resumen para facilitadores:** *En* Muchas Formas de Ser, *profundizaremos en cómo reflexionar sobre lo que buscamos en una relación saludable, y cómo comunicárselo a una pareja potencial, sin importar cuáles sean sus preferencias, expectativas, límites, orientación sexual o género.*
Una relación saludable es aquella que no tiene desacuerdos o peleas.	**Posibles respuestas DE ACUERDO:** • Sí, no es bueno pelear todo el tiempo y tener problemas. • Si amas a alguien, no debes pelear con esa persona. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • Todas las personas discrepan o pelean algunas veces. • Está bien estar en desacuerdo o pelear; solo depende de cómo lo hagas. Y pelear físicamente no está bien. **Preguntas de prueba:** • ¿Qué se puede considerar saludable en un desacuerdo? ¿Cómo sería un desacuerdo poco saludable? • ¿Qué diferencia hay entre un desacuerdo y una pelea? ¿Hay algún momento en el que pelear no está bien? • ¿Se les ocurre alguna situación en la que no estar nunca en desacuerdo se convierte en un problema en una relación?

"¿Cuál es tu posición?" Declaraciones	**Notas** *(Si es útil, puede compartir al momento de analizar cada declaración después de que el grupo de participantes haya compartido sus opiniones).*
	Resumen para facilitadores: *Puede ser complicado identificar esa delgada línea entre un conflicto saludable y un conflicto nocivo. Este es otro tema que exploraremos en las sesiones sobre relaciones y emociones, incluyendo cómo la comunicación y el compromiso pueden ayudar a las personas a resolver sus problemas de manera segura, consensual, saludable y respetuosa.*
Está bien que alguien publique una foto de su pareja en las redes sociales sin preguntarle.	**Posibles respuestas DE ACUERDO:** • Casi todo el mundo publica fotos en las redes sociales. Si tu pareja ya está en las redes sociales, ¿por qué le importaría? • Si me quiere, no tendría ningún problema en que publique una foto de/con esa persona. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • No necesariamente, solo si ya han hablado sobre eso y su pareja dijo que está de acuerdo con eso. Incluso entonces, tal vez no todas las fotos estén bien. • Depende completamente del tipo de foto y, de cualquier forma, su pareja debería tener la oportunidad de decidir. **Preguntas de prueba:** • ¿Qué sucede si ya tienen fotos similares en sus previas publicaciones? • ¿Es justo que se molesten? • ¿Cuál sería una situación en la que una foto podría sorprender a alguien? ¿O revelar algo que no te diste cuenta de que podría causar incomodidad? **Resumen para facilitadores:** *Incluso en las relaciones más cercanas, puede ser complicado saber qué está pensando una amistad o pareja o cuáles son sus límites, si no se han expresado en voz alta. En la Sesión 6, discutiremos las formas en las que el consentimiento se aplica a todos los aspectos de una relación y cómo eso puede desarrollarse en diferentes entornos, tanto en la vida real, como en línea.*
Puedes ser un "hombre de verdad", incluso si llores en frente de otras personas.	**Posible respuesta DE ACUERDO:** • Todo el mundo, sin importar su género, debería poder expresar la emoción que siente cuando quiera. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • Los hombres no deberían llorar, punto. • Los hombres deben reprimir sus emociones negativas hasta que estén en privado o con alguien en quien confíen, de lo contrario, estaría mostrando debilidad.

"¿Cuál es tu posición?" Declaraciones	**Notas** *(Si es útil, puede compartir al momento de analizar cada declaración después de que el grupo de participantes haya compartido sus opiniones).*
	Preguntas de prueba: • ¿Qué tipo de influencias hacen que alguien de determinado género sienta que debe o no debe expresar ciertas emociones? • ¿Hay algún problema con no poder expresar ciertas emociones públicamente? Si es así, ¿cuál? • ¿Quién establece las reglas sobre quién debe expresar qué emociones y cuándo? ¿Las reglas son justas? ¿Son útiles? **Resumen para facilitadores:** *En la Sesión 3, exploraremos las emociones, el lenguaje que podemos usar para expresarlas y las expectativas de la sociedad sobre cómo y cuándo expresar emociones. Una cosa en la que definitivamente profundizaremos es cuán importante es que todas las personas se sientan libres para tener expresiones saludables y auténticas de sus emociones, y también veremos las consecuencias que surgen cuando las emociones se retienen, se reprimen o se limitan.*
A los hombres les importa más el sexo y el placer sexual que a las mujeres.	**Posible respuesta DE ACUERDO:** • Las mujeres no se preocupan tanto por el placer. Ni siquiera les gusta mucho el sexo. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • El placer es igualmente importante para personas de todos los géneros, no solo para los hombres. • ¡A las mujeres también les gusta el sexo! **Preguntas de prueba:** • ¿Se les transmiten a las mujeres ciertos mensajes sobre el sexo y el placer que son diferentes a los mensajes que reciben los hombres? • ¿Creen que la televisión, las redes sociales, escuchar música, etc., tiene algún impacto en la manera en la que pensamos sobre el placer sexual para ciertos grupos de personas o ciertos géneros? Si es así, ¿cuáles son esos mensajes? ¿Impactan la forma en la que las personas actúan en las relaciones? **Resumen para facilitadores:** *Como hablaremos en la Sesión 5, el deseo y el placer sexual son complicados y diferentes para todas las personas, y algunas personas, en realidad, no experimentan ninguno de los dos. En general, ningún género disfruta del sexo o del placer más que otro. Cuando hablemos sobre comunicación en pareja, también hablaremos sobre el placer y cómo crear un espacio para que comuniquen lo que les gusta y lo que no les gusta.*

"¿Cuál es tu posición?" Declaraciones	**Notas** *(Si es útil, puede compartir al momento de analizar cada declaración después de que el grupo de participantes haya compartido sus opiniones).*
Las parejas solo deben usar condones si una de las personas o ambas han tenido múltiples parejas sexuales.	**Posibles respuestas DE ACUERDO:** • ¿De qué hay que preocuparse si solo tienen relaciones sexuales en pareja? No pueden contraer una ITS. • Si ninguna de las dos personas tiene síntomas, no veo el problema. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • Sí, porque hay otras cosas de las que preocuparse además de las ITS, como el embarazo. • Sí, porque así es más seguro y quién sabe si tu pareja te está diciendo la verdad. **Preguntas de prueba:** • ¿Las enfermedades de transmisión sexual (ITS) son lo único que preocupa a la gente en una relación sexual? ¿Qué otros riesgos les preocupan a las personas? • ¿Hay razones por las que los condones valdrían la pena, incluso cuando ambas personas dicen que su pareja actual es su única pareja sexual de por vida? **Resumen para facilitadores:** *Para reducir el riesgo de las ITS, incluyendo el VIH y el embarazo, los condones se deben usar correctamente cada vez que se tienen relaciones sexuales, independientemente de cuántas parejas anteriores se haya tenido. Veremos con exactitud cómo usar correctamente los condones en la Sesión 6, y desmentiremos algunos mitos mientras lo hacemos. Si bien usar condones correctamente no es difícil una vez que se adquiere algo de práctica, a veces la comunicación en pareja puede resultar intimidante, especialmente en situaciones en las que la pareja sugiere razones para no usar condones siempre. Les ayudaremos a saber cómo responder en esta situación.*
Está bien que alguien le oculte a su pareja su estado positivo de ITS si siempre usa condones.	**Posibles respuestas DE ACUERDO:** • Están protegiendo a su pareja con condones, entonces, ¿por qué tienen que contarlo? • No es asunto de su pareja si no tiene ganas de compartirlo. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • Dado que los condones no protegen contra todas las ITS, no son 100% seguros ni siquiera para los que lo usan, y pueden romperse, es muy importante que le digas a tu pareja que tiene un mayor riesgo al tener relaciones sexuales contigo. • Nunca se sabe qué problemas de salud podría tener alguien, y no es justo exponerlos sin darles toda la información. **Preguntas de prueba:** • ¿Hay algún problema que pueda surgir con los condones y las ITS? • ¿Hay algún problema con no revelarle a alguien que usted tiene una ITS?

"¿Cuál es tu posición?" Declaraciones	**Notas** *(Si es útil, puede compartir al momento de analizar cada declaración después de que el grupo de participantes haya compartido sus opiniones).*
	Resumen para facilitadores: *Las parejas sexuales tienen la responsabilidad de compartir su estado de las ITS para que todo esté claro y consientan la misma experiencia compartida. La Sesión 6 es donde tendremos una discusión aún más profunda sobre cómo comunicarse en pareja sobre las ITS y cómo afrontar los desafíos en torno a esa conversación. También hablaremos sobre la efectividad del condón y cómo las ITS pueden transmitirse incluso cuando los condones se usan de manera constante.*
Una chica o una mujer que usa ropa sexy debe saber que le coquetearán.	**Posibles respuestas DE ACUERDO:** • Para eso se puso esa ropa en primer lugar, para llamar la atención. • Si no quiere ser tratada como una [insulto sexista], no debería vestirse como tal. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • Una mujer puede ponerse lo que quiera, cuando quiera. • Cuando mis amigas o yo usamos algo sexy o lindo, no lo hacemos para otras personas; lo hacemos para nosotras mismas. **Preguntas de prueba:** • ¿Sentirían lo mismo con respecto a esta declaración si reemplazaran "niña o mujer" por "niño u hombre"? • ¿A qué nos referimos cuando decimos "ropa sexy"? ¿Existen prendas que puedan ser percibidas de forma diferente por diferentes personas? • ¿Creen que el deseo sexual puede llegar a ser tan fuerte que las personas no pueden controlarse? **Resumen para facilitadores:** *En la Sesión 2, y a lo largo de este plan de estudios, hablaremos más sobre cómo algunos comportamientos relacionados con el trato a los diferentes géneros, que las personas consideran normales o justificados en nuestra sociedad, pueden terminar siendo perjudiciales. Lo que una persona ve como inocente o "como las cosas son" a veces puede hacer que otra persona se sienta asustada, intimidada, discriminada, etc. También hablaremos más sobre cómo incluso frente a un fuerte deseo sexual, el autocontrol y la responsabilidad son extremadamente importantes para un enfoque saludable y respetuoso ante el sexo y las relaciones.*
La persona que usa o toma anticonceptivos es la única que debe ser responsable de ello.	**Posible respuestas DE ACUERDO:** • Es su cuerpo, y estas personas son las que tienen que tomarlo o usarlo, así que sí. Es su responsabilidad.

"¿Cuál es tu posición?" Declaraciones	**Notas** *(Si es útil, puede compartir al momento de analizar cada declaración después de que el grupo de participantes haya compartido sus opiniones).*
	Posibles respuestas EN DESACUERDO: • Es responsabilidad de todas las personas asegurarse de que las parejas hayan conversado sobre cómo evitarán el embarazo, si ese es su objetivo. • Una persona puede tener la responsabilidad principal, pero su pareja puede brindarle apoyo recordándole que los use, o comprobando cómo le va y preguntándole si todavía quieren usarlos. **Preguntas de prueba:** • ¿Creen que un embarazo no planificado puede traer consecuencias para ambas personas? • ¿Cuáles son algunas de las responsabilidades que podrían recaer sobre la otra persona? **Resumen para facilitadores:** *En la Sesión 7, hablaremos sobre los anticonceptivos, incluyendo cómo acceder a ellos, cómo comunicarse sobre ellos en pareja, cómo tomar decisiones sobre qué tipos son mejores para la persona que los usará principalmente, y cómo las parejas pueden apoyarse en el uso de métodos anticonceptivos, así como otros enfoques para comunicarse sobre la prevención de las ITS y los embarazos no planificados.*
Puedes saber el género de una persona con solo mirarla.	**Posible respuestas DE ACUERDO:** • ¿Se ve como una chica? Es una chica. ¿Se ve como un chico? Es un chico. • Se nota por sus cuerpos. Los chicos tienen barba y las chicas pechos. **Posible respuestas EN DESACUERDO:** • Hay tantos géneros diferentes, y las personas tienen diferentes estilos independientemente de su género. Algunas personas son no binarias. Algunas personas no quieren expresar el género de una manera "típica". **Preguntas de prueba:** • ¿Todas las personas que se identifican como chicas se visten de manera femenina? ¿Todas las personas que se identifican como chicos se visten de manera masculina? • ¿Hay una sola manera de ser femenino o masculino? • ¿Crees que la forma en que las personas definen su género es simple o complicada? ¿Por qué? **Resumen para facilitadores:** *La Sesión 2 nos ayudará a entender la diferencia entre el sexo asignado al nacer, la identidad de género y la expresión de género. Hay tanta diversidad en la forma en que las personas se identifican y expresan, y antes de*

"¿Cuál es tu posición?" Declaraciones	**Notas** *(Si es útil, puede compartir al momento de analizar cada declaración después de que el grupo de participantes haya compartido sus opiniones).*
	que entendamos las diferencias entre estas ideas, puede resultar confuso. Cada persona puede determinar su propia identidad y expresión de género, y puede definirla de cualquier manera que tenga sentido para cada cual.
Debería haber más restricciones sobre imágenes, videos y lenguaje sexual en Internet y las redes sociales.	**Posibles respuestas DE ACUERDO:** • Sí, porque los niños y niñas ven demasiado de esto, a muy temprana edad, y mucho de ese contenido es realmente negativo. • Sí, porque a veces la gente no entiende lo que está viendo y no puede dejar de verlo una vez que lo ve. **Posibles respuestas EN DESACUERDO:** • No, porque todas esas cosas hacen parte de la libertad de expresión y no le hacen daño a nadie. • No, porque todas las personas ven pornografía y usan ese tipo de lenguaje y no tiene nada de malo. • No, porque ya vivimos en una sociedad que pone demasiado tabú sobre el sexo y la sexualidad, y muchos de esos videos y ese lenguaje son una expresión saludable de la sexualidad. **Preguntas de prueba:** • ¿Creen que todos los videos y el lenguaje sexual que se usa en Internet retratan una sexualidad saludable y consensuada? • ¿Creen que esto se aplica a todas las edades? • Si hubiese algo de ese tipo de medios en lo que valiese la pena poner más restricciones, ¿qué sería? **Resumen para facilitadores:** *Este es un tema bastante debatido, principalmente porque muchas de las imágenes, videos y lenguaje sexual incluyen mensajes o tonos violentos, sexistas o discriminatorios. Dado que las investigaciones muestran que esta exposición puede moldear la comprensión y las expectativas de alguien sobre el comportamiento sexual y a la vez influir en la forma en la que se involucra en actividades dañinas, es importante ser reflexivo y usar un ojo crítico. Aprenderemos a hacerlo en la Sesión 5.*

ACTIVIDAD 1.6

CÍRCULO DE CIERRE

TIEMPO REQUERIDO

5 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Saber los nombres del resto del grupo.
- Entregar de forma anónima las preguntas que tengan sobre el contenido de la sesión o sobre la sexualidad en general.
- Indicar una cosa que apreciaron de la sesión y una cosa que creen que podría cambiarse.

MATERIALES

- Tarjetas en blanco: 2 por participante
- Lápices/bolígrafos
- Bolsa/sombrero/caja
- Pelota
- Apéndice 21: ¿Dónde puedo obtener más información? – 1 por persona (página 276)

MENSAJES CLAVE

- Este programa está diseñado para permitirle compartir más sobre usted y aprender sobre el resto del grupo.
- Este programa está dirigido a jóvenes de todos los géneros e identidades.
- Este programa está diseñado para brindarle un espacio para hablar sobre temas que le interesan.
- Es nuestra responsabilidad crear un espacio lleno de solidaridad, apertura y seguridad para que todas las personas tengamos la oportunidad de aprender y crecer a lo largo de este programa.
- Sus valores y actitudes influyen en su salud y bienestar, y en el de los demás.
- Es importante respetar los puntos de vista de otras personas sobre la sexualidad y el género, pero también cuestionar actitudes y valores que son perjudiciales para usted y para los demás.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia de "¿Dónde puedo obtener más información?" (Apéndice 21) para cada participante.

PROCEDIMIENTO

1. Pídales que se pongan de pie y formen un círculo. Tenga una pelota lista para lanzar.

2. *Diga el nombre de alguien y láncele la pelota. Esa persona debe atrapar la pelota, decir el nombre de otra persona y lanzarle la pelota. Continúe hasta que todas las personas hayan sido llamadas y hayan lanzado la pelota.*

3. Cuando hayan terminado, agradézcales por asistir y por su total compromiso y participación.

4. **DIGA** *En la próxima sesión, hablaremos sobre el género y la identidad, y exploraremos las diferentes expectativas que la sociedad tiene sobre las personas según sus identidades.*

5. **DIGA** *Después de cada sesión, les daré un desafío para que lo completen antes de la siguiente sesión. Solo les tomará 1 o 2 minutos. El desafío de esta sesión es que sigan la cuenta de Instagram del programa (@manywaysdc) y le den me gusta o dejen un comentario en una publicación. Incluso pueden sacar sus teléfonos y hacerlo ahora. Esta cuenta va a ser un gran recurso para ustedes a medida que avancen en el programa.*

Estaremos publicando contenido e historias a lo largo de las ocho sesiones. Cualquier participante de Muchas Formas de Ser seguirá esta cuenta, por lo que no es solo para nuestro grupo. Al comentar e interactuar con nuestro contenido, tendrán la oportunidad de hablar con más jóvenes sobre estos temas. Esta será una cuenta privada, por lo que no podrán compartir nuestras publicaciones, pero nos emociona ver qué conversaciones pueden iniciarse en los comentarios.

Si no tienes una cuenta de Instagram, tu reto es buscar al menos uno de los enlaces del folleto y aprender una cosa nueva de ese sitio.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Es importante alentar al grupo a plantear preguntas que querían hacer y no tuvieron la oportunidad de hacerlo, o que no querían hacer públicamente.

Deberá recopilar estas preguntas y usar la primera actividad de la siguiente sesión para responderlas.

6 Reparta las copias del Apéndice 21 (página 276) y dos tarjetas en blanco por persona y

DIGA

Les estoy entregando una guía de recursos. Si tienen preguntas en el transcurso de las siguientes siete semanas, pueden usar cualquiera de estos enlaces para obtener más información. Adicionalmente, nos pueden hacer preguntas durante las sesiones o de manera confidencial después de ellas.

Al final de cada sesión, repartiré dos tarjetas en blanco, como lo estoy haciendo ahora.

En una tarjeta, escriban cualquier pregunta que aún tengan sobre el contenido que cubrimos hoy. No escriban su nombre en esta tarjeta. Estas preguntas permanecerán anónimas.

La segunda tarjeta es para proporcionar comentarios sobre la sesión: escriban algo que hayan disfrutado hoy y algo que recomendarían cambiar.

7 Recoja las tarjetas, agradézcales por su participación y recuérdeles la hora y el lugar de la siguiente reunión.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

SESIÓN 2

EXPLORACIÓN DEL GÉNERO Y LA IDENTIDAD

RESUMEN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 2.1	Revisión de la Sesión 1	10 minutos
ACTIVIDAD 2.2	Sentir encasillamiento	40 minutos
DESCANSO SUGERIDO (15 MINUTOS)		
ACTIVIDAD 2.3	Las múltiples dimensiones de la sexualidad	35 minutos
ACTIVIDAD 2.4	¿Qué espera la sociedad de mí?	15 minutos
ACTIVIDAD 2.5	Círculo de cierre	5 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 2.1	REVISIÓN DE LA SESIÓN 1
TIEMPO REQUERIDO 10 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** *Al final de la sesión, quienes participan podrán:* • Resumir los aprendizajes clave de la sesión anterior.
MATERIALES • Hojas de rotafolio • Marcadores • Cinta adhesiva	**MENSAJES CLAVE** N/A

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Revise las preguntas presentadas al final de la última sesión y redacte las respuestas para responderlas.
- Escriba la agenda de la sesión en una hoja de rotafolio y péguela en la pared.
  - **Actividad 2.2:** Sentir encasillamiento
  - **Actividad 2.3:** Las múltiples dimensiones de la sexualidad
  - **Actividad 2.4:** ¿Qué espera la sociedad de mí?
  - **Actividad 2.5:** Círculo de cierre

PROCEDIMIENTO

1 **DIGA**



Les doy la bienvenida a la Sesión 2 del programa. Agradecemos su participación en la última sesión. Es genial que nos veamos de nuevo.

2 **(OPCIONAL)** Si cree que el grupo podría beneficiarse de un repaso de los nombres y pronombres de quienes participan, realice rápidamente un juego de nombres.

3 **PREGUNTE**



a) *En la última sesión, establecimos algunos acuerdos grupales. ¿Alguien puede recordarnos cuáles eran algunos de ellos?*

b) *¿Queremos agregar algo para las siguientes sesiones?*

4 **PREGUNTE**

a) *Su desafío de la Sesión 1 fue seguir la cuenta de Instagram de Muchas Formas de Ser. Levanten la mano si siguieron la cuenta.*

b) *¿Cuáles fueron algunas de las publicaciones o historias que vieron?*

c) Si no tienes una cuenta de Instagram, ¿hiciste el reto de buscar uno de los enlaces del folleto? ¿Qué has aprendido?

---

5 Comparta uno de sus momentos favoritos de la última sesión que usted facilitándola realmente disfrutó.

---

6 Responda cualquier pregunta que se haya presentado al final de la Sesión 1.

---

7 **DIGA**

Hoy vamos a discutir las diferencias entre su género, sexo asignado al nacer y orientación sexual. Hacia el final de la sesión de hoy, analizaremos otras partes de sus identidades y algunas presiones que puede enfrentar en relación con su identidad.

---

8 Refiérase a la agenda escrita en el rotafolio.

DIGA

Hoy vamos a trabajar en cuatro actividades:

- **Actividad 2.2:** *Sentir encasillamiento*
- **Actividad 2.3:** *Las múltiples dimensiones de la sexualidad*
- **Actividad 2.4:** *¿Qué espera la sociedad de mí?*
- **Actividad 2.5:** *Círculo de cierre*

Estas actividades van a ser divertidas y nos darán muchas oportunidades para conversar. ¡Empecemos!

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 2.2	SENTIR ENCASILLAMIENTO

TIEMPO REQUERIDO

40 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Explicar los desafíos que enfrentan los diferentes géneros al tratar de cumplir con las expectativas sociales.
- Percibir las cargas de una sociedad binaria y de las formas rígidas de masculinidad y feminidad.
- Reconocer que, debido a que el género binario fue creado por las personas, también es posible cambiarlo.

MATERIALES

- Bolígrafos
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)
- Hojas de rotafolio
- Marcadores

MENSAJES CLAVE

- Todos los géneros reciben muchos mensajes dañinos y, en ocasiones, contradictorios.
- Todas las personas, independientemente de cómo se identifiquen o elijan expresar su género, deben ser celebradas y valoradas por igual.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
  Tenga lista una hoja de rotafolio con el título “Actúa como hombre” y otro con el título “Actúa como mujer” escrito en la parte superior. Dibuje un cuadrado grande en el centro de cada hoja.

- Tenga música para reproducir de fondo.

PROCEDIMIENTO

CASILLA DEL HOMBRE Y CASILLA DE LA MUJER

20 Minutos

1 **DIGA**

Para esta actividad, quiero que empiecen cerrando los ojos, si así lo sienten. Piensen en un momento en que les dijeron “actúa como hombre” o “actúa como mujer”. O cuando se sintieron que les juzgaron porque estaban actuando de manera diferente a lo que se esperaba de ustedes o de su género.

---

2 Pídale a alguien, de manera voluntaria, que le dé un ejemplo para asegurarse de que entienden la idea de la actividad.

---

3 **DIGA**

Solo para desarrollar esta actividad, vamos a dividir el género en dos categorías: hombre y mujer. Los dividiré en dos grupos y le entregaré a cada grupo una hoja de rotafolio. Por favor escriban todas las cosas que se les ocurran que corresponden a los roles, responsabilidades y expectativas de un hombre o una mujer. Esto podría ser sobre cualquier cosa: qué deben usar, con quién deben salir, cómo deben actuar, las emociones que deben mostrar, las características físicas y más. Si bien sabemos que existen muchos géneros, para esta actividad solo vamos a observar el género binario de hombre y mujer,

para reconocer cómo la sociedad a menudo nos limita. Solo van a tener 5 minutos. ***Escriban sus respuestas dentro del cuadrado.***

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

*Esta actividad es el quid de la sesión y la base del programa. A medida que el grupo comienza a reconocer las presiones que sienten, es importante diferenciar continuamente entre lo que es biológico y lo que se construye socialmente. Asegúrese de cuestionar cualquier comentario como: "Sí, pero así son los hombres", o "Eso es natural". El objetivo de este ejercicio es que quienes participan reconozcan y comprendan que el género se aprende y se crea socialmente. Si es necesario, tómese un tiempo para proporcionar ejemplos u obtenerlos por parte del grupo, sobre las características, comportamientos o actitudes específicas que generalmente se atribuyen a un género. Si tienen dificultades, puede reformular la pregunta para preguntarles: "****¿Qué no sería socialmente aceptable que hiciera un chico/chica/persona no binaria?****"*

4 Divida al grupo en dos y entregue a cada grupo las hojas de rotafolio ("Actúa como hombre" o "Actúa como mujer"). Aclare las instrucciones según sea necesario antes de comenzar.

5 Una vez que hayan pasado los 5 minutos, pídales que intercambien las hojas y agreguen cualquier cosa que crean que el otro grupo podría haber pasado por alto. Deles 5 minutos más.

6 Pídales que vuelvan a juntarse y cuelgue las hojas de rotafolio frente al grupo.

7 Brevemente, resalte algunas respuestas de cada hoja a todo el grupo.

8 **DIGA**

*¡Excelente!, gracias por la lluvia de ideas. Esto es lo que nos gusta llamar la "**Casilla de la mujer**" y la "**Casilla del hombre**".*

En muchos sentidos, nos comportamos de la manera en la cual la sociedad quiere que lo hagamos, bien sea de manera consciente o no. Las ideas sobre la masculinidad, la feminidad y el hecho de ser no binario vienen con mucho bagaje.

Podemos considerar estas presiones o expectativas relacionadas con el género un encasillamiento que les impide expresar libremente quiénes son. Las actitudes y comportamientos que la sociedad nos presiona a seguir tienen un gran impacto en todas las personas. Por ejemplo, la mayoría de los niños y hombres sienten la presión de "ser valientes" y de no retroceder ante un desafío, incluso si sabemos que es una decisión arriesgada.

DISCUSIÓN

15 Minutos

1 Facilite el diálogo usando las siguientes preguntas de guía.

a) *¿Cuál de estas declaraciones ("Actúa como hombre" o "Actúa como mujer") es más dañina? ¿Por qué?*

b) *¿Cómo podría afectar la salud y las relaciones de una persona vivir este encasillamiento?*

c) *¿Cuáles son algunas de las características positivas que ven en cada una de estas listas?*

d) *¿Qué ventajas obtienen los hombres y las mujeres al permanecer dentro de su encasillamiento?*

e) *¿Cuál es el precio de vivir fuera de la "Casilla del hombre" o de la "Casilla de la mujer"?*

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si dispone de más tiempo, considere hacer estas preguntas:

- *Específicamente, ¿cómo influyen nuestras familias en la forma en la que se espera que pensemos, actuemos y expresemos nuestros géneros?*
- *¿Qué diferencias generacionales observan en términos de roles y normas de género? ¿Por qué creen que las generaciones tienen perspectivas diferentes?*
- *¿Cómo creen que la raza o el origen étnico de una persona desempeña un papel en estas expectativas sobre el género?*
- *¿Cómo sería un mundo que no estuviera definido por normas o expectativas de género?*

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

1 PREGUNTE

a) *¿Por qué creen que llamamos a esta actividad "Sentir encasillamiento"?*

Respuesta: La mayoría de las normas de género están destinadas a restringir y vigilar nuestro comportamiento dependiendo de nuestra identidad, lo que puede limitar la expresión de las personas de quiénes son en realidad. Encasillar a las personas y crear expectativas sobre cómo deben afrontar el mundo las lastima, y podría conducir a formas de violencia y discriminación que afectan a todas las personas.

b) *¿Qué creen que se necesitaría para que alguien viva su vida de la forma verdadera y auténtica que quiere, en lugar de como su sociedad le dice que actúe?*

Respuesta: Se necesita una persona muy valiente para que vaya en contra de lo que se le dice que haga y se exprese como quiera. También es muy útil tener un entorno de apoyo en el que la gente la acepte tal y como es, la celebre, y valore su identidad.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 2.3	LAS MÚLTIPLES DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD

TIEMPO REQUERIDO

40 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Definir cuatro conceptos: 1) el sexo asignado al nacer; 2) la identidad de género; 3) la expresión de género; y 4) la orientación sexual.
- Explicar las diferentes formas en las que el sexo asignado al nacer, la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual están entrelazadas con las normas y expectativas sociales.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)
- Apéndice 3: El unicornio del género – 1 por persona
- Apéndice 4: Volante de escenarios de género – 1 copia
- Computadora/proyector/ acceso a Wi-Fi para reproducir videos de YouTube

MENSAJES CLAVE

- Existen claras diferencias entre el sexo asignado al nacer, la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual. Son una gran parte de ustedes, por lo que es importante reflexionar sobre su propia sexualidad.
- El género no es biológico. Las normas de género se aprenden de familiares y amistades, de escuelas y comunidades, de los medios de comunicación y de muchos otros lugares. Las normas de género son las expectativas y creencias asociadas con la forma en la que las personas deben pensar o comportarse en función de su género.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia de "El unicornio del género" (Apéndice 3) para cada participante.
- Imprima una copia del "Volante de escenarios de género" (Apéndice 4) y recorte por las líneas punteadas.
- Tenga listo el video que explica el género y la sexualidad: https://www.youtube.com/watch?v=PggL88R9Dus

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Siempre asuma que hay participantes en su grupo que se identifican de diversas maneras. Los, las y les participantes pueden ser cisgénero, transgénero, de género no conforme, cuestionadores de género, u otros. Es fundamental crear un entorno seguro durante esta sesión que refuerce la inclusión, el respeto por todas las personas de todas las identidades y la confidencialidad. Hay jóvenes que pueden sentirse con la seguridad de revelar su identidad de género durante esta sesión, y hay quienes no. Ninguna de las sesiones exige a nadie que revele nada que no se sienta con la comodidad de compartir.

PROCEDIMIENTO

EL UNICORNIO DEL GÉNERO

10 Minutos

1 Dirija la atención del grupo a "El unicornio del género" (Apéndice 3).

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

En caso de que surjan preguntas sobre el origen del Unicornio del género:

Este recurso fue cuidadosamente creado por Trans Student Educational Resources. Esta es una organización dirigida por jóvenes que se dedica a transformar el entorno educativo para estudiantes trans y de género no conforme a través de la promoción y el empoderamiento.

La idea detrás de usar un unicornio es que cada persona es única y valiosa.

¡Además, el Unicornio del género trata de reconocer que la experiencia y expresión de género es infinita y siempre cambiante! El carácter infinito de las líneas y flechas pretende representar una variedad de opciones expresivas sin ser excluyente. Como seres humanos, nuestras formas de ser nunca están establecidas: se nos permite cambiar, crecer y definir nuestras identidades por nosotres, nosotras y nosotros mismos.

---

2 **DIGA**



Esta es una herramienta para ayudar a visualizar diferentes partes del género y las identidades sexuales de una persona. Como verán en esta ficha, cada categoría tiene múltiples flechas que nos muestran que estas identidades no son solo masculinas o femeninas, sino espectros que puede incluir diferentes opciones.

"Masculino" y "femenino" no son inherentemente opuestos entre sí. Algunas personas usan esta ficha para pensar sobre cómo se identifican, al colocar un punto en cada una de las flechas. Vamos a ver un video que explica cómo funciona. Pueden llevársela a casa y llenarla según su propia identidad.

---

3 Reproduzca el video (de 7 minutos) que explica el género y la sexualidad: https://www.youtube.com/watch?v=PggL88R9Dus

4 **PREGUNTE** ?

a) *¿Qué quiere decir la palabra "binario"?*

Posible respuesta: "Binario" se refiere a algo que está compuesto por dos categorías o partes, y a menudo usamos el término para hablar sobre cosas que son opuestas. Imaginen una pregunta de "sí o no" en un examen o un interruptor que se puede encender o apagar.

b) *¿Qué significa cuando decimos "binario" en el contexto del género?*

Posible respuesta: Cuando decimos "binario" en relación con el género, significa que las personas piensan que el género solo está compuesto por dos categorías – hombre y mujer – que son completamente diferentes la una de la otra. Como exploraremos a lo largo de este plan de estudios', existen muchos otros géneros, además de hombre y mujer, con los que se identifican las personas.

5 Refiera al grupo al Apéndice 3 y dirija su atención a las definiciones – en particular las de cisgénero, no binario y transgénero – y pregúnteles si tienen dudas. Estos términos se seguirán discutiendo en las siguientes sesiones.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si hay a quienes se les dificulta el concepto de que las personas sean no binarias y transgénero, puede resultar útil compartir artistas populares, celebridades o personas influyentes que son no binarias o transgénero. Muchos de los ejemplos más conocidos tienden a ser personas blancas, de modo que es importante asegurarse de compartirles una representación diversa. Estos son algunos nombres y sus cuentas de Instagram:

Lil Uzi Vert (**@liluzivert**), *Janelle Monáe* (**@janellemonae**), *Hunter Schafer* (**@hunterschafer**), *Sam Smith* (**@samsmith**), *Alok Vaid-Menon* (**@alokvmenon**), *Indya Moore* (**@indyamoore**), *Sara Ramirez* (**@therealsararamirez**), *Laverne Cox* (**@lavernecox**), *Jazz Jennings* (**@jazzjennings_**), *Zaya Wade* (**@zayawade**), *Michaela Jaé Rodriguez* (**@mjrodriguez7**)

6 **PREGUNTE**

a) *En el video, habla sobre la atracción física y emocional. ¿Alguien puede contarme un poco sobre lo que quiere decir con esto y cómo podemos saber que la estamos sintiendo?*

Posible respuesta: Puede ser un profundo interés y conexión emocional con otra persona; una de las primeras señales es que se desea tener intimidad con esa persona, pero esa intimidad no tiene que ser de naturaleza sexual.

7 **DIGA**

Una orientación sexual de que habló en el video es la asexualidad: cuando una persona no se siente atracción sexual a otras personas. A medida que atravesamos la pubertad y adolescencia, usualmente empezamos a desarrollar atracción por otras personas. Esto puede ocurrir en diferentes momentos para diferentes personas. Para las personas que son asexuales, es posible que esta atracción sea menor o no exista... y eso también es normal.

ESCENARIOS DE GÉNERO

20 Minutos

1 **DIGA**

En parejas, van a leer un escenario sobre una persona joven. En estas historias, quizás noten que la sociedad tiene expectativas específicas sobre estas personas en función de cómo perciben su género.

Algunos resultarán familiares gracias a la actividad de "Casilla del hombre" y "Casilla de la mujer". Como acaban de aprender, el género es algo creado por las personas y no es necesariamente biológico. Verán cómo esto se desarrolla en estos escenarios. En grupo, leerán la situación y responderán algunas preguntas.

Tendrán **12 minutos** *para completar la tarea.*

2 Divida al grupo en parejas. Reparta los escenarios recortables del Apéndice 4 ("Volante de escenarios de género"). Aclare las instrucciones según sea necesario e inicie el temporizador de **12 minutos.**

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Debido a que no está estipulada una oportunidad para que los grupos compartan sus debates completos, es importante que la persona o el quipo facilitador visite a cada grupo y se asegure de que comprendan el ejercicio.

3 Pida a cada pareja que comparta un aspecto destacado de su discusión.

PREGUNTE

4 ?

a) *En la primera actividad del día, solo cubrimos la "Casilla del hombre" y la "Casilla de la mujer", pero sabemos gracias al Unicornio del género que hay muchas identidades de género que una persona puede tener. ¿Por qué creen que solo usamos el binario (es decir, dos) hombre y mujer en la primera actividad en lugar de incluir otros géneros?*

Respuesta: Vivimos en un mundo que cree en gran medida en el binarismo del hombre y la mujer. Aunque sabemos que hay más géneros, la mayoría de las expectativas que la sociedad tiene sobre las personas están relacionadas con los roles sociales como "hombres" o "mujeres". Es importante comprender los conceptos básicos de estas normas de género y cómo funcionan para luego aplicarlos a personas de otros géneros.

b) *¿Cómo podría alguien que no es binario (que no se identifica como hombre o mujer) verse afectado por el encasillamiento de género?*

Posible respuesta: Pueden sentir presión a elegir una casilla en la cual encajar; la gente les puede hacer preguntas; las personas pueden confundirse con su identidad o hacer juicios o suposiciones en función de la forma en la que se ven y no por su identidad; las personas pueden no reconocerlas o valorar su identidad de género.

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Cuáles son los cuatro componentes de género y sexualidad de los que hablamos hoy y que todos tenemos?*

Respuesta: Sexo asignado al nacer, orientación sexual, identidad de género y expresión de género. ¡Esto aplica a todo el mundo! Simplemente tenemos muchas combinaciones diferentes de identidades, y debemos aceptar e incluirlas todas, porque así es como somos.

b) *¿Alguien puede explicarme brevemente la diferencia entre el sexo asignado al nacer y el género?*

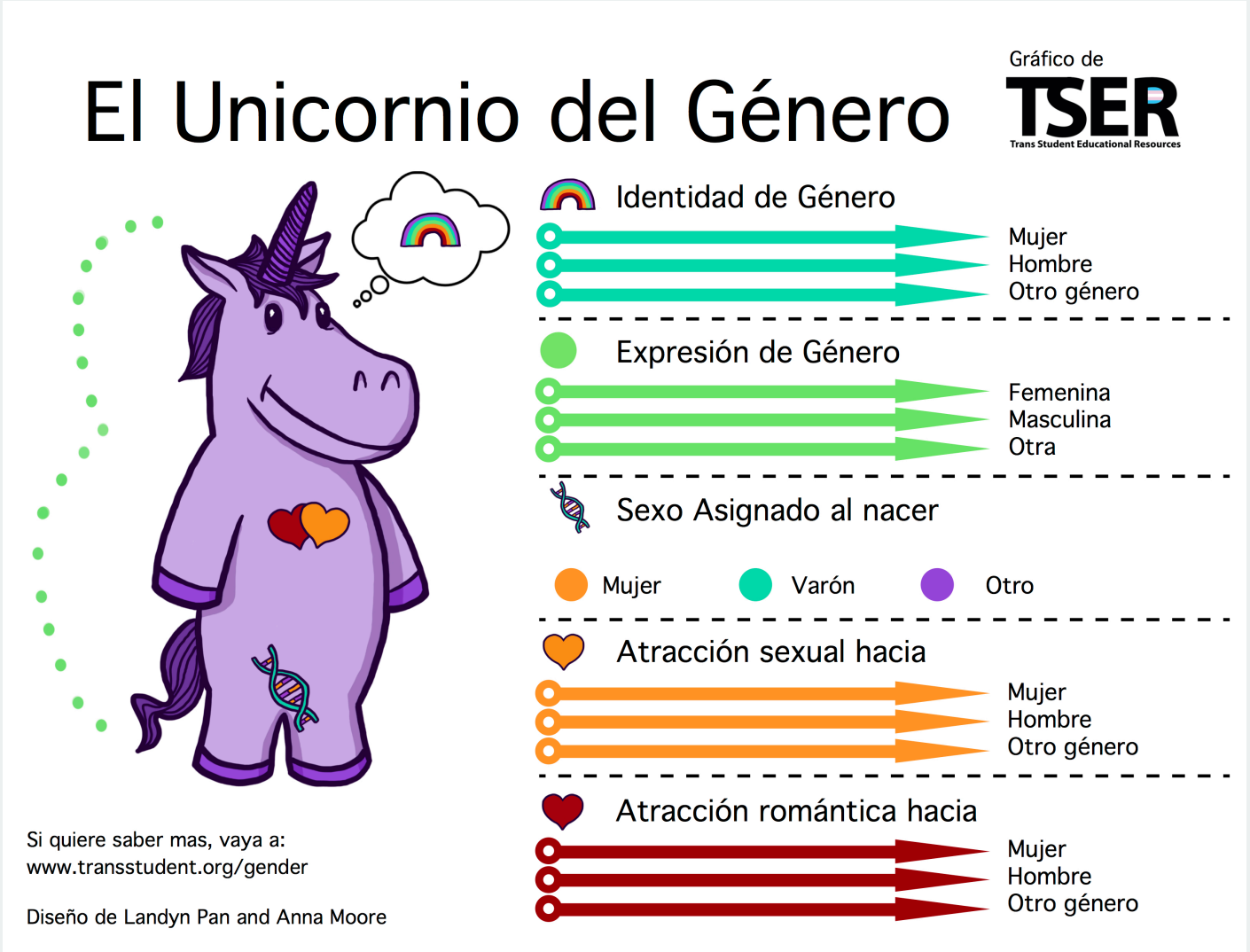
Posible respuesta: "El sexo biológico o asignado tiene que ver con la biología, la anatomía y los cromosomas. El género es el conjunto de expectativas, estándares y características de la sociedad acerca de cómo se supone que deben actuar los hombres y las mujeres" (Planned Parenthood).

Respuesta más detallada: "El sexo asignado es una etiqueta que se impone al nacer según factores médicos, que incluye las hormonas, los cromosomas y los genitales. A la mayoría de las personas se les asigna como hombre o mujer, y esto es lo que se pone en sus certificados de nacimiento. Cuando la anatomía sexual y reproductiva de alguien no parece encajar en las definiciones típicas de hombre o mujer, se le puede describir como intersexual... El género es mucho más amplio, y más complicado, que el sexo asignado. El género incluye roles de género, que son expectativas que la sociedad y las personas tienen sobre comportamientos, pensamientos y características que van junto con el sexo asignado a una persona... Su identidad de género es cómo usted se siente por dentro y cómo expresa esos sentimientos. La vestimenta, la apariencia y los comportamientos pueden ser formas de expresar su identidad de género. La mayoría de la gente siente que es hombre o mujer. Algunas personas se sienten como una mujer masculina, o como un hombre femenino. Algunas personas no se sienten ni hombre ni mujer. Estas personas pueden elegir etiquetas como "género queer", "género variante" o "género fluido" (Planned Parenthood).

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 3 EL UNICORNIO DEL GÉNERO



Esta imagen es un material con licencia de Creative Commons, creado por: Trans Student Educational Resources (TSER). (2015). El unicornio del género. http://www.transstudent.org/gender

IDENTIDAD DE GÉNERO*

El sentido interno de ser hombre, mujer, ninguno de los dos, ambos u otro(s) género(s). Todo el mundo tiene una identidad de género, tú también. Para las personas transgénero, el sexo que se les asignó al nacer y su propio sentido interno de identidad de género no coinciden. Femenino, mujer y niña, y masculino, hombre y niño tampoco están necesariamente vinculados entre sí, sino que son solo seis identidades de género comunes.

Cisgénero**, o simplemente cis, es un adjetivo que describe a una persona cuya identidad de género se alinea con el sexo que le asignaron al nacer.

Transgénero**, o simplemente trans, es un adjetivo utilizado para describir a alguien cuya identidad de género difiere del sexo asignado al nacer. Un hombre transgénero, por ejemplo, es alguien que se le asignó mujer al nacer, pero cuya identidad de género es masculina.

No binario** es un término que pueden utilizar las personas que no se describen a sí mismas ni a su género como pertenecientes a las categorías de hombre o mujer. Se utiliza una variedad de términos para referirse a estas experiencias; no binario y genderqueer se encuentran entre los términos que a veces se utilizan.

EXPRESIÓN/ PRESENTACIÓN DE GÉNERO*

La manifestación física de la identidad de género de una persona a través de la vestimenta, el peinado, la voz, la forma del cuerpo, etc. Muchas personas transgénero buscan que su expresión de género (cómo se ven) coincida con su identidad de género (quiénes son), en lugar de su sexo asignado al nacer.

SEXO ASIGNADO AL NACER*

La asignación y clasificación de personas como hombres, mujeres, intersexuales u otro sexo con base en la combinación de anatomía, hormonas y cromosomas. Es importante que no usemos simplemente “sexo” por la vaguedad de la definición de sexo y su lugar en la transfobia. Los cromosomas se usan con frecuencia para determinar el sexo a partir del cariotipo prenatal (aunque no tan a menudo como los genitales). Los cromosomas no siempre determinan los genitales, el sexo o el género.

ATRACCIÓN SEXUAL HACIA*	Orientación sexual. Es importante señalar que la atracción sexual y romántica/emocional puede provenir de varios factores, incluyendo, entre otros, la identidad de género, la expresión/presentación de género y el sexo asignado al nacer.
ATRACCIÓN ROMÁNTICA HACIA*	Orientación romántica/emocional. Es importante tener en cuenta que la atracción sexual y romántica/emocional puede deberse a una variedad de factores que incluyen, entre otros, la identidad de género, la expresión/presentación de género y el sexo asignado al nacer. Existen otros tipos de atracción relacionados con el género, como la estética o la platónica. Estas son simplemente dos formas comunes de atracción.

* Las descripciones marcadas con un asterisco son materiales con licencia de Creative Commons, creados por: Recursos Educativos para Estudiantes Trans (TSER). (2015). El unicornio del género. http://www.transstudent.org/gender

** Las descripciones marcadas con dos asteriscos provienen de: Wamsley, L. (2 de junio de 2021). Guía de términos de identidad de género. NPR. https://www.npr.org/2021/06/02/996319297/gender-identity-pronouns-expression-guide-lgbtq

APÉNDICE 4 VOLANTE DE ESCENARIOS DE GÉNERO

ESCENARIO 1

MATEO es un individuo de 15 años que se identifica como hombre y usa el pronombre "él". Es pansexual, lo que significa que le atraen personas de todos los géneros. Mateo se mudó a una nueva ciudad y asiste a una nueva escuela. Está emocionado y nervioso por conocer nuevas amistades. Mateo ama la autoexpresión a través del estilo: todo, desde zapatillas coloridas hasta tacones altos y accesorios como anillos y aretes. En esta nueva escuela, los compañeros de Mateo comenzaron a llamarlo gay y a burlarse de él por la ropa que usa. Hablemos de esto:

- ¿A qué parte(s) del Unicornio del género se aplica esta historia?
- ¿Cómo se relaciona la historia de Mateo con la "Casilla del hombre" y/o la "Casilla de la mujer"? ¿Qué expectativas de Mateo tiene la sociedad en función de cómo percibe su género?
- ¿De qué manera las expectativas de la sociedad están frenando a Mateo en cuanto a cómo se expresa y su autoexpresión?
- ¿Cómo podría esta experiencia afectar la salud mental, las relaciones, la salud sexual y el bienestar de Mateo?
- Si Mateo fuera tu nuevo compañero, ¿cómo podrías apoyarle, incluirle y mostrarle respeto?

ESCENARIO 2

CARTER es una persona no binaria de 17 años que usa el pronombre "elle". Carter estaba jugando baloncesto en la YMCA y la práctica acaba de terminar. Esta es la primera vez que juega en el YMCA, y se da cuenta de que solo hay dos vestuarios grupales: un letrero dice "HOMBRES" y el otro "MUJERES". Uno de sus compañeros de equipo camina hacia el vestuario de hombres y le dice: "¿Vienes con nosotros?" Carter duda por un minuto y comienza a sentir que se abruma. Decide hacer su mochila y tomar el autobús para volver a casa. Hablemos de esto:

- ¿A qué parte(s) del Unicornio del género se aplica esta historia?
- ¿Cómo se relaciona la historia de Carter con la "Casilla del hombre" y/o la "Casilla de la mujer"? ¿Qué expectativas de Carter tiene la sociedad en función de cómo percibe su género?
- ¿Cómo podría esta experiencia afectar la salud mental, las relaciones, la salud sexual y el bienestar de Carter?
- ¿Cuáles son algunos otros ejemplos de la manera en la que se diseñan los espacios y que pueden hacer que personas como Carter se sientan excluidas?

ESCENARIO 3

JADA (ella) y **DANTE** (él) tienen una buena amistad. Están en el tercer año de secundaria y ambos quieren ingresar a una buena universidad. Están sentados uno al lado del otro en clase cuando su maestra, la Sra. Jackson, les devuelve las pruebas que tomaron la semana pasada. Incluso después de horas y horas de estudiar juntos, ambos recibieron malas calificaciones. De repente, ambos sienten que los invade una gran sensación de tristeza y enojo. Jada baja la cabeza y Dante comienza a llorar en silencio en su escritorio. Inmediatamente, las amistades de Jada se acercan y tratan de consolarla. Un estudiante se acerca a Dante, le da una palmada en la espalda en tono de broma y le dice: "No seas tan marica". Dante se queda ahí sentado solo. Hablemos de esto:

- ¿A qué parte(s) del Unicornio del género se aplica esta historia?
- ¿Cómo se relaciona la historia de Jada y Dante con la "Casilla del hombre" y/o la "Casilla de la mujer"? ¿Qué expectativas de Jada y Dante tiene la sociedad en función de cómo percibe su género?
- ¿Cómo podría esta experiencia afectar la salud mental, las relaciones, la salud sexual y el bienestar de Jada y Dante?
- ¿Qué efectos y consecuencias pueden tener estas expectativas en la forma en la que Jada y Dante se expresarán en el futuro?

ESCENARIO 4

AMIR (él) y **SOFIA** (ella) salieron durante un año, pero se separaron hace unos meses. Sus amistades en la escuela estaban tristes por la ruptura porque realmente les gustaba que estuvieran juntos. Amir no ha salido con nadie desde que él y Sofía se separaron, pero Amir conoció a Diego (él/elle) en Internet hace unas semanas. Diego va a una escuela diferente, pero vive en la misma ciudad, por lo que se han encontrado algunas veces para pasar el rato. Amir y Diego se han vuelto muy cercanos y han comenzado a desarrollar sentimientos románticos el uno por el otro. Amir no sabe muy bien cómo será recibida esta nueva relación, pero sí quiere que sus amistades conozcan a Diego. Amir invita a Diego a que lo acompañe al siguiente partido de baloncesto de la escuela secundaria. Cuando entran al gimnasio, Diego toma la mano de Amir. Caminan por el gimnasio y observan cómo los compañeros de clase comienzan a señalar y susurrar. Hablemos de esto:

- ¿A qué parte(s) del Unicornio del género se aplica esta historia?
- ¿Cómo se relaciona esta historia con la “Casilla del hombre” y/o la “Casilla de la mujer”? ¿Qué expectativas tiene la sociedad de Amir y Diego en función de cómo percibe su género y orientación sexual?
- ¿Cómo podría esta experiencia afectar la salud mental, las relaciones, la salud sexual y el bienestar de Amir, Diego y Sofía?
- ¿Qué efectos y consecuencias pueden tener estas expectativas en la forma en la que Amir y Diego se expresarán en el futuro?

ACTIVIDAD 2.4	¿QUÉ ESPERA LA SOCIEDAD DE MÍ?

TIEMPO REQUERIDO

15 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Aplicar las normas de género generalizadas a su identidad y experiencias vividas, mediante la identificación de las expectativas sociales que se les imponen a causa de su identidad.

MATERIALES

- Bolígrafos/lápices
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)
- Lista de reproducción de música acústica/relajante
- Apéndice 5: Volante de casillas de género: 1 por persona

MENSAJES CLAVE

- El entramado de nuestras identidades (género, orientación sexual, raza/etnicidad, clase económica, etc.) determina la combinación única de expectativas que la sociedad ha puesto sobre nosotros como individuos.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia del "Volante de casillas de género" (Apéndice 5) para cada participante.
- Tenga música de fondo lista para reproducir.

PROCEDIMIENTO

¿QUÉ ESPERA LA SOCIEDAD DE MÍ?

12 Minutos

1 DIGA

Para esta actividad, nos basaremos en las dos actividades que hicimos anteriormente en la sesión. Cuando hicimos "Casilla del hombre" y "Casilla de la mujer", hablamos sobre cómo todos experimentamos algunas expectativas y presiones por parte de la sociedad para comportarnos y pensar según nuestro género. Queremos que ahora tomen lo que hablaron en esa actividad y lo apliquen a ustedes.

Como aprendimos del Unicornio del género, todas las personas tenemos identidades múltiples cuando se trata de nuestra sexualidad. Y más allá de su sexualidad, todas sus identidades (raza, edad, nivel de habilidad, nacionalidad, estado económico, pasatiempos, etc.) crean un conjunto único de expectativas que la sociedad ha puesto en ustedes.

Van a trabajar individualmente en un volante que les ayudará a explorar las diferentes expectativas y presiones que experimentan en función de su identidad. Tendrán 10 minutos para completarlo. Pueden escribir sus respuestas directamente en la hoja. Siéntanse libres de usar el frente o el reverso del papel.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Es importante enfatizar que, aunque habrá un espacio para compartir sus reflexiones, cada joven tiene derecho a mantener en privado todo lo que escriba en el volante.

Si el espacio lo permite, puede sugerir que puedan moverse por la sala para encontrar un lugar cómodo para trabajar individualmente si así lo desean.

2 Reparta copias del "Volante de casillas de género" (Apéndice 5) a cada participante. Lea las instrucciones en la parte superior de la página y dé un ejemplo. Aclare las instrucciones según sea necesario.

3 Inicie el temporizador de **10 minutos.** Ponga música relajante de fondo.

4 Cuando suene el cronómetro, pídales que vuelvan a reunirse.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si lo que el grupo comparte es limitado, prepárese para convertir la actividad en un escenario hipotético. Por ejemplo: "Si una persona joven es mujer, analicemos las preguntas y respondamos en función de lo que sabemos o de lo que somos conscientes".

5 Lea cada una de las preguntas del volante y pídales que las compartan. Recuérdeles que solo compartan lo que les resulte cómodo.

MENSAJES DE CIERRE

3 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Por qué creen que era importante personalizar esta actividad de "Casillas de género" según su identidad?*

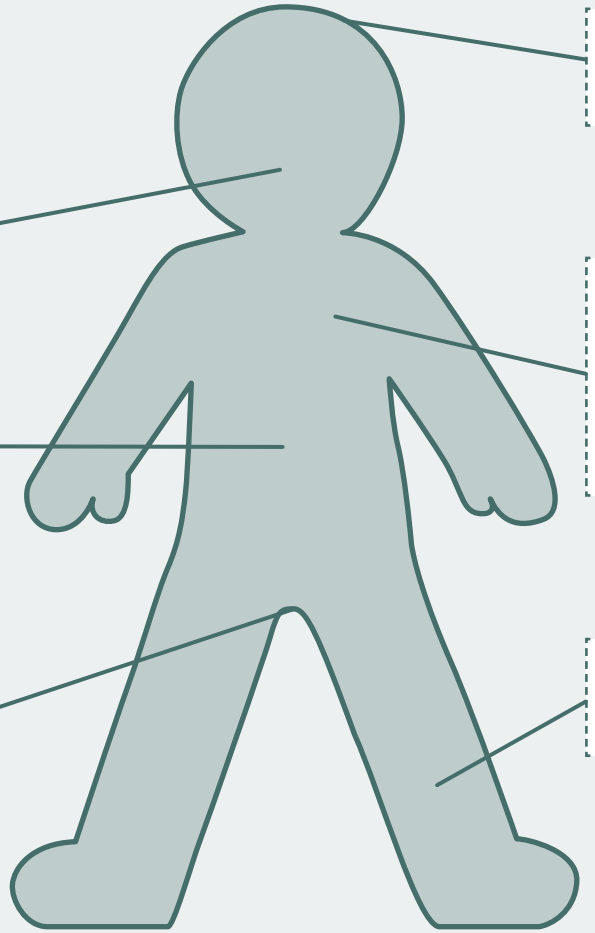
Respuesta: Al aplicar las lecciones que aprendimos hoy a nuestras experiencias vividas específicas, podemos ver la gran variedad de expectativas que la sociedad nos impone y cómo son similares o

diferentes dependiendo de nuestro género, orientación sexual, raza y otras identidades. Nuestra propia combinación única de identidades viene con un conjunto único de expectativas de la sociedad.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 5 VOLANTE DE CASILLAS DE GÉNERO

INSTRUCCIONES | Piense en los mensajes que ha recibido sobre su género a lo largo de su vida. Hoy vamos a explorar las diferentes expectativas que la sociedad tiene sobre cada quien en función de cómo nos percibe. Hay muchas partes de la identidad de una persona (raza, riqueza, nacionalidad, tamaño del cuerpo, etc.) y también puede escribir sobre ellas y ver cómo interactúan con su género. Este volante no se compartirá con el grupo. Cuando dialoguen en grupo, no tiene que compartir nada que te cause incomodidad compartir.



¿Qué espera la sociedad **que piense**?

¿Qué espera la sociedad **que diga**?

¿Cuándo debo **hablar**?

¿Qué espera la sociedad **que sienta**?

¿Qué emociones se espera **que exprese**?

¿Con quién espera la sociedad **que tenga una relación sexual/romántica**?

¿Cómo espera la sociedad que se **vea mi cuerpo**?

¿Cómo espera la sociedad que **exprese mi sexualidad o mis deseos sexuales**?

¿Cómo espera la sociedad que **me vista**?

ACTIVIDAD 2.5

CÍRCULO DE CIERRE

TIEMPO REQUERIDO

5 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Presentar de forma anónima las preguntas que tengan sobre el contenido de la sesión o sobre la sexualidad en general.
- Indicar una cosa que apreciaron de la sesión.

MATERIALES

- Tarjetas en blanco
- Bolígrafos/lápices
- Una bolsa, sombrero o caja

MENSAJES CLAVE

- Todos los géneros reciben muchos mensajes dañinos y, en ocasiones, contradictorios.
- Todas las personas, independientemente de cómo se identifiquen o elijan expresar su género, deben ser celebradas y valoradas por igual.
- Existen claras diferencias entre el sexo asignado al nacer, la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual. Son una gran parte de ustedes, por lo que es importante reflexionar sobre su propia sexualidad.
- El género no es biológico. Las normas de género se aprenden de familiares y amistades, de escuelas y comunidades, de los medios de comunicación y de muchos otros lugares. Las normas de género son las expectativas y creencias asociadas con la forma en la que las personas deben pensar o comportarse en función de su género.
- El entramado de nuestra identidad (género, orientación sexual, raza/etnicidad, clase económica, etc.) determina la combinación única de expectativas que la sociedad ha depositado en nosotros.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.

PROCEDIMIENTO

1 Pídale al grupo que se ponga de pie y forme un círculo.

2 **DIGA**



Hoy aprendimos sobre el género y la identidad. En nuestra primera actividad del día, aprendimos cuáles son las diferencias entre identidad de género, expresión de género, sexo asignado al nacer y orientación sexual. El Unicornio del género es una herramienta divertida para explorar su propia identidad. En la siguiente actividad, hablamos sobre algunas de las normas restrictivas que la sociedad nos impone debido a nuestra identidad de género. A lo largo de esta discusión, es importante recordar que todas las personas, independientemente de cómo se identifiquen, deben ser celebradas y valoradas por igual. En la próxima sesión, hablaremos sobre cómo comprender nuestras emociones y aprenderemos maneras de expresarlas al resto.

3 Pídales que piensen en una forma en la que planean desafiar las casillas de género antes de la próxima sesión, es decir, cómo comenzarán a actuar de una manera que la sociedad no considere apropiada para su género. Empezando por usted y siguiendo el sentido de las agujas del reloj, pida a cada participante que comparta su respuesta.

4 Cuando hayan terminado, agradézcales por asistir y por su compromiso pleno y participación.

5 **DIGA**



Para el desafío de esta sesión, quiero que escojan a una amistad y le expliquen el Unicornio del género. Empezaremos la próxima sesión con algunas historias de cómo les fue.

---

6 Reparta dos tarjetas en blanco por persona y diga

DIGA



Como hice en la última sesión, repartiré dos tarjetas.

En una tarjeta, escriban cualquier pregunta que aún tengan sobre el contenido que cubrimos hoy. No escriban su nombre en esta tarjeta. Estas preguntas permanecerán anónimas. Aprovecharemos la oportunidad de responder algunas de ellas en la próxima sesión.

La segunda tarjeta es para proporcionar comentarios sobre la sesión: escriban algo que hayan disfrutado hoy y algo que recomendarían cambiar.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Es importante animar al grupo a plantear preguntas que querían hacer y no tuvieron la oportunidad de hacerlo o que no querían hacer públicamente.

Deberá recopilar estas preguntas y usar la primera actividad de la siguiente sesión para responderlas.

---

7 Recoja las tarjetas, agradézcales por su participación y recuérdeles la hora y el lugar de la próxima reunión.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

SESIÓN 3

ENTENDER Y EXPRESAR MIS EMOCIONES

RESUMEN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 3.1	Revisión de la Sesión 2	10 minutos
ACTIVIDAD 3.2	Ocultar mis emociones	30 minutos
ACTIVIDAD 3.3	Cómo lidiar con emociones difíciles	35 minutos
DESCANSO SUGERIDO (15 MINUTOS)		
ACTIVIDAD 3.4	Comunicarse durante un conflicto	25 minutos
ACTIVIDAD 3.5	Círculo de cierre	5 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 3.1

REVISIÓN DE LA SESIÓN 2

TIEMPO REQUERIDO

10 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Resumir los aprendizajes clave de la sesión anterior.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva

MENSAJES CLAVE

N/A

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Revise las preguntas presentadas al final de la última sesión y redacte las respuestas.
- En una hoja de rotafolio horizontal, dibuje dos cuadrados uno al lado del otro y nómbrelos “Casilla del hombre” y “Casilla de la mujer”. Póngala en la pared.
- Escriba la agenda de la sesión en una hoja de rotafolio y péguela en la pared.
    - **Actividad 3.2:** Ocultar mis emociones
    - **Actividad 3.3:** Cómo lidiar con emociones difíciles
    - **Actividad 3.4:** Comunicarse durante un conflicto
    - **Actividad 3.5:** Círculo de cierre

PROCEDIMIENTO

PRESENTACIÓN Y RECAPITULACIÓN

5 Minutos

1 **DIGA**

Les doy la bienvenida a la Sesión 3 del programa. Agradecemos su participación en la última sesión. Es genial que nos veamos de nuevo.

2 **PREGUNTE**

a) *En la sesión pasada, hablamos sobre género e identidad. ¿Puede alguien resumir lo que hicimos con la “Casilla del hombre” y la “Casilla de la mujer” la última vez? ¿Por qué son importantes?*

b) *¿Alguien quiere compartir su experiencia de explicarle el Unicornio del género a una amistad? ¿Cómo les fue? ¿Alguna parte les resultó difícil?*

3 Comparta uno de sus momentos favoritos de la última sesión que usted facilitándola realmente disfrutó.

4 Responda cualquier pregunta que se haya presentado al final de la Sesión 2.

¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LAS CASILLAS DE GÉNERO?

5 Minutos

1 **DIGA**

Hoy vamos a hablar de lo que sucede cuando sentimos ciertas emociones. Vamos a explorar algunas emociones que quizás no nos resultan familiares y otras que experimentamos con frecuencia.

Hacia el final de la sesión de hoy, discutiremos cómo manejar las emociones potencialmente dañinas y qué hacer si están experimentando un conflicto con otra persona.

2 Refiérase a la agenda escrita en el rotafolio y

DIGA

Hoy vamos a trabajar en cuatro actividades:

- ***Actividad 3.2:*** *Ocultar mis emociones*
- ***Actividad 3.3:*** *Cómo lidiar con emociones difíciles*
- ***Actividad 3.4:*** *Comunicarse durante un conflicto*
- ***Actividad 3.5:*** *Círculo de cierre*

3 **DIGA**

Al comienzo de cada sesión, vamos a hacer rápidamente una "Casilla del hombre" y la "Casilla de la mujer" para el tema específico que trataremos ese día. Hoy, me gustaría que piensen en las normas de género que se aplican a la expresión de emociones, la comunicación y el manejo de conflictos. ¿Cómo dice la sociedad que deben pensar y comportarse los hombres y las mujeres? De nuevo, quiero mencionar que esta actividad emplea intencionalmente el género binario para reconocer

cómo la sociedad nos limita; sin embargo, sabemos que existen muchos géneros.

---

4 Pídales que llenen rápidamente la hoja con las dos casillas. Mantenga la hoja pegada en la pared durante toda la sesión.

PREGUNTE

5 

a) *¿Por qué algunas de estas expectativas de la Casilla de Hombre y la Casilla de Mujer son dañinas o problemáticas?*

---

6 **DIGA**



Mientras pensamos sobre cómo las normas y expectativas de género con respecto a las emociones, las comunicaciones y los conflictos impactan a las personas de género no conforme (personas que no se conforman con este binario de hombres y mujeres), algunas cosas para tener en cuenta son:

- *Es posible que se perciba que ingresan a la conversación o al conflicto representando el sexo que se les asignó al nacer y no su identidad de género (por ejemplo, pueden enfrentar misoginia o que se asuma que están siendo demasiado emocionales).*
- *Es posible que quieran ingresar a la conversación representando su género pero que no tengan la oportunidad de expresarse como quisieran.*
- *Pueden enfrentarse a mayor oposición o sesgos implícitos, lo que muchas veces lleva a violencia o conflictos innecesarios.*

A lo largo de esta sesión, tengamos esto en cuenta y hablemos sobre cómo estas expectativas afectan la forma en la que manejamos las emociones y los conflictos. Comencemos con la primera actividad del día, "Ocultar mis emociones".

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 3.2

OCULTAR MIS EMOCIONES

TIEMPO REQUERIDO

30 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Hablar de cómo a veces las emociones se relacionan a un solo género cuando, de hecho, todas las personas comparten estas emociones.
- Articular sus emociones más allá de sus actuales niveles de comodidad.
- Reconocer las dificultades que enfrentan la juventud –en función de su género– para expresar ciertas emociones, y las consecuencias para cada cual y sus relaciones.

MATERIALES

- Apéndice 6: Rueda de emociones – 1 por persona
- Apéndice 7: La máscara – 1 por persona
- Lista de reproducción de música acústica o relajante
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular))

MENSAJES CLAVE

- La sociedad a menudo presiona a las personas para que expresen ciertas emociones y repriman otras.
- La juventud no debe avergonzarse de las emociones que sienten, aunque tengan dificultad para expresarlas.
- Es natural sentir emociones difíciles como el dolor y el enojo, pero somos responsables de la forma en la que reconocemos esas emociones para no causarnos daño ni al resto de personas.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia de la "La máscara" (Apéndice 7) para cada participante y recorte la forma de la máscara.
- Imprima una copia de la "Rueda de emociones" (Apéndice 6) para cada participante. Asegúrese de que el texto de la rueda sea legible. Si no, imprímalo en una hoja más grande:
  - ¿Qué emociones sé expresar?
  - ¿Qué emociones creo que debo mostrar?
  - ¿Qué emociones expreso para, de cierta manera, complacer a los demás, incluso si por dentro me siento diferente?
- Titule una segunda hoja "Dentro de la máscara" y escriba las siguientes preguntas:
  - ¿Qué emoción no sé expresar?
  - ¿Qué emociones reprimo?
  - ¿Qué emociones me permito experimentar, pero solo en privado?
- Tenga la música lista para reproducirla.

PROCEDIMIENTO

LA MÁSCARA

15 Minutos

1 DIGA

Como acabamos de discutir, la sociedad tiene expectativas sobre cómo las personas deben expresar o reprimir ciertas emociones debido a su género. De eso vamos a hablar hoy. Queremos comenzar la actividad pensando qué tan fácil o difícil es para ustedes expresar algunas emociones. Entregaré la "Rueda de emociones" como una herramienta para que exploremos.

2 Entregue a cada participante una copia de la "Rueda de emociones" (Apéndice 6). Pídales que pasen **un minuto** leyéndola.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Hay muchas variaciones de la "Rueda de emociones", pero esta fue creada por Abby Van Muijen, una artista y maestra de California.

PREGUNTE

3 ?

a) *¿Qué reacciones tienen ante esta rueda?*

b) *¿Hay alguna emoción que vean que no les resulte tan familiar?*

4 Reparta el Apéndice 7 ("La máscara") ya recortada en forma de máscara.

5 **DIGA**

Para esta actividad, escribirán en la máscara. En la parte exterior, elegirán las emociones que muestran a los demás. Primero, reflexionen sobre estas preguntas:

- *¿Qué emociones sé expresar?*
- *¿Qué emociones creo que debo mostrar?*
- *¿Qué emociones expreso para, de cierta manera, complacer a los demás, incluso si por dentro me siento diferente?*

En el interior de la máscara, escribirán las emociones que a menudo ocultan a los demás. Primero, reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- *¿Qué emoción no sé expresar?*
- *¿Qué emociones reprimo?*
- *¿Qué emociones me permito experimentar, pero solo en privado?*

6 Aclare las instrucciones según sea necesario y luego invite a cada participante a respirar profundo tres veces antes de comenzar el ejercicio. Reproduzca música y dé 7 minutos para completar el ejercicio.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si quienes participan tienen interés en ver las máscaras del resto de participantes, pueden hacerlo durante el receso de 15 minutos que se realiza más adelante. Durante el descanso, pueden dejar sus máscaras en sus asientos y dejar que quien quiera vea lo que escribieron. Si alguna persona no se siente cómoda compartiendo, puede mantener su máscara en privado.

PREGUNTAS DEL DÍA

10 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *En función de su género, raza, etnia u otras identidades, ¿creen que existen ciertas expectativas injustas sobre qué emociones pueden o deben mostrar versus cuáles no pueden o no deben?*

b) *¿Por qué creen que las personas expresan y reprimen ciertas emociones? ¿Cómo aprenden a hacerlo?*

c) *¿Cómo creen que expresar sus sentimientos de manera más abierta puede afectar a su bienestar? ¿A su salud sexual? ¿a sus relaciones con otras personas (como parejas románticas, familiares y amistades)?*

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si dispone de más tiempo, considere hacer estas preguntas:

1. *¿La gente juzga mal sus emociones en función de esas identidades?*
2. *¿Por qué creen que es importante poder experimentar todo el espectro de emociones?*
3. *¿Hay alguna emoción que sienten que expresan en exceso o que exageran, incluso cuando no se sienten así? ¿Por qué sienten la necesidad de hacerlo?*
4. *¿Qué sucede si expresan una emoción que no es parte de las "normas" de su género?*

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Por qué es importante permitirse sentir todas las emociones?*

Respuesta: ¡No dejen que la casilla de género los limite! Experimentar todas las emociones es una parte normal de ser humano. No deben sentir vergüenza de expresar sus emociones, incluso si puede ser difícil. Reprimir las emociones puede afectarles negativamente a ustedes, a su salud y a las demás personas. Por otro lado, expresar las emociones de una manera saludable les ayuda a ser más fuerte y a relacionarse mejor con el mundo que les rodea.

b) *¿Creen que es justo que alguien culpe a sus emociones por una acción dañina hacia otra persona? ¿Por qué o por qué no?*

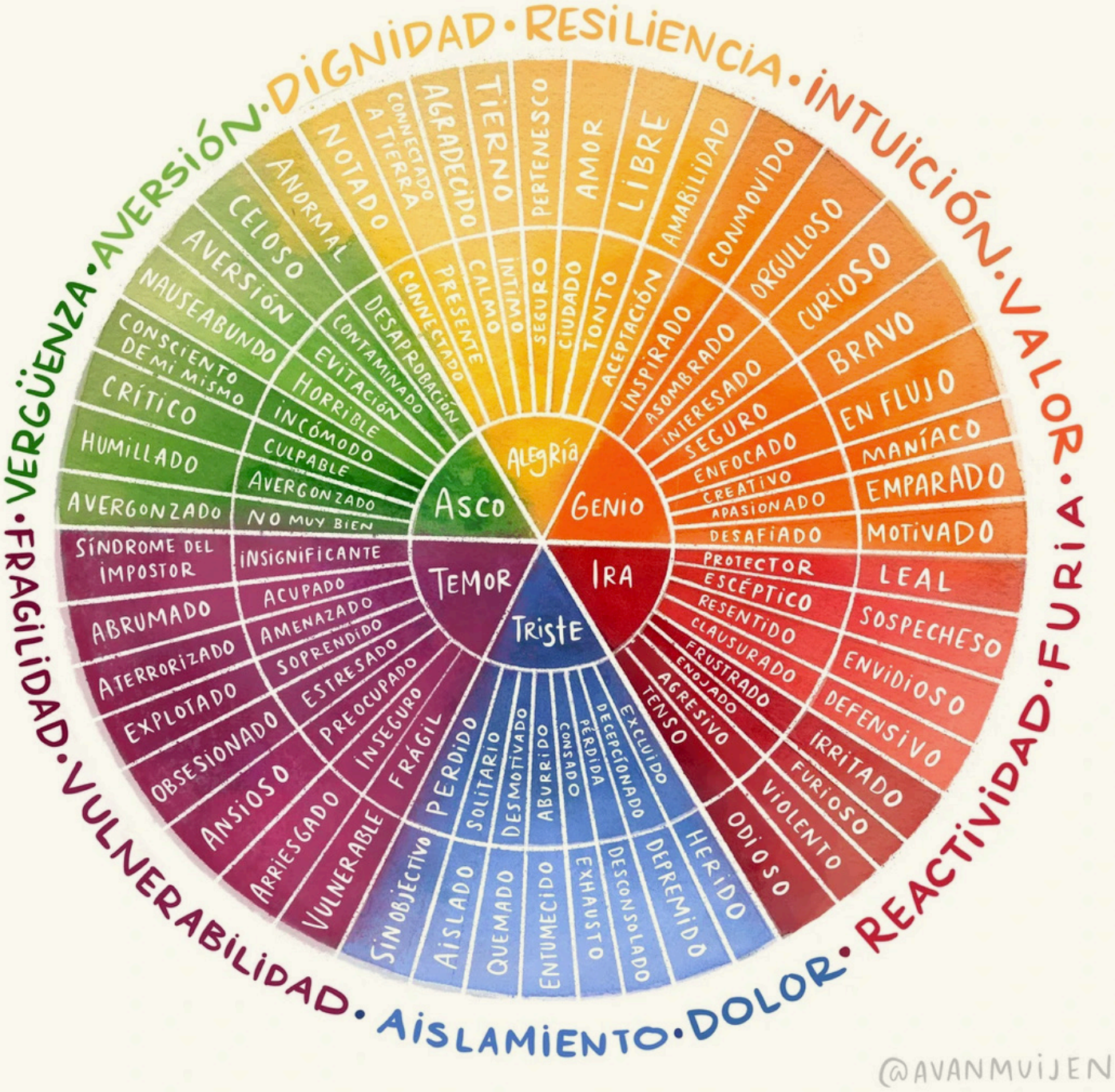
Respuesta: Aunque no somos responsables de sentir ciertas emociones, somos responsables de lo que hacemos con lo que sentimos. Es fundamental distinguir entre “sentimientos” y “actuaciones” para encontrar formas de expresión que no le causen daño ustedes, ni a otras personas.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 6

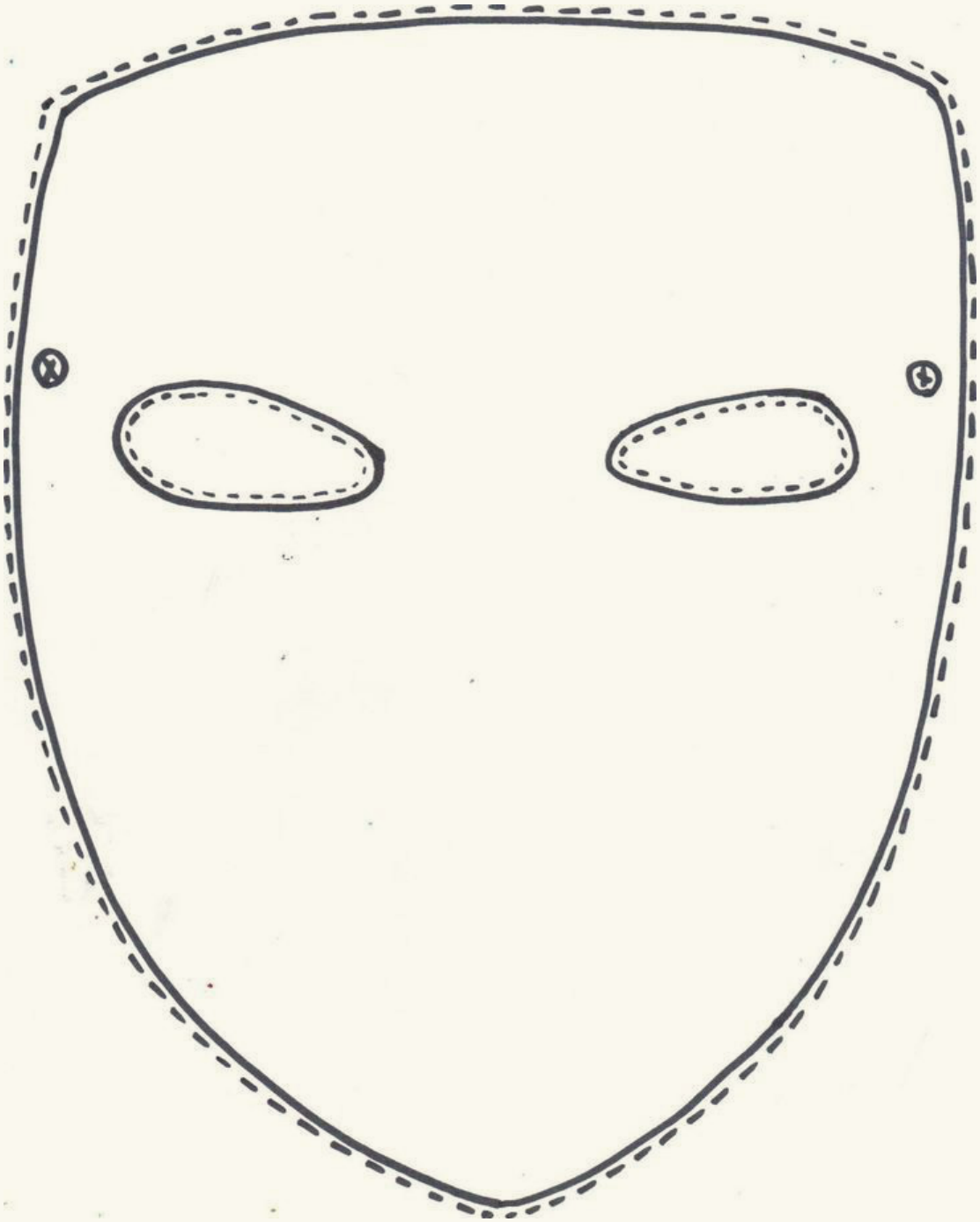
RUEDA DE EMOCIONES



Esta imagen con licencia Creative Commons fue creada por: Van Muijen, And). Rueda de emociones. https://www.avanmuijen.com/watercolor-emotion-wheel?pgid=kr2fhyjj-b9beadaa-4058-4827-b7ac-809cce5c795b

APÉNDICE 7

LA MÁSCARA



Esta imagen de máscara proviene de Pinterest como una plantilla de máscara de Mardi Gras creada por Nerys Challinor.

ACTIVIDAD 3.3

CÓMO LIDIAR CON EMOCIONES DIFÍCILES

TIEMPO REQUERIDO

35 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Identificar cuándo experimentan emociones difíciles y cómo expresarlas de forma constructiva y no destructiva.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Bolígrafos
- Cinta adhesiva
- Apéndice 8: Volante "Debajo de la superficie" – 1 por persona

MENSAJES CLAVE

- Algunas personas pueden confundir el enojo y la violencia, pensando que son lo mismo y que la violencia es una forma aceptable de expresar el enojo.
- Aprender a expresar las emociones difíciles de una manera segura, positiva y constructiva es mejor que reprimirlas.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia del volante "Debajo de la superficie" (Apéndice 8) para cada participante.

PROCEDIMIENTO

DEBAJO DE LA SUPERFICIE

10 Minutos

1 **Informa al grupo sobre el papel del enojo y el propósito que tiene:**

Durante esta siguiente actividad, queremos hablar sobre una de las emociones más desafiantes que podemos sentir como humanos: el enojo. TODAS las personas experimentan enojo en algún momento de sus vidas.

Hay muchas ocasiones en las que otras emociones pueden ocultarse detrás del enojo, y lo usamos para proteger esos sentimientos puros que se esconden detrás de él. Pueden pensar en el enojo como si fuera un iceberg. La mayor parte de un iceberg se oculta debajo de la superficie del agua.

En momentos que nos hacen sentir enojo, es útil saber y nombrar qué emociones están debajo de la superficie. Nombrar esas emociones, tanto de manera individual o compartiéndolas con el entorno, ayuda a crear empatía y reducir la intensidad de situaciones que podrían volverse violentas.

2 Reparta el volante **"Debajo de la superficie"** (Apéndice 8). Pídales que formen parejas o grupos pequeños. Aclare las instrucciones según sea necesario y deles **5 minutos** para completar la segunda página del volante.

3 **PREGUNTE**

a) *¿Fue fácil identificar lo que había debajo de la superficie? Si es así, ¿por qué recurrimos rápidamente al enojo en la vida real?*

b) *¿Por qué creen que podría ser útil acceder a las emociones que hay debajo del enojo?*

MANERAS DE AFRONTAMIENTO

10 Minutos

1 Dirija al grupo en una visualización.

DIGA

Les invito a cerrar los ojos, si así lo sienten. Quiero que piensen en un momento o evento real que les causó enojo. Tómense un momento para visualizarlo.

¿Dónde estaban? ¿Con quién estaban? ¿Qué sucedió? [Pausa].

Cuando sintieron crecer su enojo ¿qué estaba pasando en su cuerpo? ¿Su corazón latía más rápido? ¿Su voz estaba empezando a cambiar de tono? [Pausa]

Ahora, piensen en cómo manejaron su enojo. ¿Qué hicieron? ¿Qué dijeron? ¿Cómo se solucionó si es que se solucionó? [Pausa].

Cuando terminen, les invito a que hagan tres inhalaciones y exhalaciones profundas. [Muestre la respiración profunda y haga que el grupo le siga]. Ahora, abran los ojos.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Lea la visualización lentamente y haga pausas entre párrafos para permitir que quienes participan recuerden realmente su experiencia.

2 **DIGA**

Les pedí que pensaran en una experiencia que les provocase enojo porque, de nuevo, todas las personas lo sentimos de vez en cuando. Como quizás ya hayamos experimentado antes, existen formas saludables que nos ayudan a lidiar con el enojo (u otras emociones difíciles) y hay formas dañinas de expresarlo. Hagamos una lluvia de ideas en pequeños grupos.

3 Asigne pequeños grupos (de máximo cinco personas), reparta una hoja de rotafolio a cada uno de los grupos y pídales que hagan una lista de:

a) Formas dañinas de reaccionar cuando sienten enojoy

b) Formas saludables de reaccionar cuando sienten enojo

Pida a una persona de cada grupo que sea escriba y comparta lo que discutieron.

4 Aclare las instrucciones según sea necesario y dé a los grupos 5 minutos para hacer sus listas.

5 Pídales que presenten su lluvia de ideas.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Es muy probable que la lista de "formas saludables" incluya tomar aire fresco/contar hasta diez y usar palabras para expresar lo que sentimos sin ofender.

Si estas dos tácticas no están en ninguna de las listas presentadas, explíquelas al grupo. Es importante recalcar que "tomar aire fresco" no significa (por ejemplo) subirse a un coche y conducir a gran velocidad, exponerse a riesgos, o ir a un bar y beber en exceso.

Tomar aire fresco es simplemente salir de la situación de conflicto y enojo, alejarse de la persona con la que se está enfadado. Se puede contar hasta diez, respirar profundo, caminar un poco o hacer algún otro tipo de actividad física para intentar enfriarse y mantener la calma.

En general, es importante que la persona que está enojada le explique a la otra persona que se va a tomar un descanso porque se siente enojada, algo así como: "siento enojo/molestia y necesito tomar aire fresco. Necesito hacer algo como salir a caminar para no sentirme violento o empezar a gritar. Cuando me haya calmado, y esté más tranquilo, podemos hablar".

NOTAS PARA ELEQUIPO FACILITADOR

Usar palabras sin ofender es expresar dos cosas: decirle a la otra persona por qué sientes tanto enojo y decir lo que quieres de la otra persona sin ofender ni insultar.

Dé un ejemplo para el grupo: si su novia llega tarde a una cita, puede reaccionar gritando: 'Eres una p---- [o inserte otro término despectivo]. Siempre haces lo mismo, y yo tengo que estar esperándote'. Por otro lado, puede buscar palabras que no ofendan, como, 'Mira, me molesta que llegues tarde y siento que no te importa hacerme esperar. Me gustaría que fueses puntual. Y sino, avisa que llegarás tarde'".

PREGUNTAS DEL DÍA

10 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *Pensando en las actividades anteriores de "Casilla del hombre" y "Casilla de la mujer", ¿cómo creen que impactan las expectativas de género en la forma en que las personas expresan su enojo? ¿Cómo podría ser esto dañino o útil?*

b) *¿Cuáles son algunos dobles estándares o doble moral para hombres y mujeres cuando se trata de expresar el enojo?*

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si dispone de más tiempo, considere hacer estas preguntas:

a) A menudo, sabemos cómo evitar un conflicto o una pelea sin usar la violencia, pero no lo hacemos. ¿Por qué?

b) ¿Es posible "tomar aire fresco" para reducir el enojo? ¿Tienen experiencia con esto? ¿Cómo las funcionó?

c) ¿Cómo se reconcilia o se restablece una relación después de un conflicto?

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Por qué usamos la analogía del iceberg para explicar el enojo?*

Posible respuesta: Hay ocasiones en las que otras emociones pueden ocultarse detrás del enojo, y lo usamos para proteger esos sentimientos puros que se esconden detrás de él. Se puede pensar en el enojo como si fuera un iceberg. La mayor parte de un iceberg se oculta debajo de la superficie del agua.

b) *¿Cuáles son las tres formas de expresar el enojo de una manera saludable?*

Posible respuesta: respirar profundo, meditar, caminar, comunicarse usando frases en primera persona, posponer la conversación hasta lograr la calma.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 8 VOLANTE "DEBAJO DE LA SUPERFICIE"

Si alguien experimentó las siguientes situaciones, es posible que haya sentido enojo. Tómese un momento para pensar en cada escenario e imagine cómo se sentiría en esa situación. Muchas emociones podrían estar debajo del iceberg. Los sentimientos que el enojo suele ocultar incluyen la vergüenza, la culpa, la preocupación, el dolor y más.



El iceberg del enojo

Imagen creada por Equimundo y Healthy Teen Network.

EJEMPLO

Tu pareja termina contigo. Sientes enojo. ¿Pero, qué otras emociones podrían estar debajo de la superficie? **Tristeza, dolor, soledad, pérdida de control**

UNA AMISTAD DIFUNDE UN RUMOR FALSO SOBRE TI.	Sientes enojo. Pero, ¿qué otras emociones podrían estar debajo de la superficie?
• ***TU PAREJA TE DICE QUE DIO POSITIVO EN UNA ITS.***	Sientes enojo. Pero, ¿qué otras emociones podrían estar debajo de la superficie?
UNA AMISTAD DICE QUE HA SUFRIDA UNA AGRESIÓN SEXUAL.	Sientes enojo. Pero, ¿qué otras emociones podrían estar debajo de la superficie?
TU PADRE, MADRE O TUTOR LES ENCUENTRAN A TI Y A TU PAREJA TENIENDO RELACIONES.	Sientes enojo. Pero, ¿qué otras emociones podrían estar debajo de la superficie?
NO CONSIGUES EL TRABAJO QUE QUERÍAS.	Sientes enojo. Pero, ¿qué otras emociones podrían estar debajo de la superficie?
TU PADRE, MADRE O TUTOR TE DICE QUE NO PUEDES IR A UNA FIESTA A LA QUE IRÁN TODAS TUS AMISTADES.	Sientes enojo. Pero, ¿qué otras emociones podrían estar debajo de la superficie?

ACTIVIDAD 3.4

COMUNICARSE DURANTE UN CONFLICTO

TIEMPO REQUERIDO

25 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión quienes participan podrán:

- Ensayar un modelo de resolución creativa de conflictos.
- Recitar las cuatro frases de comunicación durante un conflicto y aplicarlas a sus vidas.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)

MENSAJES CLAVE

- A la hora de lidiar con conflictos, la confrontación positiva es vital. Esto implica hablar y comunicarse con claridad y de forma positiva.
- El conflicto no siempre es algo malo. Puede ser una oportunidad para conectarse y empatizar con otra persona y mejorar su relación.
- No "ganamos" una discusión o conflicto humillando a las otras personas, sino encontrando un acuerdo o resolución favorable para todas.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- En la hoja de rotafolio, escriba la siguiente plantilla:

- Yo me siento _____

- Cuando _____

- Porque _____.

- Me gustaría _____.

PROCEDIMIENTO

DECLARACIONES "YO"

10 Minutos

1 **DIGA**

En la última actividad, hablamos sobre experiencias de enojo. Hablamos de algunas maneras útiles y dañinas de reaccionar ante el enojo. Ahora, vamos a hablar sobre el conflicto de manera más amplia y sobre las formas en las que pueden resolver los conflictos en tu vida cotidiana.

2 En una sesión de lluvia de ideas, **pregunte** al grupo de participantes:

PREGUNTE

a) *¿Qué es un conflicto?*

Posibles respuestas: Es un desacuerdo serio que puede incluir peleas, tensión, tratar de llegar a un acuerdo, discusión o discrepancia. Por lo general, la connotación de "conflicto" es negativa.

Anote algunas de las ideas en una hoja de rotafolio.

3 **DIGA**

Como acabamos de decir, un conflicto es un desacuerdo entre las personas. Sin embargo, un conflicto no siempre es malo o dañino. Cuando las personas no están de acuerdo, en realidad puede ser una oportunidad para conectarse, aprender sobre una perspectiva diferente y crear mayor intimidad. ¡Existen formas saludables de participar en un conflicto!

PREGUNTE

4 **a)** *¿Qué palabras/frases pueden usar para ayudar a calmar una situación?*

5 Presente el modelo de declaraciones "Yo" (refiriéndose al rotafolio) y

DIGA

Una cosa que nos puede resultar útil es usar frases en primera persona como la que se encuentra en esta hoja. Empiezan expresando lo que sienten. Probablemente sea mejor no decir "enojado", sino profundizar más allá de la superficie y comunicarlo. Luego, den un ejemplo específico de cuándo y qué les hizo sentirse así. Es importante decir el motivo porque podría tener más sentido para la otra persona implicada. Finalmente, terminarán con una propuesta de lo que les gustaría que sucediera. Este modelo no pretende ser prescriptivo, pero les brinda las piezas del rompecabezas para una comunicación saludable.

6 **DIGA**

Aquí hay algunos ejemplos de cómo podrían verse las declaraciones "tú". Mientras las leo una por una, levanten la mano y ayúdenme a cambiarlas a un formato de declaración "yo" usando el rotafolio como guía.

"Siempre entras en mi habitación sin tocar".	**Ejemplo de respuesta:** "Siento que no se respeta mi privacidad cuando entras sin preguntar".
"No te preocupas por mí, ni por mis sentimientos".	**Ejemplo de respuesta:** "Siento frustración cuando no se escuchan o reconocen mis sentimientos".
"¡Desapareciste y nunca me devolviste el mensaje!"	**Ejemplo de respuesta:** "Siento frustración por no haber tenido noticias tuyas. Cuando hacemos planes, espero que ambos los respetemos".

"Me avergonzaste frente a mis amigos el otro día, como siempre lo haces".	**Ejemplo de respuesta:** "Sentí vergüenza el otro día frente a nuestras amistades cuando surgió este tema porque..."
"Nunca me dices cómo te sientes".	**Ejemplo de respuesta:** "Me importas y aprecio saber cómo estás".

(Adaptado de: Relationships Australia New South Wales)

PREGUNTE

7 ?

a) *¿Qué cosas importantes deben recordar al recibir estos mensajes? ¿Cómo pueden mostrarle a la otra persona que la están escuchando activamente?*

Posibles respuestas: no ponerse a la defensiva; no interrumpir; escuchar activamente; mostrar empatía.

JUEGO DE ROLES

10 Minutos

1 **DIGA**

Ahora, vamos a practicar este modelo de declaración "yo" utilizando los escenarios del volante del iceberg. Formen parejas y elijan uno de los escenarios. Les daré 5 minutos y luego los actuarán rápidamente y tratando de usar las oraciones del rotafolio.

2 Asigne parejas, aclare las instrucciones según sea necesario e inicie el temporizador de **5 minutos**.

3 Llámeles y solicite a una pareja que comparta su juego de rol. Cada juego de rol debe durar unos **30 segundos**. Pregúnteles por sus reacciones.

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Por qué a veces un conflicto puede ser algo bueno en las relaciones?*

Posible respuesta: un conflicto no siempre es algo malo. Puede ser una oportunidad para conectarse y empatizar con otra persona y mejorar su relación.

b) *¿Cuál es la mejor manera de lidiar con un conflicto? ¿Qué debes evitar?*

Posibles respuestas: A la hora de lidiar con conflictos, la confrontación positiva es vital. Esto implica hablar y comunicarse con claridad y de forma positiva. El uso de declaraciones “yo” puede aliviar muchas culpas y confrontaciones. No “ganamos” una discusión o conflicto humillando a las demás personas, sino encontrando un acuerdo o resolución favorable para todas.



APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 3.5	CÍRCULO DE CIERRE
TIEMPO REQUERIDO 5 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** *Al final de la sesión, quienes participan podrán:* • Expresar sus sentimientos sobre la sesión en una palabra o frase. • Presentar de forma anónima las preguntas que tengan sobre el contenido de la sesión o sobre la sexualidad en general. • Indicar una cosa que apreciaron de la sesión.
MATERIALES • Tarjetas en blanco • Lápices/bolígrafos • Bolsa/sombrero/caja	**MENSAJES CLAVE** • La sociedad a menudo presiona a las personas para que expresen ciertas emociones y repriman otras. • La juventud no debe avergonzarse de las emociones que siente, aunque tenga dificultad para expresarlas. • Es natural sentir emociones difíciles como el dolor y el enojo, pero las personas son responsables de reconocer esas emociones sin causarse daño a su persona o a las demás. • Algunas personas pueden confundir el enojo y la violencia, pensando que son lo mismo y que la violencia es una forma aceptable de expresar el enojo. • Aprender a expresar emociones difíciles de una manera segura, positiva y constructiva es mejor que reprimirlas. • A la hora de afrontar conflictos, la confrontación positiva es vital. Esto implica hablar y comunicarse con claridad y de forma positiva. • Un conflicto no siempre es algo malo. Puede ser una oportunidad para conectarse y empatizar con otra persona y mejorar su relación. • No “ganamos” una discusión o conflicto humillando a las demás personas, sino encontrando un acuerdo o resolución favorable para todas.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.

PROCEDIMIENTO

1 Pida a quienes participan que se pongan de pie y formen un círculo

2 Pídales que piensen en cómo se sintieron sobre la sesión de hoy. Empezando por usted, y siguiendo el sentido de las agujas del reloj, pida a cada participante que diga su nombre, pronombres y una palabra o frase sobre cómo se sintió acerca de la sesión de hoy. **¡Puede usar la rueda de emociones como guía!**

3 **DIGA**

El desafío para esta sesión es que intenten tomar lo que aprendieron hoy sobre la comunicación saludable e intenten resolver un conflicto usando declaraciones "yo".

4 **PREGUNTE**

a) *Basándose en los temas de los que hablamos hoy, ¿alguien me puede compartir alguna expectativa social a la que se enfrenta en base a su género y cómo se podría salir de su casilla de género?*

5 **DIGA**

Hoy aprendimos sobre la variedad de emociones que las personas pueden sentir y cómo la sociedad a veces nos impone expectativas en cuanto a qué emociones expresar o reprimir. Luego saltamos a una conversación sobre el enojo y cómo identificar otros sentimientos "debajo de la superficie". Finalmente, hablamos sobre conflictos y aprendimos técnicas de comunicación para

una resolución saludable de conflictos. Durante la próxima sesión, veremos las características de las relaciones saludables y no saludables y las formas en las que el poder entre las personas puede afectar a las relaciones románticas.

---

6 Reparta dos tarjetas en blanco por persona y

DIGA *Como lo he hecho en sesiones anteriores, estoy repartiendo dos tarjetas.*

En una tarjeta, escriban cualquier pregunta que aún tengan sobre el contenido que cubrimos hoy. No escriban su nombre en esta tarjeta. Estas preguntas permanecerán anónimas. Tendremos la oportunidad de responder algunas de ellas en la próxima sesión.

La segunda tarjeta es para proporcionar comentarios sobre la sesión: escriban algo que hayan disfrutado hoy y algo que recomendarían cambiar.

---

7 Recoja las tarjetas, agradézcales su participación y recuérdeles la hora y el lugar de la siguiente reunión.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

SESIÓN 4

EXPLORACIÓN DEL PODER Y LAS RELACIONES

RESUMEN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 4.1	Revisión de la Sesión 3	10 minutos
ACTIVIDAD 4.2	Definir las relaciones saludables y no saludables	30 minutos
DESCANSO SUGERIDO (15 MINUTOS)		
ACTIVIDAD4.3	Desentrañar el poder desigual y la violencia	40 minutos
ACTIVIDAD 4.4	Establecer límites	20 minutos
ACTIVIDAD 4.5	Círculo de cierre	5 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 4.1	REVISIÓN DE LA SESIÓN 3
TIEMPO REQUERIDO 10 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** *Al final de la sesión, quienes participan podrán:* • Resumir los aprendizajes clave de la sesión anterior.
MATERIALES • Hojas de rotafolio • Marcadores • Cinta adhesiva	**MENSAJES CLAVE** N/A

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Revise las preguntas presentadas al final de la última sesión y redacte las respuestas para ellas.
- En una hoja de rotafolio horizontal, dibuje dos cuadrados uno al lado del otro y márquelos como “Casilla del hombre” y “Casilla de la mujer". Póngalo en la pared.
- Escriba la agenda de la sesión en una hoja de rotafolio y péguela en la pared.
    - **Actividad 4.2:** Definir las relaciones saludables y no saludables
    - **Actividad 4.3:** Desentrañar el poder desigual y la violencia
    - **Actividad 4.4:** Establecer límites
    - **Actividad 4.5:** Círculo de cierre

PROCEDIMIENTO

PRESENTACIÓN Y RECAPITULACIÓN

5 Minutos

1 **DIGA**

Les doy la bienvenida a la Sesión 4 del programa. Agradecemos su participación en la última sesión. Es genial que nos veamos de nuevo.

PREGUNTE

2

a) *¿Alguien puede recordarle al grupo algunas estrategias que constituyen formas saludables de calmarse si sienten enojo?*

b) *¿Alguien quisiera compartir cómo les fue en el desafío de la última sesión? ¿Les resultaron útiles las declaraciones “yo”?*

3 Comparta uno de sus momentos favoritos de la última sesión que usted, como persona facilitadora, realmente disfrutó.

4 Responda cualquier pregunta que se haya presentado al final de la Sesión 3.

¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LAS CASILLAS DE GÉNERO?

5 Minutos

1 **DIGA**

Hoy vamos a discutir algunas características de las relaciones saludables y no saludables en nuestras vidas, particularmente las asociadas con las relaciones no saludables. También discutiremos cómo la violencia puede ocurrir en las relaciones y hablaremos sobre formas de mostrar empatía hacia las demás personas.

2 Refiérase a la agenda escrita en el rotafolio y

DIGA

Hoy vamos a trabajar en cuatro actividades:

- ***Actividad 4.2:*** *Definir las relaciones saludables y no saludables*
- ***Actividad 4.3:*** *Desentrañar el poder desigual y la violencia*
- ***Actividad 4.4:*** *Establecer límites*
- ***Actividad 4.5:*** *Círculo de cierre*

3 **DIGA**

Al igual que en la última sesión, vamos a hacer rápidamente una "Casilla del hombre" y una "Casilla de la mujer" para el tema que trataremos hoy. ¿Pueden pensar en alguna expectativa social sobre cómo deben actuar los hombres y las mujeres en una relación? ¿Con quién deben salir? ¿Qué tipo de citas son aceptables? ¿Qué deben buscar? ¿Cómo deben tratar a la otra persona? De nuevo, quiero mencionar que esta actividad emplea intencionalmente el género binario para reconocer cómo la

sociedad nos limita; sin embargo, sabemos que existen muchos géneros, sexualidades y relaciones.

4 Pídales que llenen rápidamente la hoja con las dos casillas. Mantenga la hoja pegada en la pared durante toda la sesión.

PREGUNTE

5 

a) *¿Cómo pueden verse afectadas por estas casillas las personas de género no conforme o trans en términos de relaciones y el poder?*

Posibles respuestas: Existen mayores tasas de violencia interpersonal contra las personas de género no conforme y trans. La dinámica del poder social está sesgada en su contra; las personas hacen más suposiciones sobre cómo deberían ser sus relaciones [en términos de intimidad, actividad sexual, no monogamia/monogamia, etc.] de las que hacen con respecto a las relaciones cis o heterosexuales; sus parejas y la sociedad pueden intentar encajar a estas personas y a sus relaciones en la casilla de hombre o de mujer.

b) *Por lo general, para las personas de cualquier género, ¿por qué son dañinas o problemáticas algunas de estas expectativas de la Casilla de Hombre y la Casilla de Mujer?*

6 **DIGA**



Durante la sesión de hoy, tengan en cuenta estas expectativas sociales. Comencemos con la primera actividad del día.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 4.2

DEFINIR LAS RELACIONES SALUDABLES Y NO SALUDABLES

TIEMPO REQUERIDO

30 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Nombrar los comportamientos saludables y no saludables que existen dentro de las relaciones.
- Mencionar las características decisivas "positivas" y "negativas" que les atraerían a una relación o les obligarían a ponerle fin a una.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Lápices/Bolígrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Papel en Blanco – 3 en total
- Apéndice 9: Tarjetas de "Escenarios de relación" – 1 copia
- Apéndice 10: Tarjetas de "Escenarios de relación": Respuestas – 1 copia

MENSAJES CLAVE

- Las relaciones saludables se basan en la comunicación, honestidad, igualdad, respeto y responsabilidad. Tener una relación saludable puede ser una fuente de apoyo y felicidad.
- Si se encuentra en una relación poco saludable y quiere abandonarla, puede buscar el apoyo de amistades, familiares u otras personas.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Antes de la actividad, escriba las siguientes categorías en letras grandes en tres hojas de rotafolio diferentes: “Saludable”, “No saludable” y “Depende”. Péguelas en diferentes lados de la sala; “Saludable” en un lado, “Depende” en el medio y “No saludable” en el otro lado.
- Imprima las tarjetas de “Escenarios de relación” (Apéndice 9) y recórtelas.
- Imprima las tarjetas de “Escenarios de relación: Respuestas” (Apéndice 10) para su referencia.

PROCEDIMIENTO

CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN

5 Minutos

1 En una hoja de rotafolio y frente al grupo, escriba “Saludable” en el lado izquierdo y “No saludable” en el derecho.

2 **DIGA**

Hoy vamos a hablar sobre las relaciones saludables y no saludables. La lección de hoy también se aplica a amistades, familia y otras relaciones.

3 **PREGUNTE**

a) ¿Cuáles son algunas de las características de una relación saludable y algunas de las señales de advertencia de una relación no saludable (de amistad, con la familia, relación romántica, etc.)?

Posibles respuestas para relaciones saludables: comunicación, honestidad, igualdad, respeto y responsabilidad. Posibles respuestas para relaciones no saludables: mentir, mala comunicación, dominación y desconfianza.

En la hoja de rotafolio, anote las ideas que se generaron.

4 **DIGA**



Hoy, también queremos enfocarnos en las relaciones románticas. Entendemos que no todas las personas están interesadas en o listas para una relación romántica. Si recuerdan la Sesión 2, hablamos sobre atracción física, emocional y sexual – que pueden ser unos amplios espectros para las personas – que puede oscilar entre sentir atracción por muchas personas y no sentir atracción por nadie.

PREGUNTE

5 

a) *Cuando hablamos sobre relaciones románticas, empecemos con lo básico. ¿Qué son los sentimientos románticos? ¿Cómo saben si sienten atracción por alguien?*

Posibles respuestas: Puede ser un profundo interés emocional y conexión con otra persona; una de las primeras señales es desear tener intimidad con esa persona, pero esa intimidad no necesita ser de naturaleza sexual.

---

b) *¿En qué se asemejan estas características de una relación romántica saludable o no saludable a las de una relación con la familia o amistades? ¿En qué se diferencian?*

c) *¿Por qué es importante poder identificar las relaciones saludables y no saludables?*

---

6 Coloque las listas a un lado y prepárese para revisarlas más adelante en la actividad.

TARJETAS DE ESCENARIO DE RELACIÓN

18 Minutos

1 **DIGA**



Ahora, analizaremos más a fondo lo que implica una relación saludable o no saludable. Realizaremos un juego en el que entregaré tarjetas de "Escenarios de relación", y ustedes colocarán la tarjeta en la categoría en la que crean que encaje mejor: "Saludable", "Depende" o "No saludable".

2 Mezcle las tarjetas de "Escenario de relación" (Apéndice 9) y entregue una tarjeta a cada participante, así como un trozo de cinta adhesiva.

3 Pídales que lean sus tarjetas.

4 Señale los letreros alrededor de la sala y dígales que coloquen su tarjeta en la categoría en la cual crean que encaja mejor: "Saludable", "Depende" o "No saludable". Aclare las instrucciones según sea necesario.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Es importante tener en cuenta que algunas de las tarjetas pueden ir más allá de ser "no saludables" y pueden describirse con mayor precisión como un reflejo de una relación abusiva. Algunas de esas tarjetas son:

- *Tu pareja te golpea. (Maltrato físico).*
- *Tu pareja te obliga a tener sexo cuando no quieres. (Abuso sexual).*
- *Presionas a tu pareja para que no use ningún método anticonceptivo cuando tienen relaciones sexuales. (Abuso emocional/sexual).*

Si bien los diferentes tipos de violencia se tratarán más adelante en la sesión, será útil señalar estas características abusivas y mencionar cuán dañinas son.

5 Después de que se hayan colocado todas las tarjetas de "Escenario de relación", pregúnteles qué piensan sobre las ubicaciones. Revise cada situación una por una, dando tiempo para la discusión. Utilice el Apéndice 10 como guía para saber cómo responder a cada tarjeta. Permita que el grupo realmente discuta los matices de cada escenario, y no solo emitan un veredicto de "saludable" o "no saludable" de manera inmediata. En todos los puntos relevantes, mencione cómo el poder desempeña un papel en la situación.

Si no logran ponerse de acuerdo, recuérdeles las cualidades de una relación saludable (comunicación, respeto, igualdad, responsabilidad y honestidad) que se mencionaron anteriormente.

Pregúnteles si la situación muestra estas cualidades. Permítales cambiar de opinión y que muevan sus tarjetas a la columna correspondiente.

Importante: Para las tarjetas de "depende", pídales que expliquen algunas situaciones en las que esto podría ser saludable y algunas en las que podría no serlo. Exploren los matices.

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Cuáles son algunas de las señales de alerta para tener en cuenta en una relación? ¿Y qué podemos hacer para evitar o salir de este tipo de situaciones?*

Posible respuesta: Las señales de alerta pueden incluir mentiras, mala comunicación, dominación y desconfianza, entre otras. Para evitarlas, es útil conocer un poco a la persona antes de comprometerse demasiado rápido. Si se encuentra en una relación poco saludable y desea salir de ella, puede buscar el apoyo de amistades, familiares u otras personas.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 9 TARJETAS DE "ESCENARIO DE RELACIÓN"

1 Lo único importante en la relación es el sexo.	**2** Pasas algo de tiempo a solas sin tu pareja.	**3** Te diviertes y puedes ser tú misma/o/e con tu familia y con tus amistades.
4 Tu pareja todavía tiene una relación cercana con su ex.	**5** Hablan sobre cómo protegerse contra un embarazo no planificado y las ITS.	**6** Haces sentir culpable a tu pareja por no querer tener un bebé contigo.
7 Usualmente tomas todas las decisiones en la relación.	**8** Siempre comentas sobre cómo se ve tu pareja.	**9** Permaneces en la relación porque es mejor que estar en soledad.
10 Tienes control sobre ti mismo/a/e y eres capaz de tomar tus propias decisiones.	**11** Hablas de los problemas con una amistad cuando se presentan.	**12** De vez en cuando discuten o pelean.
13 Tu pareja te obliga a tener sexo cuando no quieres.	**14** El alcohol y las drogas desempeñan un papel importante en su relación.	**15** Tu pareja te golpea.
16 Tú y tu pareja comparten sus contraseñas de redes sociales y teléfonos.	**17** Dejas de hablarle a tu pareja porque sientes celos de que miró a otra persona.	**18** Haces que una amistad espíe a tu pareja.
19 Presionas a tu pareja para que no use ningún método anticonceptivo cuando tienen relaciones sexuales.	**20** Ves menos a tus amistades porque pasas todo el tiempo con tu pareja.	**21** Cumples las promesas que le haces a tu familia.

APÉNDICE 10 TARJETAS DE "ESCENARIO DE RELACIÓN": RESPUESTAS

1. LO ÚNICO IMPORTANTE EN LA RELACIÓN ES EL SEXO

NO SALUDABLEY: Aunque el sexo o el deseo físico pueden ser parte de una relación, solo debe ser una pieza del gran rompecabezas que hace que esa relación funcione, junto con factores como disfrutar el tiempo que pasan juntos, tener intereses y valores similares y afianzar la comunicación. Algunas relaciones pueden ser más sexuales y eso está bien; lo importante es que ambas partes estén en sintonía y se comuniquen bien sobre sus límites y lo que esperan.

2. PASAS ALGO DE TIEMPO A SOLAS SIN TU PAREJA.

SALUDABLE: El tiempo a solas es importante para que sigas creciendo como individuo y hagas las cosas que disfrutas hacer. Establecer un equilibrio entre el tiempo que se pasa con y sin su pareja no debe verse como un problema, sino que debe celebrarse como una oportunidad para expresar autonomía.

3. TE DIVIERTES Y PUEDES SER TÚ MISMA/O/E CON TU FAMILIA Y CON TUS AMISTADES.

SALUDABLE: Divertirse y ser sí mismo/a/e es clave para una relación saludable. Si sientes que tienes que comportarte como otra persona para gustarle, es una señal de alerta. Aunque las relaciones no siempre implican "divertirse", encontrar alegría, placer o risas cuando estás con alguien es una señal positiva.

4. TU PAREJA TODAVÍA TIENE UNA RELACIÓN CERCANA CON SU EX.

DEPENDE: Esto puede ser complicado y realmente se reduce al nivel de confianza que tú y tu pareja hayan establecido. Sin embargo, siempre es clave tener conversaciones sobre su nivel de comodidad en situaciones como esta y asegurarse de que ambos estén en sintonía en cuanto a los límites establecidos.

5. HABLAN SOBRE CÓMO PROTEGERSE CONTRA UN EMBARAZO NO PLANIFICADO Y LAS ITS.

SALUDABLE: Tener conversaciones sobre formas de protegerse es importante y es una señal de una relación saludable. Explorar estrategias anticonceptivas conjuntamente, asegurarse de que estén en sintonía y responsabilizarse mutuamente los mantendrá de forma segura y saludable.

6. HACES SENTIR CULPABLE A TU PAREJA POR NO QUERER TENER UN BEBÉ CONTIGO.

NO SALUDABLE: Tener un hijo o hija es algo muy significativo para ambas personas involucradas, por lo que es importante que las dos personas tengan claro si están listas. Las conductas manipuladoras para intentar convencer a tu pareja sobre algo no son saludables.

7. USUALMENTE TOMAS TODAS LAS DECISIONES EN LA RELACIÓN.

NO SALUDABLE: A veces, en una relación, hay diferencias entre a quién le gusta tomar decisiones y a quién no. Pero para una relación saludable, es fundamental que nadie sienta que se le coacciona o fuerza de ninguna manera. Es importante lograr un equilibrio que tenga en cuenta ambas personalidades para que la relación se mantenga saludable.

8. SIEMPRE COMENTAS SOBRE CÓMO SE VE TU PAREJA.

DEPENDE: En primer lugar, depende de lo que digas sobre su apariencia. Si es negativo, crítico o vergonzoso, eso se consideraría no saludable. E incluso si son cosas positivas que hacen sentir bien a tu pareja, es importante comentar sobre los aspectos no físicos que también te gustan.

9. PERMANECES EN LA RELACIÓN PORQUE ES MEJOR QUE ESTAR EN SOLEDAD.

NO SALUDABLE: En general, las relaciones saludables deben ser una fuente de afirmación, seguridad y alegría. Por lo tanto, si realmente no sientes compromiso hacia la otra persona, pero demuestras lo contrario, eso no es saludable ni respetuoso para tu pareja.

10. TIENES CONTROL SOBRE TI MISMA/O/E Y ERES CAPAZ DE TOMAR TUS PROPIAS DECISIONES.

SALUDABLE: : Ejercer tu autonomía y tomar decisiones independientes es una parte saludable de una relación. Al hacerlo, estableces límites y una dirección para tu futuro.

11. HABLAS SOBRE LOS PROBLEMAS CON TU AMISTAD CUANDO SE PRESENTAN.

SALUDABLE: La comunicación es clave en cualquier relación (con las amistades, con la familia y con las parejas románticas). No importa cuán pequeños sean los problemas, discutirlos con la otra persona a medida que surjan puede ayudar a evitar conflictos mayores en el futuro.

12. DE VEZ EN CUANDO DISCUTEN O PELEAN.

DEPENDE: Depende del tipo de discusión o pelea, así como la frecuencia. Los desacuerdos y las peleas son una parte normal de las relaciones, y es saludable siempre que no ocurran con demasiada frecuencia y terminen en resoluciones pacíficas. Pero si están peleando por lo mismo una y otra vez, eso podría no ser saludable. Además, si las discusiones o peleas se vuelven violentas o manipuladoras, no es saludable..

13. TU PAREJA TE OBLIGA A TENER SEXO CUANDO NO QUIERES.

NO SALUDABLE: La conducta sexual coercitiva, sin el consentimiento expreso de todas las personas involucradas, es violación. Poder expresar tus límites y deseos, así como aceptar los límites y deseos de otra persona, es saludable.

14. EL ALCOHOL Y LAS DROGAS DESEMPEÑAN UN PAPEL IMPORTANTE EN SU RELACIÓN.

NO SALUDABLE: Deberías poder pasar tiempo con tu pareja sin la influencia del alcohol y/o las drogas. La dependencia del alcohol o las drogas para sentir mayor comodidad es problemática en una relación.

15. TU PAREJA TE GOLPEA.

NO SALUDABLE: Una relación en la que estás experimentando violencia física o psicológica no está bien. Debes buscar orientación sobre cómo salir de esa situación. Mereces sentir felicidad y seguridad en una relación.

16. TÚ Y TU PAREJA COMPARTEN SUS CONTRASEÑAS DE REDES SOCIALES Y TELÉFONOS.

DEPENDE: Esto puede verse como un ejemplo de confianza en una relación, pero si este es el caso, es importante que sea mutuamente compartida y consensuada. Sin embargo, constituye un riesgo en términos infringir en la privacidad y fomentar conductas posiblemente controladoras.

17. DEJAS DE HABLARLE A TU PAREJA PORQUE SIENTES CELOS DE QUE MIRÓ A OTRA PERSONA.

NO SALUDABLE: Dejar de hablarle a tu pareja por un tiempo prolongado es una forma poco saludable de expresar descontento. Es normal tomarse un momento para procesar tus pensamientos y permanecer en silencio, pero una vez que los hayas procesado, la comunicación y el uso de declaraciones en primera persona es clave para una relación saludable.

18. HACES QUE UNA AMISTAD ESPÍE A TU PAREJA.

NO SALUDABLE: te es un ejemplo de comportamiento controlador. En una relación saludable, debe haber un nivel de confianza dentro de la relación para que no sientas la necesidad de espiar a tu pareja.

19. PRESIONAS A TU PAREJA PARA QUE NO USE NINGÚN MÉTODO ANTICONCEPTIVO CUANDO TIENEN RELACIONES SEXUALES.

NO SALUDABLE: Esto es coerción sexual. El consentimiento informado durante las relaciones sexuales incluye conocer y aceptar los métodos de protección que se utilizan. Es importante que no infrinjas en la capacidad de la otra persona para tomar esa decisión por sí misma. La comunicación en torno a este tema es fundamental.

20. VES MENOS A TUS AMISTADES PORQUE PASAS TODO EL TIEMPO CON TU PAREJA.

DEPENDE: Esto depende de algunos factores, incluyendo de quién es la elección. Al comienzo de las relaciones, es natural pasar más tiempo conociendo a tu pareja, y eso puede resultar en pasar menos tiempo con tus amistades. Pero, si eso persiste, o no es tu elección ver menos a tus amistades, esto podría no ser saludable. Es saludable continuar teniendo una vida social fuera de tu relación: te permite expresar independencia y autonomía, y reconoce que la identidad de alguien no está ligada únicamente a su relación.

21. CUMPLES LAS PROMESAS QUE LE HACES A TU FAMILIA.

SALUDABLE: La confianza y la responsabilidad son clave en cualquier relación saludable (con la familia, con las amistades, y con las parejas románticas). Cumplir con lo que uno dice genera confianza.

ACTIVIDAD 4.3

DESENTRAÑAR EL PODER DESIGUAL Y LA VIOLENCIA

TIEMPO REQUERIDO

40 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Identificar las formas en las que el poder puede existir en las relaciones.
- Identificar las posibles consecuencias negativas que resultan del poder desigual en las relaciones.
- Discutir formas de mitigar los desequilibrios de poder en una relación.

MATERIALES

- Papel
- Lápices/Bolígrafos
- Hojas de rotafolio
- Apéndice 11: "Juego de rol de relaciones" – 1 copia

MENSAJES CLAVE

- Debido a nuestras múltiples identidades, el poder siempre puede desempeñar un papel en las relaciones interpersonales. En las relaciones no saludables, puede haber un desequilibrio de poder en el cual una persona ejerce fuerza o control sobre otra. Por otro lado, las relaciones saludables requieren comunicarse y compartir el mismo poder.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia de "Juego de rol de relaciones" (Apéndice 11) y recorte por las líneas punteadas.
- Escriba una lista en una hoja de rotafolio con lo siguiente:

• **Usar presión grupal**	• **Amenazar**	• **Controlar**
• **Coaccionar**	• **Usar el estatus social**	• **Culpar**
• **Aislar**	• **Intimidar**	• **Minimizar**

PROCEDIMIENTO

EXPLORAR EL PODER

10 Minutos

1 **DIGA**

Ahora que acabamos de hablar sobre lo que constituye una relación saludable y una relación no saludable, queremos dedicar un momento a hablar sobre cómo el poder puede aparecer en nuestras relaciones.

2 **PREGUNTE**

a) *¿Qué significa "poder" para ustedes?*

Respuesta: El poder puede tener muchos significados. A menudo, cuando pensamos en el poder, tenemos una asociación negativa porque con demasiada frecuencia hemos visto que el poder se usa para dañar a otras personas. Sin embargo, el poder no es innatamente malo ni dañino. Es la manera en la que se utiliza el poder lo que determina si este ayuda o perjudica.

b) *¿Alguien puede darme un ejemplo del uso poco saludable del poder en una relación sobre otra persona?*

Respuesta: Usar presión grupal, coaccionar, aislar, amenazar, usar el estatus social, intimidar, controlar, culpar o minimizar. *Consulte el rotafolio que preparó.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Cuando hablamos de abuso, violencia y lastimar a las personas, tendemos a pensar solo en agresión física, pero es importante pensar en otras formas de violencia. También es útil que quienes participan reconozcan los actos de violencia que cometen porque a menudo pensamos que las demás personas son violentas, pero nunca nos lo aplicamos de manera personal.

Puede utilizar el recurso facilitador que se proporciona en esta sesión ("Desarraigar la violencia") como referencia para comprender cómo se provoca la violencia y algunos de los factores que la impulsan y sus consecuencias.

JUEGO DE ROL

25 Minutos

1 **DIGA**

Se les asignará un grupo de cuatro personas. Su grupo recibirá una tarjeta con dos personajes, así como una característica o atributo personal que tiene cada personaje.

Con su grupo, lean la tarjeta y piensen qué persona en esa relación tiene más poder y cuál tiene menos.

Su grupo realizará dos representaciones de 1 minuto sobre la situación que se indica en la tarjeta. La primera representación mostrará un escenario en el cual se usó poder SOBRE alguien con base en la forma de violencia indicada en su tarjeta (denominada "método"). La segunda representación mostrará la misma situación, pero esta vez, los personajes usarán las técnicas de comunicación de las declaraciones "yo" de la Sesión 3.

Estas representaciones se realizarán frente a todo el grupo.

2 Asigne grupos y distribuya los volantes de "Juego de rol de relaciones" (Apéndice 11), un juego de rol por grupo. Pídales que los lean y deles 10 minutos para elaborar las dos representaciones.

3 Invite a cada grupo a actuar sus dos representaciones. Antes de que actúen, el equipo o persona facilitadora debe leer el escenario y la información relevante de la tarjeta.

4 Luego, según el tiempo que le quede para la actividad, seleccione de tres a cinco de los escenarios. Por cada uno,

PREGUNTE

a) *¿Cómo afecta el género u otras identidades al poder en este escenario?*

b) *¿Qué otros ejemplos hay de cómo este tipo (o "método") de violencia podría usarse contra alguien?*

5 Pídales que regresen a sus asientos.

6 **DIGA**

Como aprendimos antes, las relaciones a menudo tienen desequilibrios de poder. Estos desequilibrios no siempre significan que una relación no sea saludable, pero sí requieren comunicación e intencionalidad para compartir el poder.

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1

a) *¿Cómo puede la desigualdad de poder llevar a la violencia en una relación?*

Posible respuesta: Cuando una persona está usando poder sobre otra persona en una relación, esto puede causar daño físico o emocional. La igualdad de poder es una cualidad de una relación sana porque cada persona tiene la capacidad de hacer lo que la hace feliz.

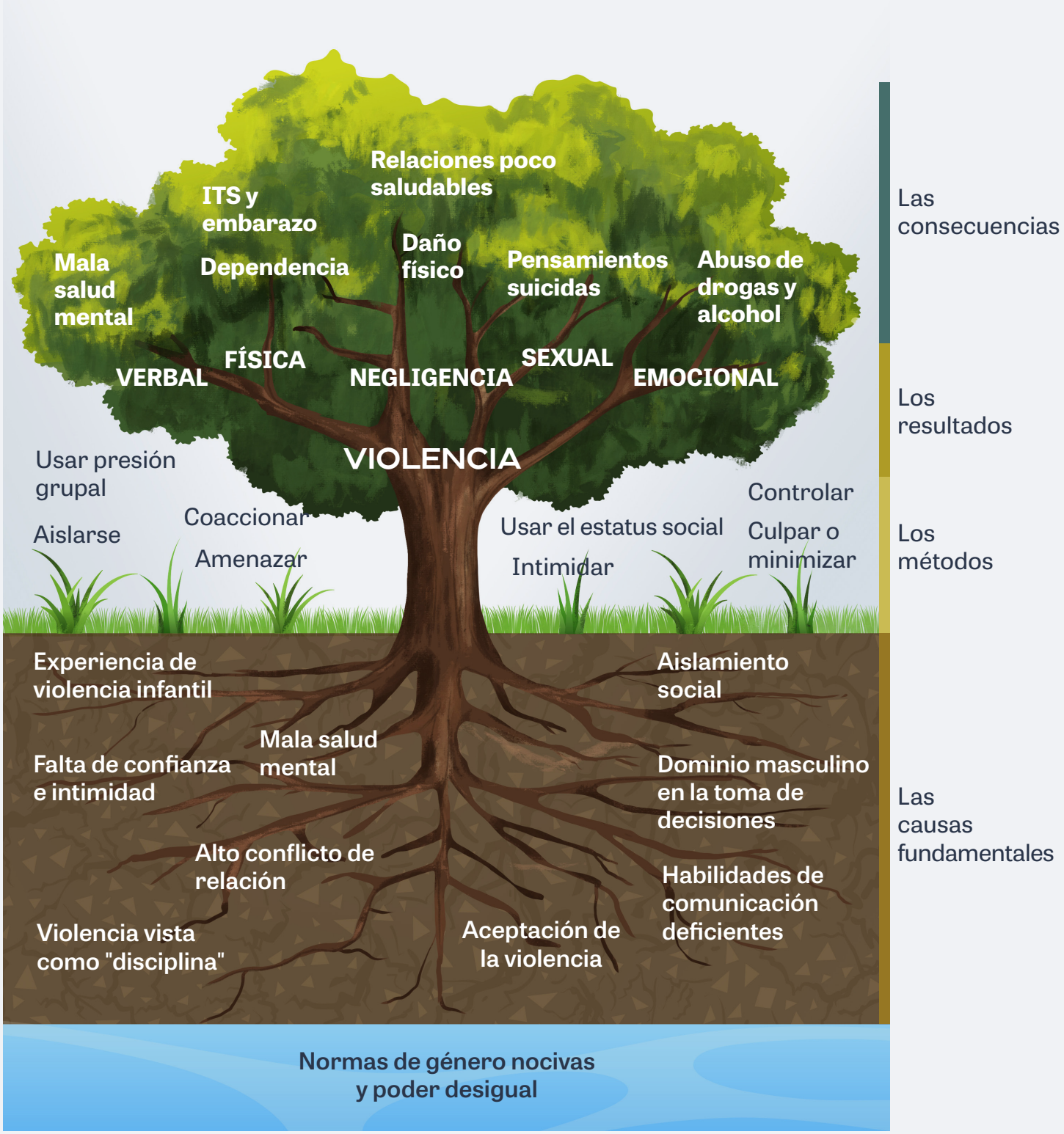
b) *¿Cuáles son algunos de los métodos a través de los cuales las personas pueden usar la violencia para perjudicar a otras?*

Posible respuesta: los métodos incluyen utilizar presión grupal, aislamiento, coerción, amenazas, uso del estatus social, intimidación, control, culpa y minimización. Los tipos de violencia incluyen violencia y negligencia verbal, física, sexual y emocional.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

RECURSO PARA FACILITADORES

DESARRAIGAR LA VIOLENCIA



La sección de "Factores de Riesgo Individuales e Interpersonales" del diagrama anterior se extrajo de: Prevention Collaborative. (2021). Resumen 2: *Comprender las causas de la violencia contra las mujeres.* https://prevention-collaborative.org/wp-content/uploads/2021/08/Prevention-Collaborative_2020_Understanding-Causes-of-VAW.pdf

APÉNDICE 11 JUEGO DE ROL DE RELACIONES

Rosa (elle): Queer. **Raúl (él):** Heterosexual.	**Isabella (ella):** Proviene de una familia adinerada. **María (ella):** Proviene de una familia pobre.	**Micaela (ella/elle):** Popular (alto estatus social). **Miguel (él):** No es popular (bajo estatus social).
Situación: estos dos personajes están hablando sobre los límites de su relación abierta (una relación en la que se puede salir con otras personas). **Método:** Presión grupal **Instrucciones:** Miren a estos dos personajes y, en base a las identidades nombradas anteriormente, hablen sobre quién podría tener más poder y quién podría tener menos poder en la relación. **Primera representación:** En su grupo de cuatro, creen una representación basada en que un personaje ejerce presión sobre la otra persona. Creen una representación de 1 minuto para mostrar esta situación. **Segunda representación:** Usando la misma situación, creen otra representación de 1 minuto que muestre cómo se vería si los personajes usaran declaraciones “yo” en el mismo contexto.	**Situación:** Estos dos personajes están planificando una noche de cita romántica. **Método:** Minimizar **Instrucciones:** Miren a estos dos personajes y, en base a las identidades nombradas anteriormente, hablen sobre quién podría tener más poder y quién podría tener menos poder en la relación. **Primera representación:** En su grupo de cuatro, creen una representación basada en que un personaje minimiza los sentimientos o puntos de vista de la otra persona. Creen una representación de 1 minuto para mostrar esta situación. **Segunda representación:** Usando la misma situación, creen otra representación de 1 minuto que muestre cómo se vería si los personajes usaran declaraciones “yo” en el mismo contexto.	**Situación:** Estos dos personajes hablan sobre si quieren mantener su relación en privado o hacerla pública. **Método:** Amenazas **Instrucciones:** Miren a estos dos personajes y, en base a las identidades nombradas anteriormente, hablen sobre quién podría tener más poder y quién podría tener menos poder en la relación. **Primera representación:** En su grupo de cuatro, creen una representación basada en que un personaje usa amenazas contra la otra persona. Creen una representación de 1 minuto para mostrar esta situación. **Segunda representación:** Usando la misma situación, creen otra representación de 1 minuto que muestre cómo se vería si los personajes usaran declaraciones “yo” en el mismo contexto.

Jasmín (ella): 18 años. **Ronaldo (él):** 25 años.	**Carlos (él):** Tiene experiencia sexual previa. **Joaquín (elle):** No tiene experiencia sexual.	**Ricardo (él/elle):** Cuerpo físico grande. **Dalia (ella):** Cuerpo físico pequeño.
Situación: Estos dos personajes están discutiendo cuánto tiempo quieren pasar juntos en su relación. **Método:** Aislamiento/exclusión **Instrucciones:** Miren a estos dos personajes y, en base a las identidades nombradas anteriormente, hablen sobre quién podría tener más poder y quién podría tener menos poder en la relación. **Primera representación:** En su grupo de cuatro, creen una representación basada en que un personaje aísla o excluye a la otra persona. Creen una representación de 1 minuto para mostrar esta situación. **Segunda representación:** Usando la misma situación, creen otra representación de 1 minuto que muestre cómo se vería si los personajes usaran declaraciones “yo” en el mismo contexto.	**Situación:** Estos dos personajes están hablando sobre tener relaciones sexuales por primera vez y si usar condones. **Método:** Coerción **Instrucciones:** Miren a estos dos personajes y, en base a las identidades nombradas anteriormente, hablen sobre quién podría tener más poder y quién podría tener menos poder en la relación. **Primera representación:** En su grupo de cuatro, creen una representación basada en que uno de los personajes utiliza la coerción sobre la otra persona. Creen una representación de 1 minuto para mostrar esta situación. **Segunda representación:** Usando la misma situación, creen otra representación de 1 minuto que muestre cómo se vería si los personajes usaran declaraciones “yo” en el mismo contexto.	**Situación:** Estos dos personajes discuten sobre la seriedad de su relación. **Método:** Intimidación **Instrucciones:** Miren a estos dos personajes y, en base a las identidades nombradas anteriormente, hablen sobre quién podría tener más poder y quién podría tener menos poder en la relación. **Primera representación:** En su grupo de cuatro, creen una representación basada en que uno de los personajes intimida a la otra persona. Creen una representación de 1 minuto para mostrar esta situación. **Segunda representación:** Usando la misma situación, creen otra representación de 1 minuto que muestre cómo se vería si los personajes usaran declaraciones “yo” en el mismo contexto.

ACTIVIDAD 4.4	ESTABLECER LÍMITES

TIEMPO REQUERIDO

20 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión quienes participan podrán:

- Describir qué es un límite.
- Describir formas en las que pueden establecer límites de manera amable y asertiva.

MATERIALES

- Apéndice 12: Escenarios de Límite – 1 copia
- Hojas de rotafolio
- Marcadores

MENSAJES CLAVE

- Los límites son líneas invisibles que establecemos respeto a las demás personas como una forma de protegernos, cuidarnos y respetar lo que necesitamos o en lo que creemos. Este es un tema amplio que puede aplicarse básicamente a cualquier persona y cualquier cosa.
- No siempre podrán conocer sus límites antes de una situación, pero es importante expresar sus sentimientos tan pronto como sientan incomodidad.
- Todo el mundo tiene límites, por lo que es importante que no sientan vergüenza o culpa al expresarlos. Alguien que se preocupa por ustedes también se preocupará por sus límites y los respetará.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia de "Escenarios de límites" (Apéndice 12) y recorte por las líneas punteadas.

PROCEDIMIENTO

ESCENARIOS DE LÍMITES

18 Minutos

1 PREGUNTE

a) *Vamos a dedicar un tiempo a hablar de los límites, tanto físicos como emocionales. ¿Qué es un límite?*

Respuesta: Los límites son líneas invisibles que establecemos respeto a las demás personas como una forma de protegernos, cuidarnos y respetar lo que necesitamos o en lo que creemos. Los límites a menudo se mueven y cambian con el tiempo o en diferentes situaciones.

Nombrar y respetar nuestros límites toma tiempo y esfuerzo. Primero, necesitamos examinar nuestros propios límites, y segundo, necesitamos saber cómo comunicárselos de una forma directa a los demás. Cuando practicamos esto con regularidad, ayuda a evitar la falta de comunicación, los malentendidos y/o el resentimiento. Los límites pueden, y deben, establecerse con cualquier persona con la que se tenga una relación.

b) ¿Cuál es un límite que podrías establecer en una relación romántica o sexual?

Posibles categorías: Físico, sexual, tiempo, tecnología, material, etc.

2 DIGA

Ahora veremos distintas situaciones y hablaremos sobre cómo podrían establecer límites saludables con quienes les rodean.

3 Divídales en cuatro grupos. Entregue uno de los "Escenarios de límites" (Apéndice 12) a cada uno de los grupos.

4 **DIGA**

En sus grupos, quiero que lean el escenario y se tomen 5 minutos para discutir cómo establecerían este límite. ¿Qué pasos darían y qué dirían? Después de los 5 minutos, nos reuniremos para hablar.

5 Aclare las instrucciones según sea necesario.

6 Después de **5 minutos**, dé a cada uno de los grupos **2 minutos** para presentar su respuesta y abrir una breve discusión.

MENSAJES DE CIERRE

2 Minutos

PREGUNTE

1 **a)** *¿Qué son los límites y por qué son importantes en las relaciones?*

Posible respuesta: Los límites son líneas invisibles que establecemos respeto a las demás personas como una forma de protegernos, cuidarnos y respetar lo que necesitamos o en lo que creemos. Los límites a menudo se mueven y cambian con el tiempo o en diferentes situaciones y esto es normal.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 12

ESCENARIOS DE LÍMITES

Tu nuevo novio quiere salir por tercera vez esta semana, pero tú quieres un tiempo para relajarte y compartir con tus amistades.

- *¿Qué se puede hacer para establecer un límite claro? ¿Cuáles son algunos de los pasos y qué dirías? ¿Qué podrías hacer si te sigue presionando?*

Perdiste varios días de clases debido a una condición médica. Cuando regresas, tu profesor te pregunta qué pasó. Sientes que esta información es personal y no quieres compartirla.

- *¿Qué se puede hacer para establecer un límite claro? ¿Cuáles son algunos de los pasos y qué dirías? ¿Qué podrías hacer si te sigue presionando?*

Tú y una amistad tuya están de compras y te pruebas un vestido. No te gusta cómo se ve... para nada. Tu amistad rápidamente toma una foto y la publica en sus historias.

- *¿Qué se puede hacer para establecer un límite claro? ¿Cuáles son algunos de los pasos y qué dirías? ¿Qué podrías hacer si te sigue presionando?*

Recientemente, tú y tu pareja han tenido relaciones sexuales sin usar un condón. Decides que esto podría no ser una buena idea dado lo que aprendiste en la última sesión. Quieres comenzar a usar los condones, pero no sabes si tu pareja estará de acuerdo.

- *¿Qué se puede hacer para establecer un límite claro? ¿Cuáles son algunos de los pasos y qué dirías? ¿Qué podrías hacer si te sigue presionando?*

ACTIVIDAD 4.5	CÍRCULO DE CIERRE

TIEMPO REQUERIDO

5 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Expresar algún aspecto que defina una relación saludable.
- Presentar de forma anónima las preguntas que tengan sobre el contenido de la sesión o sobre la sexualidad en general.
- Indicar una cosa que apreciaron de la sesión.

MATERIALES

- Tarjetas en blanco
- Lápices/bolígrafos
- Bolsa/sombrero/caja

MENSAJES CLAVE

- Las relaciones saludables se basan en la comunicación, honestidad, igualdad, respeto y responsabilidad. Tener una relación saludable puede ser una fuente de apoyo y felicidad.
- Si se encuentra en una relación poco saludable y quiere salir de esa relación, puede buscar el apoyo de amistades, familiares u otras personas.
- Debido a nuestras múltiples identidades, el poder siempre puede desempeñar un papel en las relaciones interpersonales. En las relaciones no saludables, puede haber un desequilibrio de poder, en el cual una persona ejerce fuerza o control sobre otra. Por otro lado, las relaciones saludables requieren comunicarse y compartir el mismo poder.
- Los límites son un tema amplio que puede aplicarse básicamente a cualquier persona y a cualquier cosa.
- No siempre podrán conocer sus límites antes de una situación, pero es importante expresar sus sentimientos tan pronto como sientan incomodidad.
- Todo el mundo tiene límites, por lo que es importante que no sientan vergüenza ni culpa al expresarlos. Alguien que se preocupa por ustedes también se preocupará por sus límites y los respetará.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.

PROCEDIMIENTO

1 Pídales que se pongan de pie y formen un círculo.

2 Pídales que piensen en una palabra o frase para describir una relación saludable. Empezando por usted y siguiendo el sentido de las agujas del reloj, pida a cada participante que diga su nombre, pronombres y una palabra o frase que describa una relación saludable.

3 **DIGA**



El desafío para esta sesión es ir a Instagram y visitar el perfil de Muchas formas de ser. *Antes de la próxima sesión habrá algunas historias y publicaciones para comentar. Compartan cuáles son sus factores decisivos –positivos y negativos– para una relación antes de la próxima sesión.*

Si no tienes una cuenta de Instagram, puedes compartir con nosotros tus factores decisivos en la próxima sesión.

4 **PREGUNTE**



a) En base a los temas de los que hablamos hoy, ¿alguien me puede compartir alguna expectativa social a la que se enfrenta en función de su género y cómo se puede salir de su casilla de género?

5 Cuando hayan terminado, agradézcales por asistir y por su compromiso pleno y participación.

6 **DIGA**

Hoy aprendimos sobre las relaciones, tanto saludables como no saludables. Comenzamos con un juego para determinar qué constituye una relación saludable o no saludable y aprendimos que, a veces, depende. Luego, hablamos sobre cómo las personas pueden usar el poder sobre o con otras en una relación, y cómo los desequilibrios de poder pueden conducir a comportamientos violentos o coercitivos. En la próxima sesión, usaremos lo que discutimos hoy para examinar los medios de comunicación y los mensajes que recibimos sobre el sexo y la sexualidad, y hablaremos sobre cómo ser consumidores atentos de los medios.

---

7 Reparta dos tarjetas en blanco por persona y

DIGA

Como lo he hecho en las últimas sesiones, repartiré dos tarjetas.

En una tarjeta, escriban cualquier pregunta que aún tengan sobre el contenido que cubrimos hoy. No escriban su nombre en esta tarjeta. Estas preguntas permanecerán anónimas. Tendremos la oportunidad de responder algunas ellas en la próxima sesión.

La segunda tarjeta es para proporcionar comentarios sobre la sesión: escriban algo que hayan disfrutado hoy y algo que recomendarían cambiar.

---

8 Recoja las tarjetas, agradézcales su participación y recuérdeles la hora y el lugar de la próxima reunión.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

SESIÓN 5

SEXO Y SEXUALIDAD EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE HOY

RESUMEN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 5.1	Revisión de la Sesión 4	10 minutos
ACTIVIDAD 5.2	Explorar el placer	20minutos
ACTIVIDAD 5.3	Nuestra relación con los medios	40 minutos
DESCANSO SUGERIDO (15 MINUTOS)		
ACTIVIDAD 5.4	Medios de comunicación sexualmente explícitos	30 minutos
ACTIVIDAD 5.5	Círculo de cierre	5 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 5.1	REVISIÓN DE LA SESIÓN 4

TIEMPO REQUERIDO

10 MINUTOS

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Resumir los aprendizajes clave de la sesión anterior.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva

MENSAJES CLAVE

N/A

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Revise las preguntas presentadas al final de la última sesión y redacte las respuestas para ellas.
- Divida una hoja de rotafolio en tres filas: “Hombres”, “Mujeres” y “Personas de género fluido”. En cada columna, nombre los siguientes temas: “Relaciones y sexo”, “Su cuerpo” y “Violencia y poder”. Póngalo en la pared.

	Relaciones y sexo	Su cuerpo	Violencia y poder
Hombres			
Mujeres			
Personas de género fluido			

- Escriba la agenda de la sesión en una hoja de rotafolio y péguela en la pared..
  - **Actividad 5.2:** Explorar el placer
  - **Actividad 5.3:** Nuestra relación con los medios
  - **Actividad 5.4:** Medios de comunicación sexualmente explícitos
  - **Actividad 5.5:** Círculo de cierre

PROCEDIMIENTO

PRESENTACIÓN Y RECAPITULACIÓN

5 Minutos

1 DIGA

Les doy la bienvenida a la Sesión 5 del programa. Agradecemos su participación en la última sesión. Es genial que nos veamos de nuevo.

PREGUNTE

2 ?

a) *En la última sesión, repasamos cómo se manifiesta el poder en las relaciones. ¿De qué manera puede usarse el poder de forma negativa en una relación?*

b) *¿Alguien quiere compartir uno de sus factores decisivos positivos (bandera verde) o negativos (señal de alarma) para una relación?*

---

3 Comparta uno de sus momentos favoritos de la última sesión que usted facilitándola realmente disfrutó.

---

4 Responda alguna pregunta que se haya presentado al final de la Sesión 4.

¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LAS CASILLAS DE GÉNERO?

5 Minutos

1 Explique el tema y la agenda de la sesión de hoy

DICIENDO

Hoy vamos a discutir cómo los medios y la sociedad en su conjunto influyen en la manera en la que pensamos sobre nuestros cuerpos, el sexo y la sexualidad. Tendremos tiempo para hablar sobre la televisión y los anuncios o comerciales, las redes sociales y la pornografía.

Hacia el final de la sesión de hoy, hablaremos sobre cómo los medios influyen en nuestra comprensión del sexo, las relaciones y nuestras identidades.

---

2 Refiérase a la agenda escrita en el rotafolio y

DIGA

Hoy vamos a trabajar en tres actividades:

- **Actividad 5.2:** *Explorar el placer*
- **Actividad 5.3:** *Nuestra relación con los medios*
- **Actividad 5.4:** *Medios de comunicación sexualmente explícitos*
- **Actividad 5.5:** *Círculo de cierre*

3 **DIGA**

En lugar de hacer las habituales "Casilla del hombre y "Casilla de la mujer" para el tema de hoy, quiero hablar sobre los tipos de mensajes que recibimos en las redes sociales. He escrito tres temas en una hoja de rotafolio: "Violencia y poder", "Relaciones y sexo" y "Su cuerpo", para hombres, mujeres y personas de género fluido. Me gustaría que propongan cualquier mensaje que se les ocurra que las redes sociales refuercen para hombres, mujeres y personas no binarias en estas tres categorías. Nos tomaremos 30 segundos por casilla.

---

4 Deles **30 segundos** para decir las respuestas de cada uno de los seis recuadros y escríbalas en la hoja de rotafolio. Mantenga la hoja pegada en la pared durante toda la sesión.

PREGUNTE

5 **a)** *¿Por qué algunos de estos mensajes de las casillas son dañinos o problemáticos?*

---

6 **DIGA**

A lo largo de la sesión de hoy, tengan en cuenta estos mensajes. Comencemos con la primera actividad del día.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 5.2	EXPLORAR EL PLACER

TIEMPO REQUERIDO

20 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Definir el término "placer sexual" y explicar su importancia en relación con el autoconocimiento y el establecimiento de límites, relaciones saludables y consentimiento.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Tarjetas/papeles rojos y verdes
- Hojas de papel
- Bolígrafos

MENSJAES CLAVE

- Es importante que las personas exploren qué les genera placer y se sientan cómodas comunicando esto a otras personas.
- A pesar del tabú que la rodea, la masturbación es una actividad normal de las personas. A menos que se convierta en una adicción o se haga en público, no tiene ningún riesgo para la salud.
- Buscar y experimentar placer es parte de lo que nos hace humanos: ¡está programado en nuestro cerebro!
- Toda persona tiene derecho a experimentar placer y satisfacción.
- Dar y recibir placer no es solo una actividad sexual; es parte del consentimiento, las relaciones sanas y la comunicación.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Recorte una tarjeta verde y una roja para cada participante.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Es importante que esta actividad se facilite de manera abierta para favorecer a la comodidad de todas las personas que participan. Está bien se rían o bromeen sobre estos temas. De hecho, bromear es una de las formas mediante las cuales las personas se "protegen" o expresan ansiedad, particularmente cuando se enfrentan a nueva información. Si los comentarios se vuelven irrespetuosos, recuérdeles los acuerdos grupales compartidos.

PROCEDIMIENTO

LAS BASES DEL PLACER

15 Minutos

1 Reparta las hojas de papel y bolígrafos

DIGA

Hoy, vamos a comenzar con un ejercicio rápido que nos haga pensar sobre el placer, en otras palabras, lo que se siente bien. En su hoja de papel, por favor escriban tres cosas que se sienten bien en su cuerpo. Puede resultar útil pensar en sus sentidos: ¿qué olores, tactos o sonidos se sienten bien para ustedes? ¿Qué los relaja, los hace sentir energizados o les genera calma? Después de terminar de escribir, por favor pongan sus papeles en la caja de preguntas. (Dé algunos ejemplos, como darse un baño con agua caliente, dormir hasta tarde los fines de semana, o escuchar su música favorita antes de dormir).

2 Después de que los participantes escriban sus respuestas y las dejen en la caja de preguntas, léalas en voz alta al grupo.

---

3 **DIGA**

Gracias por compartir. Como acaban de demostrar, todos tenemos cosas en la vida que nos gustan o que preferimos. ¡Nos gustan estas cosas o las preferimos porque nos hacen sentir bien! Buscar y experimentar placer es parte de lo que nos hace humanos, es algo que incluso está programado en nuestro cerebro. El placer toma muchas formas, y viene de muchas fuentes. Ninguna persona es igual a otra y tampoco lo son sus experiencias de placer. A algunas personas les encanta el sabor de las aceitunas y a otras no. A algunas personas las relaja la música rock y a otras no. Estas preferencias incluso pueden cambiar con el tiempo. Descubrir nuestros gustos y disgustos, o lo que se siente bien y lo que no, es algo que requiere tiempo, experiencia y curiosidad permanente.

Lo mismo aplica al placer sexual. La razón principal por la cual las personas realizan actividades sexuales es para experimentar placer. Las personas pueden tener un diverso conjunto de deseos y experimentar el placer de muchas maneras diferentes. Únicamente ustedes pueden determinar qué les genera placer y qué no. Las personas pueden experimentar placer sexual por sí mismas (mediante masturbación, fantasía y afirmaciones corporales) o con otras personas (mediante besos, caricias, sexteo, uso de protección, entre otros). ¡Participar en cualquier conducta sexual, bien sea solos o con otras personas, debería ser placentero!

---

4 **PREGUNTE**

a) *Cuando se trata de cuestiones sexuales, ¿por qué es importante saber lo que nos gusta y lo que no nos gusta?*

Posibles respuestas: Nos permite explorar y conocer otras partes de nuestro ser; nos ayuda a comunicarlo a otras personas y, en últimas, a sentir mayor satisfacción en nuestras interacciones con ellas; nos ayuda a establecer límites y a mantener nuestra salud y seguridad.

b) *¿Qué pueden hacer las personas para explorar su propio placer sexual?*

Posibles respuestas: masturbarse, ver pornografía, leer novelas eróticas para adultos jóvenes, buscar información sobre diferentes tipos de sexo, hablar con su pareja sobre las cosas que podrían hacer juntos.

c) ¿Cómo descubren las personas lo que les gusta y lo que no les gusta?

Posibles respuestas: Prueban algo; les preguntas a sus amigos o amigas, a sus parejas o a adultos de confianza; buscan en internet recursos confiables [Apéndice 21].

5

DIGA

Queremos dedicar algo de tiempo a discutir la masturbación porque sabemos que puede ser un tema en el que la juventud piensa, y también sabemos que hay muchos mitos alrededor de esta.

Para que quede claro, la masturbación es el acto de tocar o frotar tu propio cuerpo para sentir placer sexual. Esto puede resultar en tener un orgasmo. Y, para que quede claro también, un orgasmo es cuando se siente una sensación intensa o placentera que resulta en una liberación de tensión sexual y, a veces, de fluidos sexuales.

6

Reparta las tarjetas verdes y rojas a cada participante y explique la actividad

DIGA

Ahora, vamos a tratar de desmontar algunos de los mitos que quizás hayan escuchado sobre el placer. Voy a leer algunas declaraciones: si creen que es un hecho levanten la tarjeta verde, si creen que es un mito levanten la tarjeta roja.

a) ***Las personas pueden experimentar placer sin ser sexualmente activas.***

Respuesta: HECHO. El placer no tiene que ser sexual. Por ejemplo, puede incluir mindfulness – o conciencia plena –, relajación y las actividades que escribieron anteriormente. Incluso el placer sexual no requiere necesariamente que una persona sea activa sexualmente; puede significar ver o leer algo erótico, por ejemplo.

b) ***Personas de todas las identidades de género y orientaciones sexuales pueden masturbarse.***

Respuesta: HECHO. Las personas de todas las edades, géneros, habilidades, sexualidades, etnicidades, culturas, religiones y estatus de relación tienen el derecho de experimentar placer y explorarlo mediante el placer propio.

c) ***El cerebro es el mayor órgano sexual del cuerpo.***

Respuesta: HECHO. Casi nunca pensamos en nuestro cerebro como un órgano sexual, pero es cierto. A menudo, lo que pensamos en nuestra mente puede influenciar nuestras experiencias con el placer.

d) ***Practicar la positividad corporal es un ingrediente clave para experimentar placer.***

Respuesta: HECHO. A muchas personas se les enseña a sentirse avergonzadas de sus cuerpos. Pero, a pesar de lo que se nos dice, la belleza tiene muchas formas. El cuerpo de cada persona es único: todos los cuerpos varían en términos de tamaño, forma, color y olor. Para mejorar su imagen propia sobre su cuerpo, háblense como le hablarían a alguien que aman y filtren las redes sociales que les hagan sentir mal consigo mismos, mismes y mismas.

e) ***Sentir curiosidad y querer tocar nuestros cuerpos es normal y empieza desde una edad temprana.***

Respuesta: HECHO. La masturbación es un hábito de infancia normal, mediante el cual se descubren sus genitales y las sensaciones de placer que surgen de esta actividad.

f) ***Practicar sexo más seguro puede ser una forma de placer.***

Respuesta: HECHO. Para muchas personas, sentirse seguras y protegidas genera placer y elimina algo de la preocupación o nerviosismo con respecto al riesgo de embarazo o ITS. Como mencionamos anteriormente, el cerebro controla la capacidad de experimentar placer. Tener la mente tranquila es clave en esta fórmula.

g) *Algunas veces, explorar el placer sexual puede incluir experiencias de incomodidad o dolor.*

Respuesta: HECHO. Puede haber muchas razones para las experiencias de dolor o incomodidad durante la actividad sexual. Si algo resulta doloroso o no se siente bien, puede ser bueno tomar un descanso e intentar otra cosa. Hay muchas opciones: usar lubricante o un juguete sexual, hacerlo más rápido o más despacio, o cambiar de posición. No hay prisa; tómense el tiempo necesario para ver cuál es la mejor opción, pero si nada parece ayudar, siempre pueden recurrir a un profesional de la salud para recibir orientación o recursos.

h) *La masturbación les hace bien a las personas y tiene beneficios para la salud.*

Respuesta: HECHO. La masturbación tiene muchos beneficios para la salud –como mejorar la concentración y el sueño, y aliviar el estrés y los dolores de cabeza a medida que el cuerpo libera endorfinas – pero si perturba la vida cotidiana, quizás sea necesario solicitar ayuda médica.

7 **DIGA**

Gracias por jugar. Espero que nos vayamos con la comprensión de que la masturbación es normal y es uno de los métodos que la gente usa para determinar qué les genera placer sexual. Saber esto resulta útil para cuando tengan pareja.

8 Antes de que devuelvan sus tarjetas, pídales a quienes participan que escriban una pregunta sobre el placer o el placer propio que quieran que se responda al principio de la siguiente sesión. Asegúrese de decirles que estas preguntas son anónimas para que no escriban su nombre en las tarjetas. Recoja las tarjetas y guárdelas para después.

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Alguien puede recordarme por qué es importante empezar a pensar sobre el placer sexual y explorar lo que nos gusta y lo que no nos gusta?*

Posibles respuestas: Nos permite explorar y conocer otras partes de nuestra persona; nos ayuda a comunicarlo a otras personas y, en últimas, a sentir mayor satisfacción en nuestras interacciones con ellas; nos ayuda a establecer límites y a mantener nuestra salud y seguridad.

b) *¿Cuáles son algunas de las expectativas de género sobre el placer que impiden a algunas personas experimentarlo? ¿Por qué están mal y son perjudiciales?*

Posibles respuestas: Las mujeres se deberían enfocar en "complacer" al hombre en lugar de en el placer mutuo; los hombres cisgénero son los únicos que sienten placer durante el sexo en una relación heterosexual; las mujeres no se masturban; las mujeres no deberían ser "demasiado sexuales".



APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 5.3	NUESTRA RELACIÓN CON LOS MEDIOS

TIEMPO REQUERIDO

40 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Nombrar, analizar y evaluar los medios que consumen, ya sea de manera consciente o inconsciente, consensuada o no consensuada, así como los mensajes que reciben de estos medios sobre el sexo, la sexualidad, las relaciones y el consentimiento.
- Nombrar tres ejemplos de cómo los medios representan de manera inexacta o incompleta el sexo, la sexualidad y la identidad.
- Explicar cómo estas representaciones distorsionadas pueden influir en los comportamientos sexuales de riesgo.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Computadora/proyector/acceso a Wi-Fi para reproducir videos de YouTube
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)
- Cinta adhesiva

MENSAJES CLAVE

- Los medios están llenos de mensajes que influyen en la manera en la que pensamos y actuamos. Necesitamos tener cuidado con el contenido que asimilamos y tener criterio sobre lo que nos dicen en lo referente a cómo vivir nuestras vidas. A menudo hay diferencias entre lo que representan los medios y la realidad de las relaciones, la intimidad y el consentimiento.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Escriba dos columnas en una hoja de rotafolio – "Positivo" y "Negativo" – y pegue la hoja en la pared.
- Prepárese para mostrar dos videos: este comercial de Snickers: (https://www.youtube.com/watch?v=p22ZIIEsVYM) y este anuncio de "Nuevo Efecto Axe": (https://www.youtube.com/watch?v=nWzP7DXTCaA).
- Prepare cinco hojas de rotafolio con una cuenta de Instagram en la parte superior de cada uno (posibles cuentas: @lilnasx, @blackgirlmagic, @durex_usa, @evyan.whitney, @sadgirlsclub, @couplesnote, @Cosmopolitan, @daquan) y luego dos columnas debajo ("Positivo" y "Negativo").

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Es importante que esta actividad se facilite de manera abierta para favorecer la comodidad de todas las personas que participan. Está bien si se rían o bromeen sobre estos temas. De hecho, bromear es una de las formas mediante las cuales las personas se "protegen" o expresan ansiedad, particularmente cuando se enfrentan a nueva información. Si los comentarios se vuelven irrespetuosos, recuérdeles los acuerdos grupales compartidos.

PROCEDIMIENTO

LOS MENSAJES NO TAN OCULTOS DE LA PUBLICIDAD

10 Minutos

1 DIGA

En esta actividad, vamos a hablar sobre los diferentes tipos de medios y cómo pueden influir en la forma en la que pensamos sobre el sexo, la sexualidad, el consentimiento, la imagen corporal, la intimidad y más.

Para esta próxima actividad, nos centraremos en dos tipos de medios: anuncios de televisión y redes sociales. Antes de hacerlo, quiero enfatizar que los medios siempre nos envían mensajes sobre cómo debemos actuar y qué nos debe gustar, lo que luego tiene una gran influencia en nuestro comportamiento.

Vamos a hacer un ejercicio en el que veremos ejemplos de medios y tenemos que determinar los mensajes que nos transmiten. Aplicaremos estas preguntas a un anuncio de televisión y luego a cuentas de redes sociales.

2 Señale la hoja que tiene las columnas: "Positivo" y "Negativo".

3 **DIGA**



En un minuto, vamos a ver un comercial de Snickers de 2019. Mientras ven el anuncio, piensen en los mensajes que nos está enviando.

4 Proyecte/reproduzca el anuncio de Snickers. Después de que termine el anuncio, regrese al rotafolio y pregunte por los mensajes positivos y negativos que vieron en el anuncio.

Posibles preguntas: Cuánto del anuncio trataba de lo que estaba vendiendo? ¿Qué tipo de persona estuvo representada y qué tipo no? ¿Qué decía el anuncio sobre los deportes y las interacciones entre hombres?

5 Proyecte/reproduzca el anuncio de Axe. Una vez finalizado el comercial, revise los mensajes negativos y positivos que se muestran en el anuncio.

Posibles preguntas: ¿Cómo retrató el anuncio los estándares de belleza? ¿Cuánto del anuncio trataba de lo que estaba vendiendo? ¿Qué tipo de mujer estuvo representada y qué tipo no? ¿Qué decía el anuncio sobre la atracción y el amor propio?

6 **DIGA**

Ahora es posible que tengan muchas más ideas sobre este tema, especialmente después de ver estos videos. Recordemos estas ideas y volvamos a ellas después del próximo ejercicio y la siguiente discusión.

LAS REDES SOCIALES Y LAS EXPECTATIVAS

15 Minutos

1 Pegue las cinco hojas de rotafolio con una cuenta de Instagram y las dos columnas (“Positivo” y “Negativo”) alrededor de la sala.

2 **DIGA**

Ahora, vamos a cambiar un poco de tema y hablaremos sobre las redes sociales y su influencia en el sexo, la sexualidad, las relaciones y nuestro sentido de identidad. Van a formar grupos pequeños para la próxima actividad. En sus grupos, quiero que vayan a las diferentes hojas del rotafolio y visiten la cuenta. Luego, escriban los mensajes que vean en sus publicaciones, positivos o negativos. Después de 2 minutos, pasarán a la siguiente y agregarán cualquier cosa que no se haya escrito en el papel.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si alguien no tiene teléfono o cuenta de Instagram, ubíquelo en un grupo con otra persona que sí los tenga. En esta actividad, existe el gran riesgo de que se distraigan con sus teléfonos. Lo mejor es monitorear y observarles en sus grupos y hablarles sobre lo que están viendo.

3 Aclare las instrucciones según sea necesario. Agrupe a quienes participan y asígneles un lugar de inicio. Inicie el temporizador de 2 minutos. Haga que completen el primer papel y repita el proceso hasta que cada participante haya visto las cinco cuentas.

DISCUSIÓN

15 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Qué sintieron mientras se desplazaban?*

b) *¿Qué mensajes nos envían las redes sociales sobre cómo piensan los hombres, las mujeres y las personas no binarias sobre el sexo o el deseo sexual?*

c) *¿Cómo pueden las redes sociales reflejar los dobles estándares o doble moral entre mujeres y hombres? ¿Cómo influye y refuerza esto la manera en la que pensamos sobre la "masculinidad" o la "feminidad"?*

d) *¿Se sienten representados en la manera en la que las redes sociales muestran el sexo y la sexualidad? ¿Por qué sí o por qué no?*

e) *¿En qué formas crean las redes sociales expectativas poco realistas para la juventud en términos de cómo deberían ser el sexo y las relaciones?*

MENSAJES DE CIERRE

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes de esta actividad?

Posible respuesta: los medios están llenos de mensajes que influyen en cómo pensamos y actuamos. Necesitamos tener cuidado con el contenido que absorbemos y tener criterio sobre lo que nos dicen sobre cómo vivir nuestras vidas. A menudo hay una diferencia entre lo que representan los medios y la realidad de las relaciones, la intimidad y el consentimiento.



APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 5.4

MEDIOS DE COMUNICACIÓN SEXUALMENTE EXPLÍCITOS

TIEMPO REQUERIDO

30 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Explicar las diferencias entre fantasía y realidad.
- Identificar las implicaciones de los medios de comunicación sexualmente explícitos en las relaciones románticas/sexuales.
- Identificar las razones por las cuales la juventud puede sextear, además de los riesgos y las posibles consecuencias.

MATERIALES

- Apéndice 13: Preguntas sobre la pornografía – 1 copia
- Apéndice 14: La historia de Andrés – 1 copia
- Apéndice 15: Lista de verificación de sexteo más seguro – 1 por persona
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)

MENSAJES CLAVE

- La pornografía es material impreso, imágenes o videos que describen o muestran explícitamente partes sexuales del cuerpo o actividades sexuales. La pornografía puede ser una fuente de exploración o curiosidad, pero no constituye educación sexual.
- La pornografía no muestra de forma realista el consentimiento, los cuerpos, la protección, la representación ni la intimidad. El contenido sexualmente explícito generalmente hace que la violencia parezca normal y generalmente refuerza el poder de los hombres sobre las mujeres, lo que puede ser poco sano y peligroso en la vida real.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia de "Preguntas sobre la pornografía" (Apéndice 13) y recorte las preguntas sobre los mensajes que transmite la pornografía.
- Imprima una copia de "La historia de Andrés" (Apéndice 14) para que alguien la lea durante la sesión.
- Imprima suficientes copias de la "Lista de verificación de sexteo más seguro" (Apéndice 15) para que cada participante tenga una.

PROCEDIMIENTO

PRESENTACIÓN

1 **DIGA**

Ahora vamos a hablar de otras dos formas de medios sexualmente explícitos: la pornografía y el sexteo.

Puede ser incómodo para algunos discutir estos temas abiertamente, pero es importante para nuestro aprendizaje. Como siempre, es fundamental que respetemos la experiencia y las opiniones de todas las personas. Asegúrense de seguir los acuerdos grupales que creamos.

PORNOGRAFÍA

15 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *Si vamos a hablar de pornografía, definámosla. ¿Alguien puede darme la definición de pornografía?*

Respuesta: La pornografía es material impreso, imágenes o videos que describen o muestran explícitamente partes sexuales del cuerpo o actividades sexuales. La pornografía se crea para adultos, no para jóvenes menores de 18 años, y su propósito es estimular la excitación sexual.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Puede haber algunos conceptos erróneos sobre la pornografía que es importante aclarar a medida que se crea una definición compartida dentro del grupo.

b) *¿Cuáles son algunas de las razones por las que la juventud puede ver o sentir curiosidad por la pornografía?*

Posibles respuestas: Excitación sexual, aprender sobre el funcionamiento del sexo, aprender más sobre lo que les gusta o lo que les puede gustar a otras personas, buscar contenido que pueda representar mejor sus identidades o deseos que no ven en otros lugares (como ver una relación homosexual).

c) *¿Para qué no se debe usar la pornografía?*

Posibles respuestas: El problema de la pornografía es que fue creada para **entretener** y **excitar,** no para **educar.** El contenido pretende crear una fantasía, no representar la realidad. Así como no se **aprende** a conducir viendo videojuegos o películas de “Rápidos y Furiosos”, tampoco se aprenden los matices ni la intimidad del sexo viendo pornografía.

2 **DIGA**



Ahora que sabemos qué es la pornografía, para qué sirve y para qué no, vamos a leer algunas de sus características. Recuerden, al igual que otras formas de medios que ya hemos discutido hoy, la pornografía también tiene mensajes fuertes que influyen en la forma en la que vemos las relaciones y el sexo.

Por favor, formen parejas. Voy a repartir hojas que quiero que discutan. En pareja, identificarán por qué esto no es realista y qué mensajes dañinos podría estar enviando.

---

3 Reparta una copia de "Preguntas sobre la pornografía" (Apéndice 13) a cada pareja y deles 5 minutos para intercambiar ideas. Aclare las instrucciones según sea necesario e inicie el temporizador de **5 minutos.**

---

4 Pídales que compartan lo que discutieron:

a) *La pornografía tiende a mostrar penes grandes, senos grandes y cuerpos sin vello corporal. ¿Por qué esto resulta poco realista o dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre la imagen corporal?*

Posibles respuestas: Esto no es realista porque todas las personas tienen diferentes formas y tamaños corporales, y la pornografía generalmente no muestra la variedad de cómo se ven los diferentes penes, senos y vaginas. La pornografía generalmente envía un mensaje de que todos los hombres deben tener penes grandes y las mujeres deben tener senos perfectamente formados. Esto puede ser perjudicial para la autoestima y la confianza de una persona en cuanto al sexo si creen en este mito. Naturalmente, nos comparamos con el resto de las personas, por lo que no es bueno que la mayoría de las que vemos en la pornografía representen un solo tipo de cuerpos, pues esto hace parecer que así es o debería ser todo el mundo. También moldea nuestras expectativas sobre las personas con las que tenemos relaciones sexuales y puede llevar a expectativas poco realistas.

---

b) *La pornografía generalmente no muestra a los miembros del elenco solicitar ni recibir consentimiento para participar en actividades sexuales, ni muestra la toma de decisiones conjuntas y el poder compartido sobre lo que sucede o no sucede. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre el consentimiento o los límites?*

Posibles respuestas: Generalmente, no se expresa consentimiento en la pornografía, lo que hace parecer que esta es una forma aceptable de tener relaciones sexuales. Sin embargo, esto no es algo que se deba copiar. El consentimiento, o preguntarle a la otra persona si la acción que ustedes quieren realizar está bien, SIEMPRE es importante. En una sesión posterior, aprenderemos que el sexo sin consentimiento es violación. Establecer límites y decidir de forma conjunta lo que quieren y lo que no quieren es realmente importante para que ambas personas puedan disfrutar. Si esto no se hace, puede causar desequilibrios de poder y puede llevar a que las personas no disfruten del sexo porque no tienen voz en cómo sucede.

c) *Los videos porno pueden usar títulos para describir a artistas no caucásicos (negros, asiáticos, latinos, etc.) que son racistas y que perpetúan estereotipos dañinos. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre la raza, el racismo y el poder?*

Posibles respuestas: Cuando la pornografía usa a personas afroamericanas, latinas, indígenas, entre otras, para representar fantasías o fetiches, esto envía un mensaje de que este grupo de personas solo es deseable debido a su cuerpo estereotipado (por ejemplo, mujeres asiáticas de cuerpos pequeños, mujeres negras de traseros grandes, hombres negros de penes grandes). Esto puede fomentar más el acoso sexual, en la vida real, contra estos grupos de personas, debido a cómo se les retrata en la pornografía. Por lo general, se empareja a los artistas afroamericanas, latinas, indígenas, entre otras con personas blancas, en particular, hombres negros con mujeres blancas, y hombres blancos con mujeres asiáticas. Estas escenas pornográficas generalmente muestran una cantidad desigual de poder entre los actores y generalmente cosifican a las personas afroamericanas, latinas, indígenas, entre otras.

d) *La pornografía no muestra el uso de anticonceptivos ni condones y no muestra el uso de pruebas de ITS. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensajes envía esto sobre la protección y las prácticas sexuales seguras?*

Posibles respuestas: Al no usar condones, la pornografía transmite el mensaje de que es aceptable y preferible no usarlos

durante las relaciones sexuales; después de todo, quienes actúan son profesionales. En realidad, la mayoría de profesionales en el ámbito de la pornografía se someten a pruebas de detección de ITS antes de filmar, pero nunca mencionan esto y es desconocido para la audiencia. La falta de métodos de sexo seguro que se muestran en la pornografía hace que parezca que el sexo sin protección no te pone en riesgo de contraer ITS, ni de embarazos no planificados, pero sabemos que eso no es cierto.

e) *Gran parte de la pornografía se crea y filma desde una perspectiva masculina. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre los roles de género y el poder?*

Posibles respuestas: Las acciones sexuales en la pornografía tienden a estar dominadas por hombres, y hay un gran enfoque en que el hombre se sienta satisfecho y termine (se venga/eyacule). En algunas pornografías, el poder se muestra en la forma de violencia, ya sea abofeteando, golpeando, atando a alguien o siendo verbalmente dominante. Aunque a algunas personas les puede gustar eso, no es para todos, por lo que no deben asumir dichos comportamientos con respecto a su pareja. Generalmente, un video porno termina cuando el hombre termina, pero en realidad, es importante que ambas personas disfruten y sientan placer. Si las personas siguen lo que la pornografía indica sobre los roles de género y el poder, esto puede resultar en una experiencia sexual realmente desagradable para las mujeres en relaciones heterosexuales.

5 Entregue "La historia de Andrés" (Apéndice 14) a cualquier participante y pídale que lea el escenario.

PREGUNTE

6 ?

a) *Pensando en el escenario que acabamos de leer, ¿qué sucedió y qué salió mal?*

b) *¿Cómo se relaciona esto con la conversación que tuvimos antes sobre el placer y la intimidad?*

Posibles respuestas: Andrés se estaba comportando de formas que solo le generaban placer a él y no le importaba preguntarle a su pareja qué le podría generar placer. Estar en la "Casilla de

Hombre" y sentir la presión de tener un buen desempeño hizo que se apresurara a explorar lo que quiere decir el placer para él y para su pareja.

c) *¿Qué partes de una experiencia sexual consensuada se perdió Andrés por ver pornografía para informar su comportamiento?*

Posibles respuestas: Expectativas poco realistas y dañinas, sin juegos previos, sin consentimiento explícito ni consideración de los sentimientos o deseos de su pareja, sin protección, uso de agresión/violencia no consensuada, y asumir que lo que veía en la pornografía sería placentero para él y su pareja.

d) *Cuando la historia dice "Pero le falta algo", ¿a qué creen que se refiere? ¿Qué podría haber hecho diferente Andrés?*

Posibles respuestas: Lo que falta en esta experiencia es que su pareja no lo estaba disfrutando y no sentían placer juntos. Andrés debería haber comunicado con antelación lo que le interesaba probar para preguntar si su pareja también quería hacerlo. Deberían haber hablado sobre lo que les gusta y lo que no les gusta para poder explorar sus sexualidades juntos. Al final, Andrés ha debido prestarle más atención, a su pareja, al cuerpo se su pareja y al placer mutuo durante ese momento.

SEXTEO

10 Minutos

1 DIGA

Ahora que hemos hablado más sobre la pornografía, hablemos sobre cómo los medios de comunicación sexualmente explícitos pueden aparecer en nuestras relaciones y sobre cómo nos comunicamos en línea.

PREGUNTE

2 ?

a) *¿Cómo se comunican las personas en línea?*

Posibles respuestas: Video chats, mensajes de texto, DM, llamadas, envío de fotos y videos de cada cual.

b) *¿Cuáles son algunas de las ventajas y desventajas de comunicarse en línea en lugar de cara a cara?*

Posibles ventajas: Pueden compartir/comunicarse en cualquier momento del día, incluso al haber una separación física; sienten mayor comodidad compartiendo algo que normalmente no compartirían en persona. Posibles desventajas: espacio limitado para "tiempo personal", podría generar más malentendidos porque es más difícil de entender el tono de voz, el lenguaje corporal, etc.

c) *¿Podría ser más riesgoso revelar algo en línea que hacerlo cara a cara?*

Posibles respuesta: Compartir en línea es más riesgoso porque ahora alguien tiene un registro de lo que se compartió. Se podría copiar, pegar, reenviar, alterar, etiquetar o compartir esta información.

PREGUNTE

3 ?

a) ¿Alguien puede decirme qué es el sexteo?

Respuesta: El sexteo es enviar o compartir digitalmente imágenes y/o mensajes de texto sexuales. Estas pueden ser imágenes de desnudos o semidesnudos, o simplemente textos explícitos. Por lo general, el sexteo ocurre a través de mensajes de texto, pero puede incluir correos electrónicos, DM, selfies de Snapchat e incluso mensajes de TikTok.

b) *¿Cuáles son algunas de las razones por las que alguien podría sextear?*

Posibles respuestas: Está en una relación a larga distancia y quiere tener intimidad; quiere excitarse o excitar a otra persona; guarda fotos para más tarde; son juegos previos.

4 **DIGA**

Debido al mundo en el que vivimos, gran parte de la comunicación ocurre digitalmente. Tener conversaciones difíciles con una pareja por teléfono, enviar mensajes de texto sobre límites o consentimiento, e incluso enviar mensajes coquetos son parte normal de la construcción de la intimidad en nuestra era digital. Dicho esto, es importante pensar en el riesgo que implica sextear o enviar contenido explícito.

PREGUNTE

5

Escriba las respuestas en una hoja de rotafolio:

a) *¿Cuáles son algunos de esos riesgos?*

Posibles respuestas: Una persona que no estaba destinada a ver el mensaje podría verlo; una vez que está en Internet, no desaparece; es ilegal que las personas menores de edad envíen y/o reciban mensajes de texto con contenido sexual.

6 **DIGA**

Algo importante para tener en cuenta es la legalidad del sexteo. En muchos lugares, incluyendo Washington D.C., el sexteo que involucra a menores (personas menores de 18 años) puede resultar en cargos penales relacionados con pornografía infantil. En algunos lugares, ahora hay adolescentes en las listas de delincuentes sexuales registrados.

Cuando las personas menores de 18 años envían mensajes de texto sexuales, ponen en riesgo tanto a la persona destinataria como a sí mismas. Incluso si alguien recibe un mensaje de texto sexual no solicitado, esa persona podría enfrentar cargos penales por tener pornografía infantil.

Como ocurre con todas las interacciones sexuales, existen formas de reducir el riesgo.

---

7 Divida al grupo en dos. Pídales que escriban ideas en una hoja de rotafolio en blanco durante 5 minutos en respuesta a la siguiente pregunta:

a) *¿En qué formas se podrían reducir sus riesgos al enviar mensajes de texto con contenido sexual?*

8 Aclare las instrucciones según sea necesario e inicie el temporizador de **5 minutos.**

9 Haga que ambos grupos presenten lo que se les ocurrió y discutan cualquier idea diferente.

10 Reparta la "Lista de verificación de sexteo más seguro" (Apéndice 15).

11 **DIGA**

También hemos elaborado una lista de formas en las que se puede reducir el riesgo durante el sexteo. Tómense unos minutos para revisar este documento y déjenme saber si tienen alguna pregunta. Pueden agregar cualquier cosa que se les ocurra en la parte inferior y llevárselo a casa.

MENSAJES DE CIERRE

4 Minutos

PREGUNTE

1 **a)** *¿Alguien puede recordarme qué habíamos acordado que es la pornografía? ¿Para qué sirve y para qué no se debe usar?*

Respuesta: La pornografía es material impreso, imágenes o videos que describen o muestran explícitamente partes sexuales del cuerpo o actividades sexuales. La pornografía puede ser una fuente de exploración o curiosidad, pero no constituye educación sexual.

b) ¿Cuáles son algunos de los mensajes dañinos que la pornografía transmite a menudo?

Posibles respuestas: La pornografía no muestra de manera realista el consentimiento, los cuerpos, la protección, la representación ni la intimidad. El contenido sexualmente explícito generalmente hace que la violencia parezca normal y generalmente refuerza el poder de los hombres sobre las mujeres, lo que puede ser poco saludable y peligroso en la vida real.



APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 13

PREGUNTAS SOBRE LA PORNOGRAFÍA

La pornografía tiende a mostrar penes grandes, senos grandes y cuerpos sin vello corporal. ¿Por qué esto resulta poco realista o dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre la imagen corporal?

La pornografía generalmente no muestra a los miembros del elenco solicitar ni recibir consentimiento para participar en actividades sexuales, ni muestra la toma de decisiones conjuntas y el poder compartido sobre lo que sucede o no sucede. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre el consentimiento o los límites?

Los videos de pornografía pueden usar títulos para describir a artistas no caucásicos (negros, asiáticos, latinos, etc.) que son racistas y que perpetúan estereotipos dañinos. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre la raza, el racismo y el poder?

La pornografía no muestra el uso de anticonceptivos ni condones y no muestra el uso de pruebas de ITS. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensajes envía esto sobre la protección y las prácticas sexuales seguras?

Gran parte de la pornografía se crea y filma desde una perspectiva masculina. ¿Por qué esto resulta dañino? ¿Qué mensaje envía esto sobre los roles de género y el poder?

APÉNDICE 14

LA HISTORIA DE ANDRÉS

La relación de Andrés (él) con su pareja se está volviendo más seria, y están hablando de tener sexo por primera vez. Andrés nunca ha tenido relaciones sexuales antes, pero su pareja sí. Andrés está emocionado por explorar cosas que les generen placer a ambos. Pero también está nervioso y siente mucha presión para desempeñarse bien. Se siente presionado a saber qué hacer porque es hombre. Él sabe que se espera que tome el control de la situación. Ha visto pornografía y cree que puede obtener algunas respuestas viendo más.

Andrés y su pareja están pasando el rato y empiezan a tener sexo. Andrés recuerda lo que vio en los videos. Se salta los juegos previos y no se pone condón. Intenta imitar algunas de las acciones que ha visto cuando ve pornografía, incluyendo la agresividad. En el momento, se da cuenta de que está excitado y está sintiendo placer sexual, pero le falta algo...

Luego, Andrés pregunta: "¡¿Cierto que estuvo genial?!" Su pareja está visiblemente reservada y se ha cerrado, responde: "Realmente no sé qué decir, Andrés. Eso no era lo que esperaba".

APÉNDICE 15 LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEXTEO MÁS SEGURO

Los elementos de esta lista de verificación fueron creados por Sarah Hyde, coordinadora de servicios juveniles y por "Team Stronger Than You Think", para SAVE (Safe Alternatives to Violent Environments).

Estas son algunas de las cosas que se deben considerar para un sexteo más seguro. ¡Complete los espacios en blanco si tiene más ideas para agregar a su lista de verificación!

- **Pregúntate:**
  - ☐ ¿Quiero enviar/recibir mensajes de texto sexuales? ¿Por qué?
  - ☐ ¿Cuál es mi plan para protegerme a mí y a mi pareja de los riesgos?

- **Consulta con tu pareja:**
  - ☐ ¿Quieres recibir o enviar mensajes de texto sexuales? ¿Por qué?
  - ☐ ¿Cuál es tu plan para protegernos de los riesgos?

- **Comparte tus límites individuales y lleguen a algunos acuerdos juntos:**
  - ☐ ¿Qué está prohibido? Piensen en sus "sí", "no" y "tal vez".
  - ☐ ¿Qué aplicación usaremos?
  - ☐ ¿Borramos o guardamos las fotos? ¿Está bien hacer capturas de pantalla?
  - ☐ _____

- **¡Obtén y da tu consentimiento!**
  - ☐ Recuerden que el consentimiento es continuo: cualquiera puede cambiar de opinión en cualquier momento.
  - ☐ Acuerden detenerse si alguien ya no se divierte o no se siente seguro.

- **Desactiva las vistas previas de mensajes.**
  - ☐ iPhone: Ajustes > Notificaciones > Mensajes > Mostrar vistas previas > Nunca
  - ☐ Android: Ajustes > Aplicaciones > Mensajes > Notificaciones > Desmarcar casillas

- **Asegúrate de que tus dispositivos estén protegidos por contraseña.**
- **Si aceptaste eliminar imágenes, también debes borrar tu archivo de papelera.**
- **Cumple con los límites que acordaste.**
- **No muestres tu cara ni marcas corporales reconocibles.**

ACTIVIDAD 5.5	CÍRCULO DE CIERRE

TIEMPO REQUERIDO

5 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Expresar sus sentimientos sobre la sesión en una palabra o frase.
- Presentar de forma anónima las preguntas que tengan sobre el contenido de la sesión o sobre la sexualidad en general.
- Indicar una cosa que apreciaron de la sesión.

MATERIALES

- Tarjetas en blanco
- Lápices/bolígrafos
- Bolsa/sombrero/caja
- Hojas de rotafolio
- Marcadores

MENSAJES CLAVE

- Es importante que las personas exploren qué les genera placer y se sientan cómodas comunicando esto a otras personas.
- A pesar del tabú que la rodea, la masturbación es una actividad normal de las personas. A menos que se convierta en una adicción o se haga en público, no tiene ningún riesgo para la salud.
- Buscar y experimentar placer es parte de lo que nos hace humanos: ¡está programado en nuestro cerebro!
- Toda persona tiene derecho a experimentar placer y satisfacción.
- Dar y recibir placer no es solo una actividad sexual; es parte del consentimiento, las relaciones sanas y la comunicación.
- Los medios están llenos de mensajes que influyen en cómo pensamos y actuamos. Necesitamos tener cuidado con el contenido que asimilamos y tener criterio sobre lo que nos dicen en lo referente a cómo vivir nuestras vidas. A menudo hay diferencias entre lo que representan los medios y la realidad de las relaciones, la intimidad y el consentimiento.
- La pornografía es material impreso, imágenes o videos que describen o muestran explícitamente partes sexuales del cuerpo o actividades sexuales. La pornografía puede ser una fuente de exploración o curiosidad, pero no constituye educación sexual.
- La pornografía no muestra de manera realista el consentimiento, los cuerpos, la protección, la representación ni la intimidad. El contenido sexualmente explícito generalmente hace que la violencia parezca normal y generalmente refuerza el poder de los hombres sobre las mujeres, lo que puede ser poco saludable y peligroso en la vida real.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Escriba las siguientes cuentas de TikTok en una hoja de rotafolio y péguela en la sala: ***@shoncoopermd, @askdoctort, @dr.allison.rodgers, @txshay, @dr.staci.t, @nicolealiciamd, @yes.tess, @alirodmd, @adriannashardey, @drjenniferlincoln.*** *También pueden seguir a* ***@plannedparenthood or @bedsider.***

PROCEDIMIENTO

1 Pídales que se pongan de pie y formen un círculo.

2 Pídales que piensen cómo se sintieron acerca de la sesión de hoy. Empezando por usted y siguiendo el sentido de las agujas del reloj, pida a cada participante que diga su nombre, pronombres y una palabra o frase sobre cómo se sintieron acerca de la sesión de hoy. ¡Pueden usar la rueda de emociones como guía!

3 **DIGA**

El desafío para esta sesión es que encuentren y sigan una nueva cuenta de redes sociales que tenga contenido relacionado con el sexo, las relaciones y temas similares. Estos son algunos perfiles que recomendamos: @shoncoopermd, @askdoctort, @dr.allison.rodgers, @txshay, @dr.staci.t, @nicolealiciamd, @yes.tess, @alirodmd, @adriannashardey, y @drjenniferlincoln. También pueden seguir a @plannedparenthood o @bedsider. Si no tienen redes sociales, puede seguir un canal de YouTube que tenga contenido fáctico y con el que se puedan relacionar. Hablaremos de esto al principio de la próxima sesión.

PREGUNTE

4 

a) *Con base en los temas de los que hablamos hoy, ¿alguien me puede compartir alguna expectativa social que enfrenta en base a su género y cómo se puede salir de su casilla de género?*

---

5 Cuando hayan terminado, agradézcales por asistir y por su compromiso pleno y participación.

---

6 **DIGA**



Hoy aprendimos sobre cómo los medios influyen en la forma en la que pensamos sobre la sexualidad y el sexo. Hablamos sobre las redes sociales, la pornografía y el sexteo en términos de cómo podemos ser saludables y felices en las relaciones. En la próxima sesión, veremos muchos temas relacionados con nuestra vida sexual, incluyendo la comunicación, el consentimiento, las infecciones de transmisión sexual y los condones.

---

7 Reparta dos tarjetas en blanco por persona.

DIGA



Como hice en la última sesión, repartiré dos tarjetas.

En una tarjeta, escriban cualquier pregunta que aún tengan sobre el contenido que cubrimos hoy. No escriban su nombre en esta tarjeta. Estas preguntas permanecerán anónimas. Tendremos la oportunidad de responder algunas de estas preguntas en la próxima sesión.

La segunda tarjeta es para proporcionar comentarios sobre la sesión: escriban algo que hayan disfrutado hoy y algo que recomendarían cambiar.

---

8 Recoja las tarjetas, agradézcales por su participación y recuérdeles la hora y el lugar de la próxima reunión.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

SESIÓN 6

MANTENIENDO LA SALUD Y SEGURIDAD PROPIA Y AJENA

REVISIÓN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 6.1	Revisión de la Sesión 5	10 minutos
ACTIVIDAD 6.2	Establecer el consentimiento	30 minutos
ACTIVIDAD 6.3	Infórmate: Infecciones de transmisión sexual	35 minutos
DESCANSO SUGERIDO (10 MINUTOS)		
ACTIVIDAD 6.4	Uso correcto del condón	30 minutos
ACTIVIDAD 6.5	Círculo de cierre	5 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 6.1	REVISIÓN DE LA SESIÓN 5
TIEMPO REQUERIDO 10 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** *Al final de la sesión, quienes participan podrán:* • Resumir los aprendizajes clave de la sesión anterior.
MATERIALES • Hojas de rotafolio • Marcadores • Cinta adhesiva	**MENSAJES CLAVE** N/A

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Revise las preguntas presentadas al final de la última sesión y redacte las respuestas para ellas.
- En una hoja de rotafolio horizontal, dibuje dos cuadrados uno al lado del otro y titúlelos "Casilla del hombre" y "Casilla de la mujer". Péguela en la pared.
- Escriba la agenda de la sesión en una hoja de rotafolio y péguela en la pared.
    - **Actividad 6.2:** Establecer el consentimiento
    - **Actividad 6.3:** Infórmate: Infecciones de transmisión sexual
    - **Actividad 6.4:** Uso correcto del condón
    - **Actividad 6.5:** Círculo de cierre

PROCEDIMIENTO

PRESENTACIÓN Y RECAPITULACIÓN

5 Minutos

1 **DIGA**

Les doy la bienvenida a la Sesión 6 del programa. Agradecemos su participación en la última sesión. Es genial que nos veamos de nuevo.

2 **PREGUNTE**

a) *¿Alguien puede decirme algunos de los mensajes más comunes de las redes sociales sobre el sexo, las relaciones y la imagen corporal de los que hablamos en la última sesión?*

b) *¿Alguien puede compartir la nueva cuenta de redes sociales (relacionada con el sexo, las relaciones, etc.) que comenzó a seguir desde la última sesión? ¿Qué es lo que les gusta del contenido?*

3 Comparta uno de sus momentos favoritos de la última sesión que usted facilitándola realmente disfrutó.

4 Responda alguna pregunta que se haya presentado al final de la Sesión 5.

¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LAS CASILLAS DE GÉNERO?

5 Minutos

1 **DIGA**

Hoy vamos a discutir muchos temas relacionados con nuestra vida sexual, incluyendo la comunicación, el consentimiento, las infecciones de transmisión sexual y los condones. Sabemos que es posible que ya conozcan algunas de estas cosas, pero es información importante que vale la pena revisar, y siempre hay cosas nuevas que aprender. El día de hoy tratará sobre mantener nuestra salud y seguridad. También sabemos que a veces puede ser difícil hablar de estos temas, así que recuerden los acuerdos grupales y siéntanse libres de salir de la sala si es necesario.

2 *Refiérase a la agenda escrita en el rotafolio y*

DIGA

Hoy vamos a trabajar en cuatro actividades:

- ***Actividad 6.2:*** *Establecer el consentimiento*
- ***Actividad 6.3:*** *Infórmate: Infecciones de transmisión sexual*
- ***Actividad 6.4:*** *Uso correcto del condón*
- ***Actividad 6.5:*** *Círculo de cierre*

3 **DIGA**

Vamos a hacer rápidamente una "Casilla del hombre" y la "Casilla de la mujer" para el tema que trataremos en el día de hoy. ¿Pueden pensar en alguna expectativa social para hombres o mujeres cuando se trata del uso del condón, hacerse pruebas de ITS y hablar sobre tener relaciones sexuales? ¿Qué dice la sociedad sobre un hombre cuando usa los condones? ¿Quién debe llevar el condón? ¿Qué pensarían si una chica tuviera una ITS? ¿Pensarían lo mismo de un chico?

4 Pídales que llenen rápidamente la hoja con las dos casillas. Mantenga la hoja pegada en la pared durante toda la sesión.

PREGUNTE

5 ?

a) *¿Cómo podrían verse afectadas las personas de género no conforme o no binario por estas casillas en relación con las ITS y el consentimiento?*

Posibles respuestas: Se les puede confundir por otro género en la clínica cuando asistan para realizarse una prueba de ITS [podría incluso llevar a negligencia médica]; pueden experimentar disforia de género al discutir con otras personas su experiencia sexual y sus relaciones; pueden sentir presión de participar en actividades sexuales con base en su sexo [roles y expectativas]; la gente puede asumir que son más activas sexualmente que sus compañeros y compañeras [hipersexualización y cosificación]; la gente pueden tener menos respeto por los límites o el consentimiento de las personas de género no conforme o no binario.

b) *En general, para las personas de cualquier género, ¿cómo pueden resultar dañinas o problemáticas algunas de estas expectativas de la Casilla de Hombre y la Casilla de Mujer?*

6 **DIGA**

A lo largo de la sesión de hoy, tengan en cuenta estas expectativas sociales.

Comencemos con la primera actividad del día.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 6.2

ESTABLECER EL CONSENTIMIENTO

TIEMPO REQUERIDO

30 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Identificar la importancia de establecer el consentimiento.
- Pedir consentimiento sexual y aclararlo cuando les haga falta.
- Responder ante la reacción de la pareja al consentimiento sexual.

MATERIALES

- Notas adhesivas
- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Lápices/Bolígrafos
- Tarjetas con escenarios
- Cinta adhesiva

MENSAJES CLAVE

- El consentimiento se establece cuando tu pareja dice "sí" cuando le preguntas. ¡La mejor manera de saber que tienes el consentimiento de tu pareja es hablándolo! El diálogo continuo sobre lo que una pareja se siente cómoda o incómoda haciendo es un vehículo importante para el consentimiento. Si bien alguna vez hemos escuchado que "no" es "no", debemos estar abiertos a percibir otras formas o tácticas silenciosas en las que nuestra pareja puede estar comunicando que no quiere o no se siente cómoda participando en algún acto.
- El sexo sin consentimiento se considera violación y es un acto criminal que podría resultar en ir a la cárcel. Más que eso, tener relaciones sexuales sin consentimiento puede causar daño psicológico, emocional y físico a tu pareja. No solo no será agradable, sino que también afectará futuras experiencias.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Titule una hoja de rotafolio “El consentimiento es...” ” y otra “El consentimiento no es...”.
- Prepare tarjetas con lo siguiente escrito en ellas (alternativamente, copie y pegue las declaraciones en un documento nuevo; luego, imprima una copia y recorte cada declaración):
    - ...algo que se asume.
    - ...cuando tanto tus palabras como tu lenguaje corporal le dicen a alguien que tienes interés en una actividad sexual.
    - ...requerido de todas las personas involucradas en la actividad sexual.
    - ...algo que se puede retirar en cualquier momento.
    - ...necesario incluso si estás en una relación seria.
    - ...algo que solo se puede otorgar si todas las personas tienen 16 años o más* (*Según la ley de Washington, D.C.).
    - ...estar de acuerdo con cada actividad sexual antes de que suceda.
    - ...algo que se da libremente sin presión.
    - ...algo que trata sobre cuidarte, cuidar de las demás personas, y comunicarse.
    - ...posible cuando alguien está bajo la influencia de las drogas y/o el alcohol.
    - ...sólo preguntado una vez.
    - ...sólo para sexo con penetración.
    - ...algo que se da automáticamente hasta que alguien diga "no" o "basta”.
    - ...algo que se da automáticamente porque alguien se excita (como una erección o mojarse).
    - ...preguntar repetidamente a alguien hasta que finalmente diga que sí.
    - ...algo dependa de la ropa que alguien viste o no viste.
- Escriba estos tres títulos en hojas de rotafolio separadas y colóquelas en la pared, una al lado de la otra:

Pedir consentimiento	**Comunicarse durante**	**Comunicarse después**

PROCEDIMIENTO

PRESENTACIÓN

1 Minuto

1 **DIGA**

En esta sesión, hablaremos sobre cómo pedir y recibir consentimiento como una práctica constante en las relaciones saludables. También hablaremos de algunas de las consecuencias de no establecer el consentimiento en una relación sexual. Si este contenido les inquieta, les recomendamos cuidarse. Pueden salir de la sala durante la sesión y pueden hablar con nosotros después de la sesión. Estamos aquí para brindarles apoyo. Una cosa que deben saber es que estamos en la obligatoriedad de informar y, por lo tanto, si revelan una experiencia de violencia por parte de su persona cuidadora, padre o madre, debemos involucrar a terceras partes para garantizar que reciban el apoyo que necesitan.

DEFINICIÓN DE CONSENTIMIENTO SEXUAL

10 Minutos

1 **DIGA**

Vamos a comenzar esta actividad definiendo qué es el consentimiento y qué no lo es. He puesto algunos "criterios" en las tarjetas que voy a repartir. Quiero que rápidamente decidan en grupo cuáles son mitos y cuáles son hechos y los ubiquen en la hoja correspondiente.

2 Pegue las hojas tituladas “El consentimiento es...” y “El consentimiento no es...” Reparta las tarjetas y saque la cinta.

3 Aclare las instrucciones según sea necesario y luego deles 2 minutos para que decidan qué declaraciones van en cada hoja.

4 Revise sus respuestas y corrija cualquier error con una explicación.

El consentimiento ES...	El consentimiento NO ES...
...cuando tanto tus palabras como tu lenguaje corporal le dicen a alguien que tienes interés en una actividad sexual.	*...posible cuando alguien está bajo la influencia de drogas y/o alcohol.*
...requerido de todas las personas involucradas en la actividad sexual.	*...algo que se asume.*
...algo que se puede retirar en cualquier momento.	*...sólo preguntado una vez.*
...necesario incluso si estás en una relación seria.	*...sólo para sexo con penetración.*
...algo que solo se puede otorgar si todas las personas tienen 16 años o más. *(Según la ley de Washington, D.C.).*	*... algo que se da automáticamente hasta que alguien diga "no" o "basta"*
...estar de acuerdo con cada actividad sexual antes de que suceda.	*... algo que se da automáticamente porque alguien se excita (como una erección o mojarse).*
...algo que se da libremente sin presión.	*...preguntar repetidamente a alguien hasta que finalmente diga que sí.*
...algo que trata sobre cuidarte, cuidar de las demás personas, y comunicarse.	*...algo que dependa de la ropa que alguien viste o no viste.*

5 **DIGA**

Para resumir, el consentimiento sexual significa que todas las personas involucradas deben: 1) querer estar allí; 2) querer hacer lo que están haciendo; y 3) preocuparse porque las demás personas involucradas también quieran esas cosas. Recuerde, tener relaciones sexuales sin consentimiento es una violación.

6 Pregunte si alguien tiene alguna pregunta sobre la definición de consentimiento sexual.

PEDIR CONSENTIMIENTO Y COMUNICARTE

10 Minutos

1 **DIGA**

A menudo pensamos en el consentimiento sexual como algo que "sucede en el momento", pero pedir, aclarar, dar y recibir (o no recibir) consentimiento es un proceso continuo que comienza antes de tener intimidad y se extiende durante la intimidad y después.

Si lo desglosamos, todo este proceso se trata de comunicación. Se trata de decir lo que quieres y necesitas, de escuchar y respetar lo que la otra persona quiere y necesita. Veamos algunos ejemplos de cómo se ve.

---

2 Pegue las hojas que dicen "Pedir consentimiento", "Comunicarse durante" y "Comunicarse después" en diferentes partes de la sala.

PREGUNTE

3

a) *¿Por qué es importante "comunicarse" y ver cómo se siente la otra persona durante y después de la intimidad? ¿Cuál es el propósito?*

Respuesta: Comunicarse durante y después de la intimidad establece relaciones saludables entre las parejas. Comunicarse durante la intimidad es importante porque debe ser algo placentero y sentirse bien para todas las personas involucradas. Comunicarse durante la intimidad asegura que estén bien con lo que está pasando. Recuerden que el consentimiento se puede retirar en cualquier momento. Comunicarse después de la intimidad también es importante para saber lo que la otra persona disfrutó y le gustaría seguir haciendo, o si hay algo que quiera intentar de manera diferente en el futuro.

b) *¿Por qué puede ser divertido pedir o dar consentimiento?*

Respuesta: Muestra la confianza para preguntar antes y durante, así como la confianza y vulnerabilidad para decir con qué estamos de acuerdo, qué queremos hacer, y qué nos gusta o no nos gusta. También muestra que ambas personas están disfrutando y crea confianza y permite la exploración.

c) *¿Qué debe hacer si alguien no da su consentimiento o cambia de opinión durante un momento íntimo?*

Respuesta: Detenerse. También se puede discutir una alternativa con la cual ambas personas se sientan cómodas y satisfechas. Puede ser doloroso experimentar rechazo, pero es fundamental respetar la decisión de la otra persona. El consentimiento, la comunicación y el disfrute/placer compartido son componentes de una relación saludable.

4 Lea las siguientes declaraciones y pídales que se muevan hacia el letrero que consideran que se aplica mejor a la declaración: si es un ejemplo de pedir consentimiento, de comunicarse durante o de comunicarse después. Si hay desacuerdos, puede indagar sobre la justificación del grupo de participantes para su elección, pero, en general, no existen respuestas correctas o incorrectas para esta actividad.

Declaración	Respuesta
"Estoy disfrutándolo. ¿Y tú?"	*Comunicarse durante*
"¿Quieres hacer...X?"	*Pedir consentimiento, comunicarse durante*
"¿Esto todavía te excita?"	*Comunicarse durante*
"¿Cómo estuvo esto para ti?"	*Comunicarse durante/después*
"Me excita cuando... X ¿Cómo te sientes al respecto?"	*Pedir consentimiento, comunicarse durante/después*
"¿Qué te gustaría hacer diferente la próxima vez?"	*Comunicarse después*
"¿Te sientes bien con esto?"	*Pedir consentimiento, comunicarse durante*
"¿Me puedes hacer... X?"	*Pedir consentimiento, comunicarse durante*
"¿Quieres que...?"	*Pedir consentimiento, comunicarse durante*

5 **DIGA**

Ahora que han hecho estas listas de formas de comunicarse con una pareja para pedir su consentimiento, es importante reconocer la respuesta de la pareja (tanto en sus palabras como en su lenguaje corporal) y respetar su respuesta, sea cual sea. Entendemos que, en el momento, pedir consentimiento puede ser un poco extraño o incómodo, y es algo que requiere práctica, pero es importante asegurarse de que ustedes y su pareja se estén respetando mutuamente y estén respetando sus límites. Entre más practiquen, más natural se volverá.

PREGUNTA DEL DÍA

5 Minutos

PREGUNTE

1

a) *Es posible que saber si se estableció consentimiento no siempre sea tan claro como en los ejemplos de esta actividad. ¿Cuáles son algunas situaciones de las que han escuchado que podrían ser ambiguas o en el área gris?*

Posibles respuestas: Hubo que convencer a la persona, estaba borracha, cambió de opinión a mitad de camino, no estaba seguras al respecto, dijo que sí pero no mostró entusiasmo, o consintió a un acto y no a otro. (Para leer y hablar sobre los escenarios completos, visiten: https://info.umkc.edu/rise/does-this-count-sexual-assault-scenarios)

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si dispone de más tiempo, considere hacer estas preguntas:

- *¿Cómo puede darse la coacción en los mensajes de texto o en las redes sociales? ¿Creen que es más fácil o difícil establecer límites en las redes sociales y por qué?*
- *¿Creen que existen diferentes expectativas, en función del género, sobre quién tiene derecho a expresar sus deseos o necesidades en una experiencia sexual? ¿Por qué y qué podemos hacer para que sea una experiencia más segura para todos?*
- *¿Por qué la juventud podría tener miedo de expresar sus necesidades o deseos? ¿Cómo se ven influenciados estos miedos por las normas de género?*

- *¿Por qué es importante pedir, dar, aclarar y aceptar el consentimiento?*
- *¿Cómo puede la confirmación del consentimiento hacer que el sexo sea más divertido o placentero?*
- *¿Por qué es importante que la gente acepte un "no" como respuesta? ¿Cómo se puede responder si se recibe un "no" como respuesta?*

MENSAJES DE CIERRE



4 Minutos

PREGUNTE

1 

a) *¿Alguien puede decirme cómo puedo saber si mi pareja me da su consentimiento?*

Respuesta: El consentimiento se establece cuando tu pareja dice "sí" cuando le preguntas. ¡La mejor manera de saber que tienes el consentimiento de tu pareja es hablándolo! El diálogo continuo sobre lo que una pareja se siente cómoda o incómoda haciendo es un vehículo importante para el consentimiento. Si bien alguna vez hemos escuchado que "no" es "no", debemos estar abiertos a escuchar las formas o tácitas silenciosas en las que nuestra pareja puede estar comunicando que no quiere o no se siente cómoda participando en algún acto.

b) *¿Cuáles son algunas de las consecuencias de tener relaciones sexuales sin consentimiento?*

Respuesta: El sexo sin consentimiento se considera violación y es un acto criminal que podría resultar en ir a la cárcel. Más allá, tener relaciones sexuales sin consentimiento puede causar daño psicológico, emocional y físico a tu pareja. No solo no será agradable, sino que también afectará futuras experiencias.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 6.3	INFÓRMATE: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

TIEMPO REQUERIDO

35 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Describir las infecciones de transmisión sexual más comunes, incluyendo los síntomas asociados a ellas.
- Nombrar al menos las tres prácticas sexuales más seguras.
- Comunicarse de forma asertiva y eficaz con su pareja sobre las ITS, las pruebas y el tratamiento.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Hojas de papel en blanco – 2 en total
- Cinta adhesiva
- Apéndice 16: "Mito vs. realidad: Edición de ITS" (Respuestas) – 1 por persona
- Volante de ITS (Defensores de la juventud) – 1 por persona
- Apéndice 17: "Comunicación en pareja sobre las ITS": 1 copia por cada 2 participantes
- Temporizador (por ejemplo, en el teléfono celular)

MENSAJES CLAVE

- Las relaciones sexuales que involucran el intercambio de fluidos corporales (como fluidos vaginales o semen) pueden poner a alguien en riesgo de transmitir o contraer una ITS.
- La forma más segura de evitar contraer una ITS es no tener relaciones sexuales. Usar condón correctamente y cada vez que se tengan relaciones sexuales puede reducir el riesgo de transmitir o contraer una ITS.
- Si tienen relaciones sexuales, deben hacerse pruebas de detección de ITS regularmente. Si han hecho algo que los pone en riesgo de infección, hacerse la prueba les permite recibir el tratamiento que puedan necesitar.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima copias de "Mito vs. realidad: Edición de ITS (Respuestas)" (Apéndice 16) para cada participante.
- Imprima una copia de "Comunicación en pareja sobre las ITS" (Apéndice 17) por cada dos participantes.
- Usando el papel en blanco, cree un letrero que diga "Verdadero" y otro que diga "Falso". Pegue los letreros en paredes opuestas.
- Imprima copias de este volante de ITS para cada participante: https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2023/06/std-brochure-spanish-final.pdf

PROCEDIMIENTO

CONCEPTOS BÁSICOS DE LAS ITS

10 Minutos

1 **DIGA**

La mayoría de ustedes sabe que uno de los riesgos de tener relaciones sexuales vaginales, orales o anales, y de cierto contacto genital piel con piel, es transmitir una infección de transmisión sexual o ITS. También se usa el término enfermedad de transmisión sexual o ETS, y estos términos significan más o menos lo mismo.

2 **PREGUNTE**

a) *Cuando piensan en ITS, ¿qué les viene a la mente?*

b) *¿Qué palabras solemos asociar con alguien con una ITS?*

Pregunte: ¿Por qué esas palabras podrían ser una tergiversación de ellos como personas?

3 **DIGA**

NO necesitan saber todo sobre las ITS porque hay mucho que saber.

De todo lo que vamos a hablar hoy, dos cosas son las más importantes.

***Número 1:** Diferentes actividades sexuales tienen diferentes grados de riesgo. Algunas actividades sexuales tienen un alto riesgo de transmisión de ITS o VIH, mientras que otras tienen un riesgo bajo o nulo.*

Hay formas de reducir el riesgo de transmisión de ITS/VIH, que incluyen 1) la abstinencia (no tener relaciones sexuales); 2) el uso correcto del condón cada vez que se tienen relaciones sexuales; y 3) hacerse la prueba y conocer su estatus de ITS para no contagiar a nadie. Adicionalmente, las vacunas pueden proteger contra algunas ITS.

---

4 **PREGUNTE**

a) *¿Alguien puede nombrar una actividad que ponga a una persona en riesgo de contraer una ITS?*

Posibles respuestas: las relaciones sexuales con penetración vaginal, sexo oral, sexo anal, compartir agujas, besarse*.

b) *¿Alguien puede nombrar una actividad sexual que NO ponga a una persona en riesgo de contraer una ITS?*

Posibles respuestas: masajes, caricias, tocarse con las manos, masturbación mutua, sexteo.

* Aunque besarse se consideran de bajo riesgo en comparación con las relaciones sexuales y el sexo oral, es posible que los besos transmitan el CMV, el herpes y la sífilis. Para el VIH, "muy rara vez se ha producido transmisión si ambos miembros de la pareja tienen llagas o encías sangrantes" (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).

---

5 **DIGA**

***Número 2:** Las ITS son comunes, especialmente entre la población más joven. Además, el síntoma más común de una ITS es la ausencia total de síntomas, lo que significa que muchas personas podrían no saber que han contraído la infección. Es importante que las personas aprendan y se comuniquen sobre la prevención de ITS con sus parejas sexuales, se hagan pruebas con frecuencia y reciban tratamiento si obtienen un resultado*

positivo. Si las ITS pasan desapercibidas o no se tratan, pueden generar problemas mayores.

PREGUNTE

6 ?

a) *¿Cuáles son algunas de las consecuencias de las que han oído hablar, especialmente si las dejan sin tratar?*

Posibles respuestas: infertilidad, cáncer, transmisión a otras personas, enfermedad y muerte, sarpullido irritante o dolor al orinar.

7 DIGA



Rápidamente, quiero señalar que es posible que me escuchen usar los términos "personas con pene" y "personas con vagina" hoy y en otras conversaciones sobre cuerpos y salud sexual.

PREGUNTE

8 ?

a) *¿Alguien puede adivinar por qué usaría esos términos en lugar de los términos "hombres" y "mujeres"?*

Respuesta: Como discutimos en nuestra sesión sobre género, no todas las personas que tienen pene son hombres y no todas las que tienen vagina son mujeres. Sin embargo, las preocupaciones médicas para esas partes del cuerpo pueden ser similares sean del género que sean, por lo que es más inclusivo si nos referimos a los cuerpos de distinto sexo de esa manera, es decir, persona con pene o persona con vagina.

VERDADERO O FALSO



10 Minutos

1 DIGA



Ahora vamos a hacer un juego para aprender un poco más sobre las ITS. Me gustaría que se pusieran de pie y pasaran al centro de la sala. Voy a leer una declaración en voz alta y tendrán que moverse hacia un lado de la sala; hacia el cartel de "Verdadero" o hacia el de "Falso", dependiendo de si creen que la declaración es verdadera o falsa. Si no saben con seguridad la respuesta, pueden quedarse en el medio de la sala.

2 Usando el Apéndice 16 (“Mito vs. realidad: Edición de ITS [Respuestas]”), mencione cada declaración y pídales que se muevan hacia el letrero que creen sea el correcto. Después de cada una de las declaraciones, resuma la información en la hoja de respuestas.

---

3 Al final del juego,

DIGA

Les agradezco su participación en el juego.

Obviamente, estas preguntas son solo una pequeña parte de toda la información sobre las ITS. Les alentamos a que hagan cualquier otra pregunta que puedan tener al final de la sesión en las tarjetas en blanco, o a que busquen información en línea.

Un recurso que recomendamos es Planned Parenthood. También tienen un chatbot anónimo llamado "Roo". Pueden hacerle a Roo cualquier pregunta sobre salud, relaciones o sexo, y Roo les enviará recursos. Otro lugar para videos fáciles de entender y muy útiles es AMAZE. Hemos incluido estos sitios web en el Apéndice 16, que entregaré ahora.

Durante las próximas dos semanas, me escucharán decir mucho que es importante hacerse la prueba de las ITS. Para esto, deben saber a dónde ir. En LAYC ofrecemos pruebas gratuitas y, la siguiente sesión recibirán una lista con algunas otras clínicas que ofrecen pruebas amigables con la juventud.

---

4 Reparta el Apéndice 16 con las respuestas a las declaraciones de verdadero o falso para que se lo lleven a casa.

COMUNICACIÓN SOBRE LAS ITS

12 Minutos

1 **DIGA**

Es importante saber acerca de las ITS y cómo prevenirlas. Y las prácticas sexuales más seguras incluyen hablar sobre las ITS con su(s) pareja(s) sexual(es).

PREGUNTE

2 ?

a) *¿Por qué creen que es tan importante comunicarse sobre las ITS?*

Posibles respuestas:

- Podría hacer que ustedes y/o su pareja sientan más seguridad.
- Podría mejorar la intimidad y cercanía.
- Hablar de ello aumenta la probabilidad de que realmente usen protección o se hagan las pruebas de ITS.
- Para que las personas implicadas estén en sintonía y consientan participar en actividades sexuales bajo el mismo entendimiento o con la misma información.
- Para que, si una persona tiene una ITS, tenga la oportunidad de revelar esa información a su pareja.

b) *¿Cuáles son algunos dobles estándares o doble moral, basados en el género, sobre las ITS?*

Posibles respuestas: Las mujeres suelen ser más estigmatizadas si dan positivo en una ITS: "Se acuestan con cualquiera".

c) *¿Por qué creen que puede ser difícil hablar sobre las ITS o las pruebas con una pareja?*

Posibles respuestas: Podría causar sentimientos de vergüenza.

3 **DIGA**

Cuando se trata de comunicarse sobre las ITS, hay algunos temas en los cuales pensar: 1) cómo van a practicar sexo más seguro; 2) hacerse pruebas; y 3) compartir si se obtienen resultados positivos.

Vamos a ver tres escenarios y, en parejas, van a responder a la pregunta: "¿Cómo lo mencionarías?"

4 Pídales que formen parejas y distribuya el Apéndice 17 ("Comunicación en pareja sobre las ITS") a cada pareja.

5 Pídales que discutan los tres escenarios y elaboren un plan de cómo abordarían cada tema con su pareja. Aclare las instrucciones según sea necesario e inicie el temporizador de **5 minutos**.

---

6 Después de 5 minutos, comparta algunas respuestas para cada uno de los tres escenarios:

a) Empezaste a usar anticonceptivos. Tu pareja dice que es genial que ya no tenga que usar condones. No estás de acuerdo. ¿Cómo lo mencionarías?

Posible respuesta: "Oye, sé que sientes mayor seguridad ahora que estoy tomando anticonceptivos, pero sigo pensando que es muy importante usar condones porque nos protegen de las ITS, y me haría sentir mayor tranquilidad saber que tenemos dos formas de protección contra el embarazo".

b) Estás con alguien y crees que pronto tendrán algún tipo de sexo. La persona no ha dicho nada sobre haberse hecho alguna prueba. ¿Cómo lo mencionarías?

Posible respuesta: "Oye, solo quiero que sepas que me acabo de hacer una prueba de ITS y di negativo. Antes de continuar, sentiría mayor seguridad y comodidad si también pudieras compartir tu estado conmigo. Si no te has hecho la prueba recientemente, podríamos ir a la vez".

c) Acabas de enterarte de que tienes clamidia (tratable con antibióticos). ¿Cómo lo mencionarías?

Posible respuesta: "Oye, solo quiero compartir algunas noticias contigo porque quiero mostrarme con sinceridad. Sé que no es divertido enterarse de esto, pero acabo de dar positivo en la prueba de clamidia. He recibido antibióticos y la infección debe curarse pronto. Quería asegurarme de que lo supieras para que puedas cuidarte, hacerte la prueba y recibir tratamiento también".

---

7 Reparta el volante "Defensores de la juventud" para que se lo lleven a casa.

NOTA: asegúrese de señalar que, si la seguridad es una preocupación cuando una persona revela su estado positivo de ITS a su pareja, en lugar de hacerlo en persona, es totalmente válido que llame o envíe un mensaje de texto. También hay aplicaciones/servicios que pueden anonimizar la información, si la persona está realmente preocupada, o siempre pueden pedir ayuda médica.

MENSAJES DE CIERRE

3 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Cuáles son algunas formas en las que podrías contraer una ITS?*

Respuesta: Las relaciones sexuales que involucran el intercambio de fluidos corporales (como fluidos vaginales o semen) pueden poner a alguien en riesgo de transmitir o contraer una ITS.

b) *¿Cómo se pueden evitar los riesgos de contraer una ITS?*

Respuesta: La forma más segura de evitar contraer una ITS es no tener relaciones sexuales. Usar un condón correctamente y cada vez que se tienen relaciones sexuales puede reducir el riesgo de transmitir o contraer una ITS. Si tienen relaciones sexuales, deben hacerse pruebas de detección de ITS regularmente. Si han hecho algo que los pone en riesgo de infección, hacerse la prueba les permite recibir el tratamiento que puedan necesitar.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

Cómo usar un condón

Hable con su pareja sobre prácticas para el sexo seguro. En caso de que usen preservativo, siga los siguientes pasos para su correcto uso.

1. Compruebe la fecha de vencimiento en el envoltorio del condón.
2. Una vez el pene esté erecto, abra el paquete con los dedos. ¡No use los dientes u objetos afilados, porque podría romper accidentalmente el condón!



3. Apriete la punta del condón y colóquelo aun enrollado sobre la punta del pene o glande.
4. Deje un espacio de un centímetro en la punta del condón para recoger el semen.
5. Sujete la punta del condón y desenróllelo hasta cubrir el pene por completo.
6. Después de la eyaculación, con el pene todavía erecto, sujete el condón por la base del pene y retírelo con precaución de no derramar semen.



7. Envuelva el condón en un pañuelo de papel o hágale un nudo y tírelo. (No tire el condón por el inodoro).



8. Utilice un NUEVO condón para cada acto sexual vaginal, oral o anal. Nunca use el mismo condón para más de un acto sexual. ¡No use dos condones al mismo tiempo!



9. En caso de utilizar lubricante, usa uno a base de agua, como KY Jelly o Astroglide, NO use Vaselina o aceite de bebé.

También es útil practicar. ¡Siempre puedes ensayar el uso correcto de los condones con un banano o plátano!



¡Preparate! Use protección la primera vez que tengas relaciones sexuales.

Derechos de la Adolescencia a los Servicios de Salud Sexual y Reproductiva

¿Cuáles son mis derechos a los métodos anticonceptivos, a las pruebas de VIH y otras ITS, y a la privacidad?

El acceso de la juventud a los métodos anticonceptivos, visitas confidenciales a profesionales sanitarios, y pruebas del VIH y las ITS varía de un estado a otro. Visite www.plannedparenthood.org para encontrar la clínica de Planned Parenthood más cercana. O busque en Google el nombre de su estado, condado y/o comunidad y "Centro de Salud" para encontrar una clínica del departamento de salud local.

En algunos estados, el personal médico puede tener el derecho a informar a su madre, padre o cuidadores, de los servicios que le ha prestado. Consulte la legislación de su estado en www.sexetc.org/state.

Las clínicas que reciben cierto tipo de financiación del gobierno están obligadas por ley a ofrecer servicios confidenciales, como pruebas de VIH y ITS y recetas de anticonceptivos, a la población joven. Más de 4.600 clínicas de todo el país reciben este tipo de financiación. Las clínicas de Planned Parenthood y muchos departamentos de salud estatales y locales, hospitales, centros de salud comunitarios y clínicas independientes ofrecen servicios confidenciales. Algunos de los servicios que ofrecen estas clínicas son:

- Exámenes pélvicos y pruebas de Papanicolau
- Consejo sobre sexo seguro
- Prescripción de anticonceptivos
- Administración de Depro-Provera (la inyección) o inserción de un Dispositivo Intrauterino (DIU).
- Asesoramiento sobre el aborto y servicios abortivos

Muchas clínicas ofrecen servicios gratuitos o precios reducidos, y algunas permiten pagar en efectivo. Si va a usar el seguro médico de su familia, es posible que la factura sea remitida al titular de la misma (padre/madre/cuidador/a). Algunos pasos para asegurarte de que su visita sea priv con el seguro médico de su familia, es posible que la factura se envié a su padre o madre. Algunos pasos para asegurarte se que su visita sea privadaada pagar en efectivo. Si paga con el seguro médico de su familia, es posible que la factura se envié a su padre o madre. Algunos pasos para asegurarte de que su visita sea privada son:son:

- Llame a la clínica o quien provee de asistencia médica
- antes de ir para preguntar por sus antes de ir para preguntar por sus normas. normas.
- Indique al personal de la clínica cómo ponerse en contacto con usted personalmente.
- Pregunte por descuentos y opciones de pago en efectivo.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Hable con su médico o acuda a una clínica donde realicen pruebas de detección de ITS. O infórmese en Internet:

- Utilice el localizador de centros de pruebas en www.hivtest.org (localiza centros que realizan pruebas de VIH y otras ITS)
- Busque el departamento de salud de su ciudad o condado
- Busque su centro local de Planned Parenthood (www.plannedparenhood.org)

Visite www.amplifyyourvoice.org para obtener más información sobre las ITS y participar en el activismo juvenil en torno a la salud y los derechos sexuales y reproductivos.

¿Dónde puedo conseguir condones?

Puede conseguir condones gratis en la mayoría de las clínicas, pero también puede comprarlos en cualquier farmacia, independientemente de la edad que tenga. Los condones cuestan entre 5 y 20 dólares por caja. Asegúrese de comprobar la fecha de vencimiento de la caja. El tipo de condón más común es el de látex. Pero si su pareja o usted tienen una alergia al látex, también puede adquirir condondes de poliuretano. Los condones de piel de cordero no protegen contra las ITS.

¿Cómo hablo a cerca de los condones con mi pareja?

Puede resultar difícil hablar de los condones con la pareja. Pero las relaciones sexuales sin protección suponen un riesgo para ambos. Aquí tiene algunos consejos para que la conversación sea exitosa:

Tenga claro lo que quiere y lo que no quiere. No adopte ninguna conducta sexual que le haga sentir incomodidad, pero protéjase siempre. Recuerde que el uso correcto y sistemático del condón reduce el riesgo de contraer ITS y de los embarazos no planificados.

Hablen sobre sus opciones, incluyendo la abstinencia y las prácticas de sexo seguro. Comparta con sinceridad sus vivencias y opiniones sobre la salud sexual. Dialoguen y tomen decisiones mutuas sobre sus opciones de sexo seguro. Vayan juntos a hacerse pruebas de ITS. Infórmense en pareja sobre las opciones de sexo seguro y asegúrese la preparación para hablar de ellas.

Plantee claramente lo que desea y lo que no desea. Aunque pueda sentir incomodidad, es importante hacerlo sin temores. Los jovenes tienen derecho a protegerse y a expresar sus necesidades. Si su pareja no demuestra comprensión o deseo de entender su posición, es aconsejable replantear la relación en su totalidad para considerar si es una relación sana para usted.

¡Nadie debería pedirle que ponga en riesgo su salud y su bienestar!

Vacuna

Existe una vacuna contra el VPH que puede proteger de las verrugas genitales y de los tipos de VPH que causan cáncer. Está aprobada para todas personas de 9 a 26 años y debe ser administrada por personal médico.

Advocates for Youth

Este folleto ha sido traducido por Equimundo del inglés al español a partir de un folleto de Advocates for Youth. Advocates for Youth defiende los esfuerzos para ayudar a la población joven a tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud sexual y reproductiva. Advocates lucha por la salud sexual y reproductiva de la población joven y adolescente a través de la incidencia – promoviendo una perspectiva positiva y basada en la evidencia sobre la salud sexual y reproductiva.

Visita las paginas web de Advocates for Youth:

Advocates for Youth
www.advocatesforyouth.org

Amplify
Un centro de activismo juvenil en línea con información, recursos y oportunidades de promoción www.amplifyyourvoice.org

MySistahs
Información y apoyo por y para mujeres jóvenes de color
www.mysistahs.org

YouthResource
Información por y para jóvenes gays, lesbianas, bisexuales, trans y *questioning*
www.youthresource.org

Advocates for Youth no será responsable de ningún daño directo, indirecto, incidental, consecuente o de cualquier otro tipo que resulte del uso de la información aquí contenida.

21325 G St NW # 980,
Washington, DC 20005
t:202.419.3420 F:202.419.1448
www.advocatesforyouth.org

Advocates for Youth
Rights. Respect. Responsibility.

ITS & VIH

conozca los hechos
aprenda los riesgos
protéjase



Derechos. Respeto. Responsabilidad

ITS

ITS son las siglas de Infecciones de Transmisión Sexual. A veces se denominan ETS (enfermedades de transmisión sexual).

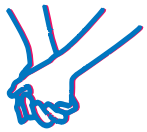
Las ITS se transmiten por fluidos corporales o contacto genital durante las relaciones sexuales anales, orales y vaginales.

Cómo protegerse

metodos para reducir el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH.

abstinencia
efectividad de 100%

en la prevención de las ITS, incluido el VIH, así como, el embarazo no deseado.



condones de latex o poliuretano
efectividad del 99%

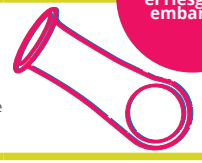
contra el VIH, y también reduce el riesgo de otras ITS si se utiliza siempre de forma sistemática y correcta



los condones tambien pueden reducir el riesgo de embarazo

condón vaginal

reduce el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH, si se utiliza siempre de forma sistemática y correcta



monogamia

mantener una relación mutuamente monógama a largo plazo con una pareja que se haya sometido a las pruebas y que se sepa que no porta ninguna ITS reduce el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH



¿Sabías que?

Las barreras bucales se utilizan entre la boca y los genitales, reducen el riesgo de contraer una ITS, incluido el VIH, a través del sexo oral.

Tiene derecho a decidir si quieres mantener relaciones sexuales y cuando, así como, a tomar medidas para protegerse de las ITS y el VIH.

Recuerde utilizar tu método de protección cada vez que mantenga relaciones sexuales.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Es un virus que puede transmitirse por medio de relaciones sexuales anales, orales o vaginales con una persona VIH-positiva, así como a través de la leche materna, durante el parto y al entrar en contacto con la sangre de una persona seropositiva. Si no se trata, el VIH puede provocar el SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida). El SIDA compromete el sistema inmunitario y expone a la persona al riesgo contraer otras enfermerdades. El VIH no se transmite por contacto casual, como abrazarse o compartir utensilios.

SIGNOS/SINTOMAS

En sus primeras fases, el VIH no presenta síntomas.

Una vez que la enfermedad ha progresado, los primeros síntomas pueden incluir fiebre, erupciones cutáneas y llagas.

En su fase final, una persona con SIDA puede padecer diversas enfermedades, como neumonía y cáncer.

las ITS virales pueden ser tratadas pero NO curadas

PRUEBAS

Hágase la prueba:

- si ha participado en relaciones sexuales sin pr relaciones sexuales sin protecciónotección
- si se ha inyectado drogas o si ha compartido jeringas o agujas con otras personas
- si tiene una nueva pareja sexual, ambos deben hacerse la prueba.

Un análisis de sangre u orina permite al personal de la salud determinar si una persona tiene el VIH.

Un resultado positivo significa que está infectado por el VIH. No significa que tenga SIDA o que vaya a enfermar pronto. Un resultado negativo significa que no se han detectado anticuerpos del VIH en su organismo. Sin embargo, puede haber adquirido el virus si se ha expuesto al VIH en los últimos tres meses. Es posible que su organismo aún no haya fabricado suficientes anticuerpos contra el VIH para que aparezcan. Vuelva a hacerse la prueba dentro de tres meses.

TRATAMIENTO

Los medicamentos, llamados antirretrovirales, pueden evitar que el virus empeore y prolongar la vida de las personas seropositivas durante décadas.

Inicia el tratamiento lo antes posible para mantenerse saludable el mayor tiempo posible.
NO existe cura para el VIH.

Si no se tratan, las ITS pueden dañar el aparato reproductor y crear otros riesgos graves para la salud.

Enfermedad pélvica inflamatoria (EPI)

es una infección en el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. La EPI afecta SÓLO A LAS MUJERES. La clamidia, la gonorrea y otras ITS no tratadas pueden causar EPI.

SIGNOS/SINTOMAS

- Dolor durante el coito
- Dolor en el bajo vientre
- Fiebre
- Flujo vaginal de mal olor
- Sangrado irregular
- Algunas mujeres NO presentan síntomas

PRUEBAS

El médico realizará un tacto vaginal, una citología vaginal o una ecografía pélvica.

TRATAMIENTO

La EPI puede tratarse y curarse con antibióticos.

Virus del Papiloma Humano (VPH)

es una ITS viral común que puede transmitirse por medio de relaciones sexuales anales, orales o vaginales con una persona portadora del virus. El organismo puede combatir algunos tipos de VPH, pero otros causan enfermedades.

SIGNOS/SINTOMAS

- Las verrugas genitales son pequeñas protuberancias o grupos de protuberancias en la zona genital. Pueden ser pequeñas o grandes, elevadas o planas, o tener forma de coliflor
- Algunos tipos de VPH pueden hacer que las células normales del cuerpo se vuelvan anormales y, con el tiempo, provocar cáncer
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

Una citología vaginal permite al médico determinar si tiene células cervicales anormales que podrían indicar la presencia del VPH; una prueba del VPH puede determinar si tiene el VPH.

TRATAMIENTO

- Las verrugas genitales pueden extirparse o tratarse con medicamentos.
- Las células cervicales anómalas (detectadas en la prueba de Papanicolaou) suelen poder tratarse para prevenir el cáncer de cuello uterino.
- El VPH NO tiene cura.

Sífilis

es una ITS bacteriana transmitida a través del sexo anal, oral o vaginal con una persona con una úlcera de sífilis. La sífilis tiene tres estadios: el primario, el secundario y el tardío o latente.

las ITS bacterianas pueden ser tratadas y curadas

SIGNOS/SINTOMAS

- La fase primaria comienza con una única úlcera (llamada chancro), pero también puede haber múltiples úlceras. Si no se trata en esta fase, pasará a la fase secundaria.
- La etapa secundaria consiste en erupciones cutáneas y lesiones que suelen aparecer en la palma de las manos o en la planta de los pies. Si no se trata en esta fase, pasará a la fase tardía o latente.
- La fase tardía o latente, también llamada fase oculta, comienza cuando desaparecen los síntomas primarios y secundarios, pero la enfermedad sigue presente. Sin tratamiento, la sífilis puede provocar ceguera y muerte.

PRUEBAS

Se utilizará un examen microscópico de una úlcera chancro sangre.

TRATAMIENTO

El tratamiento puede incluir una única inyección de antibiótico para quien haya contraído sífilis en el último año. Se necesitan dosis adicionales para tratar personas que hayan tenido una infección más prolongada.

Clamidia

es una ITS bacteriana. La clamidia puede transmitirse al mantener relaciones sexuales anales, orales o vaginales.

SIGNOS/SINTOMAS

- Dolor durante el coito (mujeres)
- Dolor abdominal y lumbar
- Sensación de ardor al al orinar (todas personas)
- Secreción anormal de la vagina o el pene
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

puede recogerse orina o una muestra del pene o del cuello uterino

TRATAMIENTO

La clamidia puede tratarse y curarse con antibióticos.

Gonorrea

ITS bacteriana que puede infectar el tracto genital, la boca o el ano. La gonorrea puede transmitirse al mantener relaciones sexuales anales, orales o vaginales con una persona infectada.

SIGNOS/SINTOMAS

- Dolor al orinar (todas personas)
- Secreción similar al pus por el pene o la vagina
- Irritación anal y dolor al defecar
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

Muestra de orina, o muestra de partes del cuerpo infectadas (cuello uterino, uretra, recto o garganta).

TRATAMIENTO

La gonorrea puede tratarse y curarse con antibióticos.

Herpes

es una infección vírica causada por el virus del herpes simple (VHS1 o VHS2). El herpes puede transmitirse a través del sexo anal, oral o vaginal. El herpes puede transmitirse entre brotes y cuando no hay síntomas.

SIGNOS/SINTOMAS

- Herpes labial alrededor de la boca
- Llagas o ampollas alrededor de los genitales, las nalgas o la zona anal
- Síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre e inflamación de los ganglios.
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

Un análisis de sangre ayuda a determinar si una persona está infectada por Herpes.

TRATAMIENTO

- Los medicamentos antivirales pueden acortar y prevenir los brotes durante el periodo en que la persona toma la medicación.
- El tratamiento puede aleccionar los síntomas y disminuir los brotes pero aún se puede transmitir el herpes bajo trat el herpes bajo tratamiento.amiento.
- NO existe cura para el herpes.

acuda su profesional médico o a un centro sanitario para que le hagan pruebas de las ITS

APÉNDICE 16 MITO VS. REALIDAD: EDICIÓN DE ITS (RESPUESTAS)

	Pregunta	¿Mito o Realidad?	Notas
1	Las personas que contraen infecciones de transmisión sexual (ITS) tienen muchas parejas sexuales.	**MITO**	Lo único que se necesita es una pareja infectada. Cualquier persona que tenga relaciones sexuales sin protección puede contraer una ITS.
2	Las personas que toman píldoras anticonceptivas están protegidas tanto del embarazo como de las ITS.	**MITO**	Las píldoras anticonceptivas NO protegen contra las ITS. Son un método hormonal que reduce el riesgo de un embarazo no planificado. La píldora no es una barrera que protege contra el intercambio de fluidos. El intercambio de fluidos y el contacto piel con piel son los factores que ponen a las personas en riesgo de contraer ITS. Las píldoras anticonceptivas no son un método para protegerse de las ITS. Puedes protegerte al 1) abstenerte o no tener relaciones sexuales por completo, o 2) usar un método de barrera (condón). Puedes proteger a otros de contraer ITS con la opción 1 o 2, y también al hacerte pruebas y compartir tu estado con cualquier pareja nueva.
3	Los tres tipos principales de ITS son virus, bacterias y parásitos.	**REALIDAD**	Hay tres tipos principales de ITS: el virus (como el VIH), bacterias (como la clamidia) y parásitos (como los piojos púbicos/ladillas). Por lo general, una sola dosis de antibióticos puede curar muchas infecciones bacterianas y parasitarias de transmisión sexual. Las ITS virales no se pueden curar, pero se pueden controlar los síntomas con medicamentos.
4	Los condones son la protección más eficaz contra la transmisión de las ITS.	**MITO**	Abstenerse de tener relaciones sexuales es la única manera de estar 100% protegido contra las ITS y de estar 100% seguro de no transmitir una ITS. Los condones son el siguiente mejor método de prevención.

Pregunta	¿Mito o Realidad?	Notas
5 El VIH se puede transmitir a través del contacto sexual, al compartir agujas y, a veces, de una madre a un bebé durante el parto o la lactancia.	**REALIDAD**	Lo importante a recordar es que el VIH es como otras ITS en el sentido de que puede transmitirse por contacto sexual en el que se intercambian fluidos, pero también existe el riesgo de contraer el VIH al compartir agujas cuando se consumen drogas, así como por transmisión de madre a bebé durante el parto o la lactancia. El VIH no se puede propagar a través de actividades normales como compartir alimentos/bebidas y muy rara vez se propaga a través de besos profundos con la boca abierta, cuando ambas personas tienen llagas o encías sangrantes. Protegerse del VIH es similar a protegerse de otras ITS, con la adición de no compartir agujas con otras personas. También hay un medicamento diario llamado PrEP (profilaxis previa a la exposición) que se puede tomar cuando las personas corren un alto riesgo de contraer el VIH y quieren reducir sus posibilidades de infectarse. Este medicamento puede evitar que el VIH se afiance y propague por todo el cuerpo. Cumple su función contra el VIH si se toma como se indica, pero no funciona bien si no se toma de la manera correcta. Puedes saber más en la página sobre PrEP de Planned Parenthood (https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/vih-sida/prep).
6 Una persona infectada con clamidia suele tener síntomas evidentes.	**MITO**	La mayoría de las personas infectadas con clamidia no muestran síntomas (lo mismo ocurre con la gonorrea). Si no se tratan, la clamidia y la gonorrea pueden causar complicaciones a largo plazo (infertilidad y enfermedad pélvica inflamatoria e hinchazón dolorosa o sensible cerca del pene). Las personas con síntomas pueden notar lo siguiente: • En personas con vagina y/o cuello uterino: dolor o molestia en el cuello uterino, dolor al orinar o durante las relaciones sexuales, sangrado vaginal entre períodos, flujo vaginal anormal. • En personas con pene y/o testículos: secreción uretral, dolor al orinar, hinchazón en uno o ambos testículos.

Pregunta	¿Mito o Realidad?	Notas
7 Una persona infectada con herpes puede infectar a su pareja durante el sexo anal, oral o vaginal, incluso si no tiene lesiones visibles.	**REALIDAD**	La transmisión es posible en ausencia de lesiones. De hecho, la transmisión ocurre más comúnmente por el contacto con una pareja infectada que no tiene lesiones visibles y que puede no saber que está infectada. El momento más contagioso es al comienzo de un brote, durante el "desprendimiento", cuando la persona infectada siente dolor o una sensación de hormigueo, ardor o picazón, pero aún no ha desarrollado lesiones visibles. El período menos contagioso es cuando la infección está latente y no hay lesiones visibles. **Importante:** Aunque el herpes no se puede curar, para muchas personas los brotes se vuelven cada vez menos intensos con el tiempo. También hay medicamentos que se pueden tomar para ayudar a controlar los brotes para que las personas que han sido infectadas con herpes aún puedan tener relaciones sexuales activas, siempre y cuando comuniquen claramente su estado a sus parejas.
8 La mayoría de las veces, las ITS bacterianas se pueden curar con antibióticos.	**REALIDAD**	La mayoría de las ITS son causadas por bacterias o virus. Las ITS bacterianas, como la gonorrea, generalmente se pueden curar con antibióticos. Las ITS virales no se pueden curar, aunque a veces entran en remisión (casi como si se escondieran, lo que significa que todavía están presentes, pero no exhiben síntomas); los medicamentos antivirales pueden ayudar a algunas personas a mantenerlas en remisión. Las ITS virales incluyen el VIH, el VPH y el herpes.
9 Las ITS son molestas, pero no tienen consecuencias para la salud a largo plazo.	**MITO**	En general, las ITS no tratadas tienen consecuencias para la salud a largo plazo. Dependiendo de la ITS, estos pueden incluir dolor crónico, no poder tener hijos, debilitamiento del sistema inmunológico o, en casos graves, la muerte.
10 Comunicar su estado de ITS a una pareja es una señal de una relación saludable.	**REALIDAD**	Si resultas positivo para una ITS, es importante comunicárselo a las parejas con las que mantienes una vida sexualmente activa actualmente o a cualquier pareja anterior que pueda estar en riesgo. Si bien puedes sentir incomodidad, es importante para que también puedan hacerse la prueba, recibir tratamiento y evitar que cualquiera de sus otras parejas se infecte. Es el acto más responsable si eliges tener relaciones sexuales.

Pregunta	¿Mito o Realidad?	Notas
11 El VPH es la única ITS que se puede prevenir con una vacuna.	**MITO**	**Es cierto:** el VPH se puede prevenir con una vacuna. Pero no es la único. Las hepatitis A y B también se pueden prevenir con vacunas. La vacuna contra el VPH se recomienda para todas las personas de 11 a 12 años (o desde los 9 años). Si no la obtuviste alrededor de esa edad, todavía existe la posibilidad de protegerte ahora. Es importante vacunarse contra el VPH para protegerse y proteger a los demás contra las verrugas genitales y el cáncer de cuello uterino. El VPH es la ITS más común que existe. Las vacunas contra la hepatitis A y la hepatitis B se recomiendan para las personas sexualmente activas. Puedes obtenerla a cualquier edad, por lo que es posible que ya hayas recibido una cuando era más joven. Debes preguntarle a tu padre, madre o persona tutora sobre tu estado de vacunación y ver si eres elegible.
12 Todas las ITS tienen al menos algunos signos y síntomas que se notan.	**MITO**	Algunas ITS tienen síntomas, como secreción, llagas, picazón o dolor en los genitales, pero la mayoría de las ITS no presentan síntomas. Debido a esto, es aún más importante hacerte la prueba regularmente si mantienes una vida sexualmente activa.

PARA OBTENER INFORMACIÓN Y RECURSOS ADICIONALES, VISITE:

- https://www.cdc.gov/std/spanish/hojas-informativas.htm
- https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets
- https://www.plannedparenthood.org/learn/roo-sexual-health-chatbot
- https://amaze.org/es/
- https://smartsexresource.com/sexually-transmitted-infections/sti-basics/know-your-chances/

APÉNDICE 17

COMUNICACIÓN EN PAREJA SOBRE LAS ITS

a) Empezaste a usar los condones. Tu pareja dice que es genial que ya no tenga que usar los condones. No estás de acuerdo. ¿Cómo lo mencionarías?

---

b) Estás saliendo con alguien y crees que pronto tendrán algún tipo de sexo. La persona no ha dicho nada acerca de haberse hecho alguna prueba. ¿Cómo lo mencionarías?

---

c) Acabas de enterarte de que tienes Clamidia (tratable con antibióticos). ¿Cómo lo mencionarías?

ACTIVIDAD 6.4

USO CORRECTO DE LOS CONDONES

TIEMPO REQUERIDO

30 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Nombrar los 12 pasos para usar correctamente un condón externo.
- Demostrar el uso correcto de un condón externo en un modelo.
- Expresar mayor comodidad al usar un condón.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Modelos de penes de madera – 1 por participante
- Condones externos: 1 por participante
- Condón interno
- Modelo vaginal
- Barrera bucal
- Tijeras
- Papel toalla
- Apéndice 18: "Pasos para el uso del condón externo": 1 copia para cada grupo de 2 a 3 participantes
- Apéndice 19: "Pasos para el uso del condón externo: Respuestas": 1 por persona

MENSAJES CLAVE

- El uso constante y correcto del condón cada vez que se tienen relaciones sexuales reduce, aunque no elimina, el riesgo de transmisión de ITS/VIH.
- El uso constante y correcto del condón, combinado con otro método anticonceptivo confiable, reduce, aunque no elimina por completo, el riesgo de un embarazo no planificado.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Recoja los suministros.
- Imprima y recorte los "Pasos para el uso del condón externo" (Apéndice 18) de modo que haya una copia de los pasos para cada grupo de dos o tres personas.
- Imprima una copia de "Pasos para el uso del condón externo: Respuestas" (Apéndice 19) por persona.
- Revise (e imprima si le resulta útil) "Cómo usar una barrera bucal para tener sexo oral": https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/Dental-dam-use.html

PROCEDIMIENTO

BENEFICIOS DE LOS CONDONES

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) ¿Cuáles son algunos beneficios del uso de condones?

Escriba las respuestas en una hoja de rotafolio. Si no se mencionan, incluya los siguientes:

- Disminuyen el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Disminuyen el riesgo de embarazo.
- No requieren cita en una clínica.
- Son económicos y accesibles.
- Son fáciles de usar.
- Los condones externos son el único método anticonceptivo para cuerpos con pene, además de la abstinencia y la vasectomía.
- Disminuyen el estrés/preocupación por las ITS y el embarazo, y pueden hacer que el sexo sea más agradable.

2 **DIGA**

Tal y como compartieron en la lluvia de ideas, ¡los condones tienen muchos beneficios! La siguiente actividad va a estar dedicada a aprender a usar los condones correctamente.

Hay dos tipos principales de condones, internos (para el interior de la vagina o el ano) y externos (para colocar sobre el pene o un juguete sexual). Aprenderemos sobre cómo usar condones externos e internos, así como barreras bucales que se pueden usar durante el sexo oral.

PASOS PARA UTILIZAR UN CONDÓN EXTERNO

7 Minutos

1 **DIGA**

Vamos a dividirlos en equipos y ver quién sabe los pasos para ponerse un condón. Entregaré un juego de tarjetas con pasos. Su trabajo consiste en colocar las tarjetas en el orden correcto de los pasos del uso del condón. El primer grupo en completar la tarea en el orden correcto gana.

2 Divídales en grupos de dos o tres participantes.

3 Entregue un juego de "Pasos para el uso del condón externo" (Apéndice 18) a cada grupo. Mézclelos para asegurarse de que estén en orden aleatorio.

4 Dé a los grupos hasta 5 minutos para colocar sus tarjetas en el orden correcto. Permítales debatir el orden entre ellos hasta que lleguen a un consenso dentro de su grupo.

A medida que los grupos terminen, revise y verifique que tengan los pasos en el orden correcto. Si lo hacen, pueden esperar pacientemente a los otros grupos; si no, deben seguir trabajando para obtener el orden correcto.

5 Entregue una copia de "Pasos para el uso del condón externo: Respuestas" (Apéndice 19) a cada participante. Lea estos pasos en voz alta y permita que comparen como organizaron los pasos con el orden de los pasos en la ficha. Dígales que también hay instrucciones para el condón interno.

DEMOSTRACIÓN Y PRÁCTICA DEL CONDÓN EXTERNO

10 Minutos

1 **DIGA**

Ahora que conocen los pasos correctos para usar un condón, es su turno de practicar. En un momento, entregaré un condón y un pene de madera demostrador a cada uno de ustedes. En orden, leeré cada paso en voz alta y ustedes seguirán las instrucciones usando su condón y demostrador. También haré la demostración. Es importante respetar la privacidad de los demás, así que les pido no grabar ni tomar fotos durante la actividad.

Estos condones son de látex, así que si alguien tiene alergia, que me lo diga cuando los reparta y le daré un preservativo sin látex.

---

2 Entregue un condón y un demostrador a cada participante, y lea cada paso en voz alta y pídales que practiquen. Si tiene demostradores limitados, también puede dividir el salón en dos y cada facilitador podría hacer una demostración para todo el grupo.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si no tiene acceso a demostradores, puede hacer que se desenrollen el condón en la mano.

IMPORTANTE: Asegúrese de que no saquen sus teléfonos móviles durante esta sección.

---

3 A medida que hace la demostración, explique los siguientes pasos:

a) Hablar con la pareja sobre el uso del condón. Hablen sobre cómo utilizarán protección y dónde la conseguirán. Independientemente de su edad o género, la juventud tiene derecho a acceder a condones. Estos son bastante accesibles y económicos (a veces, son gratuitos). Pueden encontrarlos en estaciones de gasolina, supermercados, farmacias, clínicas y algunos centros comunitarios.

b) Conseguir o comprar condones y lubricante. Los condones externos vienen en diferentes tamaños, texturas e incluso sabores. Algunos tienen lubricación y otros no. Si no tienen, se recomienda usar lubricante a base de agua con los condones de látex; no usar nada con aceite porque el aceite puede dañar los condones de látex.

c) Una vez que se tengan los condones, guardarlos en un lugar fresco y seco.

d) Verificar la fecha de vencimiento y asegurarse de que el paquete no esté dañado. Usar un condón nuevo cada vez que se tengan relaciones sexuales y durante todo el acto sexual.

e) Colocar el condón cerca para que puedan usarlo fácilmente.

f) Abrir el paquete con cuidado. No romper el condón y asegurarse de que no tenga roturas ni defectos.

g) Pellizcar la punta y, en el aire, desenrollar un poco el condón. Si es fácil hacerlo, está mirando hacia el lado correcto. Si se ha puesto el condón de forma incorrecta, desecharlo y usar uno nuevo.

h) Seguir apretando la punta y desenrollar el condón, hasta la base del pene erecto.

i) Introducir el pene en la boca, vagina o ano.

j) Después de la eyaculación, sostener el condón en la base del pene y luego retirar el pene del cuerpo de la pareja.

k) Retirar el condón antes de que el pene se ablande, asegurándose de que el semen no se derrame.

l) Envolver el condón en un pañuelo desechable y tirarlo. Nunca usarlo dos veces.

(Si el tiempo lo permite, puede pedir a quienes participan que lo hagan de nuevo sin leer los pasos, ni demostrarlo usted).

---

4 Después de la demostración, permítales practicar solos o en parejas/pequeños grupos dependiendo del número de modelos de pene que tengan disponibles.

---

5 Demuestre la aplicación de un condón interno con un modelo y

DIGA



Ahora, vamos a demostrar el uso del condón interno, que se puede usar para sexo vaginal o anal para proteger contra las ITS y el embarazo, al igual que el condón externo. Para usar un condón interno:

1. *Abrir el paquete con cuidado. No romper el condón y asegurarse de que no tenga roturas ni defectos.*

2. *Con el pulgar y el dedo medio, apretar el anillo interior que se encuentra dentro del extremo cerrado del condón e insertarlo en el orificio del cuerpo (vagina o ano).*
3. *Introducir el condón dentro del cuerpo, y dejar el anillo exterior (extremo abierto) por fuera del cuerpo.*
4. *Durante la penetración, asegurarse de que la inserción ocurra dentro del condón y no entre el anillo y el orificio corporal. El anillo exterior debe permanecer por fuera del cuerpo, no se debe empujar hacia el orificio.*
5. *Para retirarlo, girar el anillo externo y tirar suavemente el condón para sacarlo del cuerpo. Al retirar el condón de la vagina o ano, evitar el contacto entre el condón/cuerpo y la pareja.*
6. *Tirar el condón a la basura después de un uso (cada condón solo se puede usar una vez).*

---

6 **DIGA**



Existe un tercer "método de barrera" además de los condones internos y externos que es la barrera bucal. Esta se usa para tener sexo oral (tocar un pene, vagina o ano con la boca). Esta solo protege contra la transmisión de las ITS, pues el sexo oral no supone riesgo de embarazo. Puede usar una barrera bucal si tiene acceso a una, o puede simplemente desenrollar un condón no lubricado, cortarle la punta y el anillo, cortarlo a lo largo y estirarlo.

---

7 Demuestre el uso adecuado de una barrera bucal (con sus manos o sobre una imagen de una vulva). Si no tiene acceso a una barrera bucal, corte un condón con unas tijeras y haga la demostración. Después, pregúnteles si tienen dudas.

---

8 Cuando hayan completado la práctica, pídales que se reúnan.

DIGA



Antes de finalizar esta actividad, hay algunos otros puntos relacionados con los condones que nos gustaría mencionar:

a) *No se debe usar un condón interno y un condón externo a la vez. Elija uno.*

b) *La mayoría de los condones están hechos de látex. Algunas personas tienen alergia al látex y, por lo tanto,*

necesitan condones que no sean de látex.

c) *Los condones se pueden romper durante la relación sexual. Pero, al usar el condón de manera correcta, se reduce la probabilidad de que se rompa.*

d) *Se puede usar lubricante para reducir la fricción o la irritación durante el sexo. Es importante no usar lubricantes a base de aceite (como la vaselina o el aceite de coco) en los condones de látex o de otro material, en su lugar, es preciso usar lubricantes a base de agua o de silicona que se pueden encontrar en la mayoría de los lugares en donde se consiguen los condones.*

PREGUNTE

9 ?

a) *¿Cómo saben si un condón se ha roto?*

Respuesta: *Deben poder sentir o ver si el condón se rompe; sin embargo, si no están seguros si un condón se ha roto, pueden intentar llenarlo con agua de un lavamanos y ver si sale algo. Esto no se hace ANTES de la relación sexual, se hace DESPUÉS de la relación sexual.*

b) *¿Qué deben hacer si descubren que se rompió el condón?*

Respuesta: *Si un condón se rompe, o si no usaron condón, y ustedes o su pareja corren el riesgo del embarazo, la "píldora del día después" o anticonceptivo de emergencia es una opción. La píldora del día después se debe tomar tan pronto como sea posible después del sexo sin protección, pues es más eficiente entre más pronto se tome. Técnicamente se puede tomar hasta cinco días después de la relación sexual sin protección, pero funciona mucho mejor si se toma dentro de los primeros tres días (72 horas). Se puede comprar sin prescripción médica en las farmacias. Sin embargo, algunos centros de Planned Parenthood u otros proveedores de salud sexual para jóvenes pueden proporcionar anticonceptivos de emergencia de forma gratuita o muy económica. Siempre vale la pena llamar para preguntar. Es importante consultar con un proveedor o pedirle a un farmacéutico que determine qué opción de anticonceptivo de emergencia es la opción más efectiva para ustedes. Esto es importante pues, dependiendo de su peso, algunas opciones pueden no funcionar igual de bien que otras.*

Después de explicar el anticonceptivo de emergencia,
PREGUNTE

10

a) *¿Es verdadero o falso? Todas las píldoras anticonceptivas de emergencia disponibles funcionarán para todas las personas con útero.*

Respuesta: Falso. *En realidad, cada píldora tiene diferentes límites de peso y es posible que no funcione para su peso.*

b) *¿Es verdadero o falso? Si pesa más de 70 kilos, es posible que algunas píldoras no funcionen; si pesa más de 88 kilos, es posible que las píldoras anticonceptivas de emergencia no le funcionen en absoluto.*

Respuesta: Cierto. *También es buena idea obtener un anticonceptivo de emergencia antes de que sea necesario usarlo, para que esté a mano y listo para ser usado. No importa la edad que tengan, ni cuál sea su género.*

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si quienes participan quieren más información sobre los límites de peso y la anticoncepción de emergencia, aquí hay algo de información adicional:

- *Los métodos de anticoncepción de emergencia tienen diferentes niveles de efectividad dependiendo del peso.*
- *Los estudios han demostrado que la efectividad de algunos métodos anticonceptivos de emergencia disminuye si la persona tiene un peso alto, en particular mayor a los 74.8 kilos.*
- *Sin importar cuál es su peso, algunos DIU funcionan como anticonceptivos de emergencia dentro de las 120 horas (cinco días) siguientes a la relación sexual sin protección.*
- *Conclusión: Es importante consultar a un proveedor de servcios médicos para ver qué opción podría ser adecuada para ustedes.*

PREGUNTA DEL DÍA

7 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *Pensando en el poder en las relaciones, ¿quién –en una experiencia sexual– suele tener el poder a la hora de decidir si usar condón o cuándo hacerlo? ¿Por qué creen que es así?* ¿Cómo se puede compartir este poder?

Posible respuesta: Por lo general, los hombres o las personas con pene tienen más poder en esta situación, pero también hay otras identidades (edad, estatus social, experiencia sexual, etc.] que pueden afectar la dinámica de poder. Esto también entraría en juego en situaciones en las cuales ambos miembros de la pareja tienen pene.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si dispone de más tiempo, considere hacer estas preguntas:

- *¿Hay algún paso que crean que podría resultar difícil? ¿Cuál? ¿Hay pasos sobre los cuales necesitan más claridad?*
- *¿Crees que la mayoría de las personas que usan condones siguen todos estos pasos? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Cuáles son las excusas comunes que la gente podría usar para dejar de usar un condón? ¿Cuáles son algunas respuestas que podrían dar a esas excusas?*
- *¿Cómo se relaciona el uso del condón con nuestra conversación anterior sobre el consentimiento sexual?*

MENSAJE DE CIERRE

1 Minuto

DIGA

1

a) *¿Alguien puede resumirnos cuáles son los beneficios de usar condones de manera consistente y correcta?*

Respuesta: El uso constante y correcto del condón cada vez que se tienen relaciones sexuales reduce, aunque no elimina, el riesgo de transmisión de las ITS/VIH. El uso constante y correcto del condón, combinado con otro método anticonceptivo confiable, reduce, aunque no elimina por completo, el riesgo de un embarazo no planificado.



APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 18 PASOS PARA EL USO DEL CONDÓN EXTERNO

Hablar con la pareja sobre el uso del condón.	*Pellizcar la punta y, en el aire, desenrollar un poco el condón. Si es fácil hacerlo, está mirando hacia el lado correcto.*
Conseguir o comprar condones y lubricante.	*Seguir apretando la punta y desenrollar el condón, hasta la base del pene erecto.*
Guardar los condones en un lugar fresco y seco.	*Introducir el pene en la boca, vagina o ano.*
Verificar la fecha de vencimiento y asegurarse de que el paquete no esté dañado. Usar un condón nuevo cada vez que se tengan relaciones sexuales y durante todo el tiempo que dure cada relación sexual.	*Después de la eyaculación, sostener el condón en la base del pene y luego retirar el pene del cuerpo de la pareja.*
Colocar el condón cerca para que sea accesible fácilmente.	*Retirar el condón antes de que el pene se ablande, asegurándose de que el semen no se derrame.*
Abrir el paquete con cuidado. No romper el condón y asegurarse de que no tenga roturas ni defectos.	*Envolver el condón en un pañuelo desechable y tirarlo. Nunca usarlo dos veces.*

APÉNDICE 19

PASOS PARA EL USO DEL CONDÓN EXTERNO

1. Hablar con la pareja sobre el uso del condón.
2. Conseguir o comprar condones y lubricante.
3. Guardar los condones en un lugar fresco y seco.
4. Verificar la fecha de vencimiento y asegurarse de que el paquete no esté dañado. Usar un condón nuevo cada vez que se tengan relaciones sexuales y durante todo el acto sexual.
5. Colocar el condón cerca para que sea accesible fácilmente.
6. Abrir el paquete con cuidado. No romper el condón y asegurarse de que no tenga roturas ni defectos.
7. Pellizcar la punta y, en el aire, desenrollar un poco el condón. Si es fácil hacerlo, está mirando hacia el lado correcto.
8. Seguir apretando la punta y desenrollar el condón, hasta la base del pene erecto.
9. Introducir el pene en la boca, vagina o ano.
10. Después de la eyaculación, sostener el condón en la base del pene y luego retirar el pene del cuerpo de la pareja.
11. Retirar el condón antes de que el pene se ablande, asegurándose de que el semen no se derrame.
12. Envolver el condón en un pañuelo desechable y tirarlo. Nunca usarlo dos veces.

PASOS PARA EL USO DEL CONDÓN INTERNO

1. Hablar con la pareja sobre el uso del condón.
2. Conseguir o comprar condones y lubricante.
3. Guardar los condones en un lugar fresco y seco.
4. Verificar la fecha de vencimiento y asegurarse de que el paquete no esté dañado. Usar un condón nuevo cada vez que se tengan relaciones sexuales y durante todo el acto sexual.
5. Colocar el condón cerca para que sea accesible fácilmente.
6. Abrir el paquete con cuidado. No romper el condón y asegurarse de que no tenga roturas ni defectos.
7. Con el pulgar y el dedo medio, apretar el anillo interior que se encuentra dentro del extremo cerrado del condón e insertarlo en el orificio del cuerpo (vagina/ano).
8. Introducir el condón dentro del cuerpo y dejar el anillo exterior (extremo abierto) fuera del cuerpo.
9. Durante la penetración, asegurarse de que la inserción ocurra dentro del condón, no entre el anillo y el orificio del cuerpo. El anillo exterior debe permanecer fuera del cuerpo, no empujado dentro la apertura.
10. Para retirarlo, girar el anillo exterior y tirar suavemente del condón para sacarlo del cuerpo.
11. Al retirar el condón de la vagina/ano, evitar el contacto entre el condón/cuerpo y la pareja.
12. Arrojar el condón a la basura después de usarlo (cada condón solo se puede usar una vez).

ACTIVIDAD 6.5	CÍRCULO DE CIERRE

TIEMPO REQUERIDO

5 MINUTOS

OBJECTIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Enviar de forma anónima las preguntas que tengan sobre el contenido de la sesión o sobre la sexualidad en general.
- Indicar una cosa que apreciaron de la sesión y una cosa que creen que podría cambiarse.

MATERIALES

- Tarjetas en blanco
- Lápices/bolígrafos
- Bolsa/sombrero/caja

MENSAJES CLAVE

- El consentimiento se establece cuando tu pareja dice "sí" cuando le preguntas. ¡La mejor manera de saber que tienes el consentimiento de tu pareja es hablándolo! El diálogo continuo sobre lo que una pareja se siente cómoda o incómoda haciendo es un vehículo importante para el consentimiento. Si bien alguna vez hemos escuchado que "no" es "no", debemos estar abiertos a percibir otras formas o tácticas silenciosas en las que nuestra pareja puede estar comunicando que no quiere o no se siente cómoda participando en algún acto.
- El sexo sin consentimiento se considera violación y es un acto criminal que podría resultar en ir a la cárcel. Más que eso, tener relaciones sexuales sin consentimiento puede causar daño psicológico, emocional y físico a tu pareja. No solo no será agradable, sino que también afectará futuras experiencias.
- Las relaciones sexuales que involucran el intercambio de fluidos corporales (como fluidos vaginales o semen) pueden poner a alguien en riesgo de transmitir o contraer una ITS.
- La forma más segura de evitar contraer una ITS es no tener relaciones sexuales. Usar un condón correctamente y cada vez que se tengan relaciones sexuales puede reducir el riesgo de transmitir o contraer una ITS. Si tienen relaciones sexuales, deben hacerse pruebas de detección de ITS regularmente. Si han hecho algo que los pone en riesgo de infección, hacerse la prueba les permite recibir el tratamiento que puedan necesitar.
- El uso constante y correcto del condón reduce, aunque no elimina por completo, el riesgo de transmisión de ITS/VIH y de un embarazo no planificado.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.

PROCEDIMIENTO

1 Pídales que se pongan de pie y formen un círculo.

2 Pídales que propongan un mensaje que compartirían con una amistad sobre el consentimiento. Recorra la sala hasta que cada participante haya compartido.

3 **DIGA**



El desafío de esta sesión es que le expliquen a una amistad cómo funciona el consentimiento en la práctica y cómo saber que han establecido el consentimiento en sus relaciones. Hablaremos de esto al comienzo de la próxima sesión.

4 **PREGUNTE**



a) *Según los temas de los que hablamos hoy, ¿alguien me puede compartir alguna expectativa social a la que se enfrenta en base a su género y cómo puede salir de su casilla de género?*

5 Cuando hayan terminado, agradézcales por asistir, por su pleno compromiso y su participación.

6 **DIGA**



Hoy aprendimos información muy importante sobre cómo protegernos de forma individual y a las demás personas de las ITS. También hablamos de la importancia del consentimiento

y de cómo darlo y recibirlo. Por último, practicamos cómo ponerse un condón. A lo largo de la sesión de hoy, hablamos sobre la importancia de discutir estos temas en pareja. Como recordarán, la comunicación es clave para una relación saludable. Durante la próxima sesión, veremos cómo acceder a los servicios de salud y a métodos anticonceptivos, y cómo ayudar a reducir su riesgo sexual.

---

7 Reparta dos tarjetas en blanco por persona y

DIGA *Como hice en las anteriores sesiones, repartiré dos tarjetas.*

En una tarjeta, escriban cualquier pregunta que aún tengan sobre el contenido que cubrimos hoy. No escriban su nombre en esta tarjeta. Estas preguntas permanecerán anónimas. Tendremos la oportunidad de responder algunas de estas en la próxima sesión.

La segunda tarjeta es para proporcionar comentarios sobre la sesión: escriban algo que hayan disfrutado hoy y algo que recomendarían cambiar.

---

8 Recoja las tarjetas, agradézcales su participación y recuérdeles la hora y el lugar de la próxima reunión.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

SESIÓN 7

ANTICONCEPTIVOS Y BUSQUEDA DE SERVICIOS

RESUMEN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 7.1	Revisión de la Sesión 6	10 minutos
ACTIVIDAD 7.2	Infórmate: Anticonceptivos	35 minutos
	DESCANSO SUGERIDO (10 MINUTOS)	
ACTIVIDAD 7.3	Visitar una clínica	35 minutos
ACTIVIDAD 7.4	Clasificación de riesgo en situaciones sexuales	25 minutos
ACTIVIDAD 7.5	Círculo de cierre	5 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 7.1

REVISIÓN DE LA SESIÓN 6

TIEMPO REQUERIDO

10 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Resumir los aprendizajes clave de la sesión anterior

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva

MENSAJES CLAVE

N/A

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Revise las preguntas presentadas al final de la última sesión y redacte las respuestas para ellas.
- En una hoja de rotafolio horizontal, dibuje dos cuadrados uno al lado del otro y titúlelos “Casilla del hombre” y “Casilla de la mujer”. Póngala en la pared.
- Escriba la agenda de la sesión en una hoja de rotafolio y péguela en la pared..
    - **Actividad 7.2:** Infórmate: Anticonceptivos
    - **Actividad 7.3:** Visitar una clínica
    - **Actividad 7.4:** Clasificación de riesgo en situaciones sexuales
    - **Actividad 7.5:** Círculo de cierre

PROCEDIMIENTO

PRESENTACIÓN Y RECAPITULACIÓN

5 Minutos

1 DIGA

Les doy la bienvenida a la Sesión 7 del programa. Agradecemos su participación en la última sesión. Es genial que nos veamos de nuevo.

2 PREGUNTE

a) *En la última sesión, hablamos mucho sobre las ITS. ¿Alguien puede compartir un hecho que recuerde de esa sesión?*

b) *¿A quién le gustaría compartir alguna conclusión de su conversación con alguna amistad sobre el consentimiento? ¿Les resultó difícil explicar qué es el consentimiento?*

3 Comparta uno de sus momentos favoritos de la última sesión que usted, como persona facilitadora, realmente disfrutó.

4 Responda alguna pregunta que se haya presentado al final de la Sesión 6.

¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LAS CASILLAS DE GÉNERO?

5 Minutos

Explique el tema y la agenda de la sesión de hoy.

1 **DIGA**

Hoy es nuestra penúltima sesión juntos. Vamos a utilizar este tiempo para hablar sobre los métodos anticonceptivos y cómo visitar una clínica, defendiendo nuestro propio bienestar.

Al final de la sesión de hoy, haremos un juego de revisión para ver cuánto recuerdan de las sesiones anteriores sobre cómo reducir sus niveles de riesgo de ITS y embarazos no planificados.

2 *Refiérase a la agenda escrita en el rotafolio y*

DIGA

- **Actividad 7.2:** *Infórmate: Anticonceptivos*
- **Actividad 7.3:** *Visitar una clínica*
- **Actividad 7.4:** *Clasificación de riesgo en situaciones sexuales*
- **Actividad 7.5:** *Círculo de cierre*

3 **DIGA**

Por última vez, vamos a hacer rápidamente una "Casilla del hombre" y la "Casilla de la mujer" para el tema que trataremos el día de hoy. ¿Pueden pensar en alguna expectativa social de hombres o mujeres cuando se trata de usar anticonceptivos? ¿Qué opiniones podrían tener sobre alguien que toma anticonceptivos? Generalmente, ¿Quiénes van más al médico? ¿los hombres o las mujeres? ¿Por qué?

4 Pídales que llenen rápidamente la hoja con las dos casillas. Mantenga la hoja pegada en la pared durante toda la sesión.

PREGUNTE

5

a) *¿Cómo podría una persona de género no conforme o no binaria verse afectada por las normas de género en relación con los anticonceptivos y los servicios de atención médica?*

Posibles respuestas: La atención médica no siempre es incluyente con todas las personas; podrían enfrentar discriminación o ignorancia basada en el género; podrían experimentar disforia de género por una visita médica y el acceso a anticonceptivos.

b) *En general, para las personas de todos los géneros, ¿cómo pueden ser dañinas o problemáticas algunas de estas expectativas de la Casilla de Hombre y la Casilla de Mujer?*

6 **DIGA**

A lo largo de la sesión de hoy, tengan en cuenta estas expectativas sociales. Comencemos con la primera actividad del día.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

ACTIVIDAD 7.2

INFÓRMATE: ANTICONCEPTIVOS

TIEMPO REQUERIDO

35 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión quienes participan podrán:

- Identificar nueve métodos anticonceptivos y explicar cómo funcionan.
- Identificar dos formas de comunicarse en pareja sobre el uso de anticonceptivos.
- Explicar los beneficios de la doble protección para reducir el riesgo de ITS y de embarazos no planificados.

MATERIALES

- Kit de anticonceptivos (ejemplo aquí)
- Papel
- Lápices/bolígrafos
- Apéndice 20: Tipos de métodos anticonceptivos – 1 por persona
- Apéndice 21: ¿Dónde puedo obtener más información? – 1 por persona

MENSAJES CLAVE

- Es importante separar los hechos de las creencias equivocadas. Sitios como Planned Parenthood y Bedsider pueden brindar información precisa y útil. Además, el Centro de Salud y Bienestar de Washington D.C., el Centro Juvenil Latinoamericano y su personal médico pueden ayudarles a analizar la opción más adecuada para cada caso.
- Existe una gran variedad de anticonceptivo, diferentes entre sí. Algunos son más efectivos que otros, se sienten mejor en nuestro cuerpo, pueden ser hormonales o no. Además, no todos los métodos anticonceptivos previenen, tanto los embarazos no planificados, como las ITS (incluyendo el VIH/SIDA), por lo que es mejor combinar los condones con otro método anticonceptivo.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Reúna los suministros.
- Imprima una copia de "Tipos de métodos anticonceptivos" (Apéndice 20) para cada participante.
- Imprima una copia de "¿Dónde puedo obtener más información?" (Apéndice 21) para cada participante.
- Ubique todos los métodos anticonceptivos sobre una mesa para que puedan verlos e interactuar con ellos.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si es viable, se recomienda que un proveedor de atención médica asista a esta sesión.

Entendemos que el equipo facilitador de Muchas Formas de Ser probablemente no sean proveedores de atención médica, y eso está bien. Es importante que no dé respuestas que no sepa con certeza a las preguntas realizadas por el grupo de participantes. Nunca se sienta mal diciendo: "No sé". Tenga listos los sitios web de Bedsider y Planned Parenthood para que pueda investigar en el momento (o pídale a cualquier participante que investigue una pregunta cuya respuesta no sabe). Asegúrese de investigar todo lo que pueda con anticipación. Si lo hace, le ayudará a sentir más comodidad y confianza al hablar de este material.

Si están disponibles, lleve a la sesión muestras de diferentes métodos anticonceptivos. Si bien el grupo investigará sobre cada método, es importante que usted conozca el espectro completo de opciones, al igual que también debe saber dónde pueden buscar servicios anticonceptivos.

PROCEDIMIENTO

INTRODUCCIÓN A LOS ANTICONCEPTIVOS

3 Minutos

1 DIGA

Hoy vamos a hablar de los diferentes tipos de anticonceptivos.

2 PREGUNTE

a) *¿Alguien puede decirme qué es un anticonceptivo? ¿Para qué se usa?*

Respuesta: Los anticonceptivos, también conocidos como control de la natalidad, se pueden usar para prevenir el embarazo. Algunos tipos son utilizados por personas con pene y otros por personas con útero. Más allá de proteger de un embarazo no planeado, las investigaciones muestran que los beneficios de los anticonceptivos hormonales pueden incluir periodos más regulares y ligeros, menos cólicos menstruales, menos acné, un menor riesgo de algunos tipos de cáncer y un menor riesgo de quistes en los ovarios.

b) ¿Cuáles son algunos tipos de anticonceptivos de los que han oído hablar?

Posible respuesta: abstinencia, píldoras anticonceptivas, inyección, parche, anillo, anticoncepción de emergencia, condón (externo o interno), DIU o implante.

3 DIGA

Algo que quiero mencionar rápidamente antes de comenzar hoy:

Cuando utilicemos el término "sexo" en esta actividad, nos estaremos refiriendo al sexo "pene-en-vagina". Se especificarán otras formas de sexo (como sexo oral y sexo anal) a medida que surjan.

Reconocemos que no toda la población joven tiene sexo o relaciones sexuales que resultarían en un embarazo. Aun así, esta información es útil para ustedes, una amistad o una pareja. También es importante recordar que el control de la natalidad no está solo dirigida a mujeres cisgénero, es para cualquier persona con útero que pueda estar en riesgo de embarazo, independientemente de su género.

EXPLORAR LOS TIPOS DE ANTICONCEPTIVOS

15 Minutos

1 **DIGA**

Ahora, voy a pedirles que se acerquen a ver los diferentes tipos de anticonceptivos que tenemos para mostrarles. Existen cuatro tipos principales de métodos anticonceptivos: la abstinencia, métodos reversibles de acción prolongada, métodos de acción corta y métodos de barrera.

2 Permita que quienes estén participando vean y toquen los anticonceptivos durante algunos minutos.

3 Divídales en parejas. Asigne un método anticonceptivo de la siguiente lista a cada pareja. Mientras asigna las parejas, distribuya los Apéndices 20 y 21 ("Tipos de métodos anticonceptivos" y "¿Dónde puedo obtener más información?"), así como cualquier muestra relevante para su método asignado. Si hay pocos grupos, es importante asignar al menos un anticonceptivo reversible de acción prolongada y un anticonceptivo de acción corta.

- **Abstinencia**
- **Píldoras**
- **Parche**
- **Inyección**
- **Anillo**
- **Anticonceptivo de emergencia**
- **Condón externo**
- **Condón interno**
- **DIU**
- **Implante**

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si no dispone de muestras de anticonceptivos, las imágenes también son excelentes. Si es virtual, Bedsider es un gran recurso que incluye imágenes de cada método.

En caso se mencione, puede reconocer que existen métodos adicionales pero que no se asignaron porque son menos efectivos.

Lo más conocido podría ser el retiro ("coito interrumpido"): el acto de retirar el pene antes de la eyaculación. Usar el método de coito interrumpido como anticonceptivo requiere autocontrol. Los espermatozoides pueden ingresar a la vagina si el retiro no se realiza en el momento adecuado o si el líquido pre-eyaculatorio contiene espermatozoides. El método del retiro tampoco ofrece protección contra las infecciones de transmisión sexual.

4 Explique esta actividad diciendo:

DICIENDO 

Miren el volante "Tipos de métodos anticonceptivos". En pareja, tendrán 10 minutos para investigar un poco sobre el método anticonceptivo asignado y luego presentarán un mensaje de 30 a 60 segundos sobre ese tipo de método. De forma creativa presentarán al grupo lo que descubrieron sobre el anticonceptivo asignado. Su objetivo es incluir toda la información útil que puedan encontrar en el volante y en otros sitios web usando sus teléfonos.

---

5 Proporcione a los grupos dos recursos sobre los anticonceptivos a los cuales puedan acudir y que tengan información confiable y amigable para jóvenes:

a) Planned Parenthood: https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos

b) Bedsider: https://www.bedsider.org/es/birth-control

c) Ejemplos de TikToks sobre anticonceptivos: https://www.tiktok.com/@txshay/video/6896266862821215494; https://www.healthyteennetwork.org/news/sex-ed-on-tiktok/

---

6 **DIGA** 

Antes de terminar esta actividad, quiero mencionar algo sobre usar "doble protección". Puede que escuchen este término, y significa que se usa un método de los de acción prolongada o de los de corto plazo Y un método de barrera (condones). No se puede usar un método de acción corta y un método de acción prolongada al mismo tiempo. Si mantienen una vida sexualmente activa, recuerden que los condones son el único método que protege contra las ITS Y el embarazo – así que es importante continuar usándolos incluso si también están usando un método anticonceptivo de corto plazo o de acción prolongada. Eso es la doble protección.

---

7 Después de 10 minutos, invite a cada grupo a presentar su método anticonceptivo. Cada grupo tendrá un tiempo de 30 a 60 segundos cada uno. Asegúrese de corregir cualquier información incorrecta que pueda compartirse en las presentaciones.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si los grupos no eligen opciones de las cuatro categorías de anticonceptivos, asegúrese de mencionar los métodos que quedaron fuera: 1) abstinencia, 2) métodos de acción corta, 3) métodos de barrera y 4) métodos reversibles de acción prolongada. Deje espacio para cualquier duda que pueda surgir.

COMUNICACIÓN SOBRE ANTICONCEPTIVOS

10 Minutos

1 **DIGA**

Ahora que hemos cubierto los conceptos básicos de los anticonceptivos, hablemos de cómo hablar de ellos en las relaciones.

2 **PREGUNTE**

a) *Hagamos una lluvia de ideas: ¿de qué podrían hablar las parejas en relación con los anticonceptivos? (Escriba las respuestas en una hoja de rotafolio para que pueda consultar las respuestas).*

Possible answers:

- Si alguien está usando anticonceptivos y, de ser así, de qué tipo.
- Si alguien no los usa, pero quiere hacerlo.
- Cómo acceder a los anticonceptivos.
- Si alguien está usando anticonceptivos, pero está sufriendo efectos secundarios intolerables y planea cambiar de método.
- Cómo compartir responsabilidades: establecer recordatorios, etc.
- Qué hacer si fallan).

3 **DIGA**

¡Buenas ideas! Como acabamos de ver, es muy importante que las personas se comuniquen con sus parejas acerca de los anticonceptivos. Es importante decir que algunas personas han

experimentado coerción anticonceptiva, es decir: presión para usar cierto tipo de método o presión para abstenerse de usar ningún método. Esta presión puede provenir de una pareja y, a veces, incluso de un proveedor médico. Es fundamental que la persona que usa anticonceptivos tenga la autonomía corporal para usar un método que le resulte adecuado. Las parejas y los proveedores médicos pueden ser fuentes de apoyo, pero nunca deben obligar a tener o usar uno.

4 Con base en la lista creada por el grupo, tome de uno a tres ejemplos. Presente el ejemplo y pida a participantes, de manera voluntaria, que interpreten frente al grupo los ejemplos a modo de juego de rol:

- ¿Cómo se sentirían al tener esta conversación?
- ¿Dónde ocurriría esta conversación?
- ¿Qué dirían?
- ¿Cómo querrían que respondiera su pareja?

PREGUNTA DEL DÍA

5 Minutos

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Cómo pueden las personas que no están en riesgo de embarazo (por ejemplo, hombres, personas con pene) asumir la responsabilidad compartida, con el consentimiento de su pareja, en lo que respecta a los anticonceptivos?*

Posibles respuestas: si la pareja toma píldoras anticonceptivas, recordarle de tomarse una píldora a la hora correspondiente; usar condones de manera consistente y correcta; tomar la iniciativa para tener estas conversaciones; acompañar a la pareja a sus visitas a la clínica o a la farmacia; investigar sobre métodos disponibles; mostrar apoyo y empatía con respecto a los posibles efectos secundarios y entender que lo que funciona para cada persona puede ser diferente.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si dispone de más tiempo, considere hacer estas preguntas:

- *¿Qué fue algo nuevo que aprendieron en esta actividad? ¿Cómo puede ayudarles esta información en su vida diaria?*
- *¿Quién tiende a pensar más en los métodos anticonceptivos? ¿Por qué creen que ocurre esto?*
- *¿De dónde obtienen la gente joven información sobre sexo y métodos anticonceptivos? ¿Suele ser confiable esta información? ¿Qué les parecieron los recursos que usamos hoy?*
- *Sobre las personas que están pensando en tener relaciones sexuales, ¿en qué momento hablan sobre los métodos anticonceptivos, si es que lo hacen? ¿Al estar en una relación? ¿Al empezar a salir?*
- *¿A qué métodos tiene más acceso la población joven? ¿El menor acceso? ¿Qué saben acerca de los métodos más utilizados entre la juventud de su comunidad?*

MENSAJES DE CIERRE

2 Minutos

PREGUNTE

1

a) *¿Todos los métodos anticonceptivos funcionan igual?*

Respuesta: No. Existe una gran variedad de anticonceptivos, diferentes entre sí. Algunos son más efectivos que otros, se sienten mejor en nuestro cuerpo, pueden ser hormonales o no. Además, no todos los métodos anticonceptivos previenen, tanto los embarazos no planificados como las ITS (incluyendo el VIH/SIDA), por lo que es mejor combinar los condones con otro método anticonceptivo.

b) *¿Dónde puede obtener más información sobre anticonceptivos?*

Respuesta: Es importante separar los hechos de las creencias equivocadas. Sitios como Planned Parenthood y Bedsider pueden

brindar información precisa y útil. Además, el Centro de Salud y Bienestar de Washington, D.C., el Centro Juvenil Latinoamericano y su personal médico puede ayudarles a analizar la opción que podría ser más adecuada para cada caso.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 20 TIPOS DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

LA SIGUIENTE INFORMACIÓN SE OBTUVO DE ESTOS SITIOS WEB:

- https://www.bedsider.org/es/birth-control
- https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos
- https://www.reproductiveaccess.org/wp-content/uploads/2014/06/2020-09-contra-choices.pdf-09-

Grupo 1: LA ABSTINENCIA

"La abstinencia significa diferentes cosas para diferentes personas. Para la mayoría de las personas, la abstinencia significa no tener relaciones sexuales con nadie. A veces, las personas usan la abstinencia como método anticonceptivo para evitar un embarazo. La abstinencia evita el embarazo al mantener el semen alejado de la vagina, de modo que los espermatozoides del semen no puedan llegar al óvulo y provocar un embarazo. Si te abstienes el 100% del tiempo, no puede ocurrir un embarazo." (Planned Parenthood).

Pero abstenerse no significa necesariamente que no puedas tener relaciones sexuales ni tener intimidad con tu(s) pareja(s), también hay algo llamado no penetración. "Usar la no penetración como método anticonceptivo significa que realizas algunas actividades sexuales, pero no tienes sexo vaginal (pene en la vagina) ni entra semen a la vagina. De esta manera, los espermatozoides en el semen no pueden llegar al óvulo y causar un embarazo. Algunos ejemplos de la no penetración incluyen besarse, masajearse, masturbarse, usar juguetes sexuales entre ellos, sexo en seco (por encima de la ropa) y hablar sobre sus fantasías." (Planned Parenthood).

Pero recuerden, algunas actividades de no penetración igual los ponen en riesgo de contraer algunas ITS. Aunque actividades como el sexo anal u oral pueden prevenir el embarazo de manera efectiva, aún representan un riesgo de transmisión de ITS si no se usa un condón.

Grupo 2: MÉTODOS DE ACCIÓN CORTA

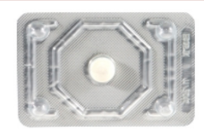
(no se pueden combinar con métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada)

La anticoncepción oral/La píldora anticonceptiva



- **¿Qué es?** También llamada "la píldora", es un método anticonceptivo hormonal.
- **¿Cómo se consigue?** Consulte a personal de atención médica para obtener una prescripción o consígala a través de un servicio en línea.
- **¿Con qué frecuencia se toma?** Se toma a la misma hora todos los días.
- **¿Cómo funciona?** Utiliza una o dos hormonas (estrógeno y progestina, o solo progestina) para evitar que los ovarios liberen un óvulo. También provoca cambios en el útero y el cuello uterino para evitar que los espermatozoides se unan al óvulo.
- **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** Los más comunes son dolor en los senos, náuseas, manchado y disminución del deseo sexual.
- **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** 7% – 9%. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood)
- **¿Protege contra las ITS?** No.

El parche 	• **¿Qué es?** Un parche cuadrado de color beige que se puede colocar en el cuerpo (brazo, abdomen, glúteos o torso). • **¿Cómo se consigue?** Visite a personal de atención médica para obtener una prescripción. • **¿Con qué frecuencia se toma?** El parche funciona en un ciclo de cuatro semanas. Se coloca un parche nuevo cada semana durante tres semanas (se desecha semanalmente). Durante la cuarta semana, no se usa ningún parche para tener el período. • **¿Cómo funciona?** Te pegas el parche en la piel y este libera hormonas en el torrente sanguíneo que evitan que tus ovarios liberen óvulos. Las hormonas también espesan el moco cervical, lo que ayuda a bloquear el paso de los espermatozoides al óvulo. • **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** Náuseas, sangrado irregular, dolor en los senos. • **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** 7% – 9%. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood) • **¿Protege contra las ITS?** No.
La inyección 	• **¿Qué es?** Una inyección (comúnmente conocida como Depo-Provera o la inyección depo). • **¿Cómo se consigue?** Visite a personal de atención médica para que le administre las inyecciones. • **¿Con qué frecuencia se toma?** Se administra una inyección cada tres meses en las nalgas o el brazo. • **¿Cómo funciona?** La inyección contiene progestina, una hormona que evita que los ovarios liberen óvulos. También espesa el moco cervical, lo que ayuda a bloquear el semen para que no llegue al óvulo en primer lugar. • **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** Los más comunes son el sangrado irregular y el aumento del apetito, que puede conducir al aumento de peso. • **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** 4% – 6%. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood) • **¿Protege contra las ITS?** No.
El anillo 	• **¿Qué es?** Es un anillo pequeño y flexible que se inserta en la vagina (las dos marcas son ANNOVERA o NuvaRing). • **¿Cómo se consigue?** Debe visitar a personal de atención médica para obtener una prescripción. • **How often do you take it?** Hay dos tipos: mensual (NuvaRing) o anual (ANNOVERA). En ambos casos, el procedimiento es el mismo: Una vez insertado el anillo, se deja puesto por tres semanas (21 días). Se retira a la cuarta semana (eso quiere decir que se deja fuera siete días). A los siete días, se vuelve a colocar el anillo (en el caso de ANNOVERA, el mismo; en el caso de NuvaRing, uno nuevo). • **¿Cómo funciona?** El anillo emite hormonas que evitan que los ovarios liberen óvulos. Las hormonas también espesan el moco cervical, lo que

	ayuda a bloquear el esperma para que no llegue al óvulo en primer lugar. Contiene estrógeno. • **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** Puede hacer que el sangrado mensual sea más regular y menos doloroso, puede causar manchado durante los primeros meses y puede aumentar el flujo vaginal. • **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** 7% – 9%. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood) • **¿Protege contra las ITS?** No.
Anticonceptivo de emergencia 	• **¿Qué es?** El anticonceptivo de emergencia (AE) puede detener un embarazo antes de que comience. Se conoce comúnmente como la "píldora del día después". Hay cuatro tipos de AE para elegir, y todos funcionan hasta cinco días (o 120 horas) después de tener relaciones sexuales sin protección, pero debe utilizarse lo más temprano posible para reducir la posibilidad del embarazo.) • **¿Cómo se consigue?** Según el tipo, es posible que necesite o no una prescripción de personal de atención médica. Es importante una consulta médica o farmacéutica que determine qué opción de AE es más efectiva para usted. Cada pastilla tiene distintos límites de peso, y es posible que muchas no funcionen con la misma eficacia si pesa más de 70.3 kilos; si pesa más de 88.5 kilos, es posible que las píldoras de AE no le funcionen en absoluto. Para obtener más información sobre el AE adecuado para usted, responda este cuestionario en la página web de Planned Parenthood. • **¿Con qué frecuencia se toma?** El número y la dosis de pastillas dependen de la marca. • **¿Cómo funciona?** El AE bloquea las hormonas que un cuerpo necesitaría para comenzar un embarazo. Las píldoras de AE previenen el embarazo al evitar o retrasar la ovulación, y no inducen el aborto. • **¿Cuáles son los posibles efectos secundarioss?** Las píldoras de AE pueden causar malestar estomacal y vómitos. • **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** El AE brinda la posibilidad de prevención después del acto sexual. Hay cuatro tipos de AE para elegir, y todos funcionan hasta cinco días (o 120 horas) después de tener relaciones sexuales sin protección. Pero debe utilizarse lo más temprano posible para reducir la posibilidad de quedar en embarazo. Teniendo en cuenta los diversos factores que determinan su eficacia, existe un 0% - 42% de posibilidades de quedar embarazada. (Fuentes: Bedsider y Reproductive Access) • **¿Protege contra las ITS?** No.

Grupo 3: MÉTODOS DE BARRERA

(se pueden combinar con métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada y con métodos de acción corta)

Un condón actúa como una barrera o muro para evitar que la sangre, el semen y los fluidos vaginales pasen de una persona a otra durante las relaciones sexuales. Estos fluidos pueden transportar el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Si no se usa condón, la infección puede pasar de la pareja infectada a la pareja no infectada.

Condón Externo



- **¿Qué es?** Una barrera de látex o poliuretano en forma de funda que se desliza sobre el pene.
- **¿Cómo se consigue?** Supermercados, farmacias y centros de salud.
- **¿Con qué frecuencia se toma?** Use uno cada vez que tenga relaciones sexuales.
- **¿Cómo funciona?** Están diseñados para evitar que el semen se una al óvulo.
- **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** Generalmente ninguno (a menos que alguien tenga alergia al látex).
- **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** 13% – 15%. Usar un condón junto con otro método anticonceptivo confiable, lo que se conoce como el "doble método", es la segunda mejor protección contra embarazos no planificados e ITS (¡la abstinencia es la primera!). El método dual es mucho mejor que usar un solo método. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood)
- **¿Protege contra las ITS?** Sí.

Condón Interno

- **¿Qué es?** Una funda delgada que se coloca dentro de la vagina o el ano y forma una barrera (en el caso de la vagina, para evitar que el semen se una al óvulo).
- **¿Cómo se consigue?** Debe consultar con un proveedor de atención médica (en persona o en línea) para obtener una prescripción y comprarlo en una farmacia. También puede obtenerlo sin prescripción en el sitio web de FC2. La tercera forma de obtenerlo es a través de organizaciones sin fines de lucro, clínicas o departamentos de salud.
- **¿Con qué frecuencia se toma?** Use uno cada vez que tenga relaciones sexuales.
- **¿Cómo funciona?** Los condones internos funcionan de la misma manera que los condones externos. Mantienen el semen dentro del condón y fuera de la vagina o el ano. El condón interno está empacado con un lubricante y puede colocarse hasta ocho horas antes de la relación sexual.
- **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** Generalmente ninguno.
- **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** 21%. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood)
- **¿Protege contra las ITS?** Sí.

Grupo 4: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS REVERSIBLES DE ACCIÓN PROLONGADA

(no se pueden combinar con métodos anticonceptivos de acción corta)

Dispositivo intrauterino (DIU)



- **¿Qué es?** Un pequeño dispositivo de plástico en forma de T es insertado en el útero por profesionales médicos. Hay dos tipos de DIU: hormonales y de cobre. Si se insertan lo suficientemente pronto, los DIU de cobre también son un tipo de anticonceptivo de emergencia.
- **¿Cómo se consigue?** Visite a personal de atención médica para que le inserte el DIU, un proceso que generalmente toma menos de cinco minutos.
- **¿Con qué frecuencia se toma?** Una vez insertado, no necesita hacer nada más. Los DIU hormonales deben reemplazarse cada tres a cinco años, según la marca. El DIU de cobre se reemplaza cada diez años.
- **¿Cómo funciona?** Los DIU hormonales liberan una pequeña cantidad de hormonas dentro del útero durante un tiempo prolongado, lo que espesa el moco cervical para evitar que los espermatozoides lleguen al útero. Los DIU de cobre actúan como una barrera y las propiedades del cobre dificultan que los espermatozoides lleguen al óvulo.
- **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** Aumento del sangrado y cólicos.
- **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** Menos del 1%. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood)
- **¿Protege contra las ITS?** No.

Varilla implantable (implante)



- **¿Qué es?** El implante es una pequeña varilla de plástico del tamaño de una cerilla que se coloca debajo de la piel de la parte superior del brazo. También es llamada por su nombre comercial, NEXPLANON.
- **¿Cómo se consigue?** Visite a personal de atención médica para que lo inserte
- **¿Con qué frecuencia se toma?** El implante es un método anticonceptivo de acción prolongada porque permanece en el cuerpo hasta tres años.
- **¿Cómo funciona?** Utiliza la hormona progestina para provocar cambios en el cuello uterino que pueden impedir que los espermatozoides se unan al óvulo. También puede evitar que los ovarios liberen óvulos.
- **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?** El sangrado irregular es el efecto secundario más común del implante..
- **¿Cuáles son las posibilidades de quedar embarazada con el uso típico de este método?** 21%. (Fuentes: Bedsider y Planned Parenthood)
- **¿Protege contra las ITS?** No.

APÉNDICE 21

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Recurso (en orden alfabético)	**Cómo acceder**	**Temas**
AMAZE	https://amaze.org/es/	Videos sobre todo tipo de experiencias humanas, como la pubertad, los sentimientos sexuales, la orientación sexual, la identidad de género y las ITS.
Bedsider página de "Métodos anticonceptivos"	https://www.bedsider.org/es/birth-control	Información sobre anticonceptivos, con énfasis en los anticonceptivos hormonales.
IOTAS (It's OK To Ask Someone)	(línea de mensajes de texto) 412-424-6827	Línea de texto gratuita y confidencial para que la población joven haga cualquier pregunta relacionada al sexo, relaciones, cuerpos, etc.
It Gets Better	https://itgetsbetter.org/	Comunidad para jóvenes que se identifican como LGBTQIA+ para conocer otras historias y conectarse con personas que también se identifican comoLGBTQIA+.
Know Your IX	https://www.knowyourix.org/	Información y herramientas para terminar con la violencia sexual y de pareja en las escuelas.
love is respect	www.loveisrespect.org	Información sobre relaciones saludables.
Planned Parenthood	https://www.plannedparenthood.org/es	Información sobre la salud sexual, incluyendo la pubertad, la orientación sexual, los anticonceptivos y las ITS.
Scarleteen	http://www.scarleteen.com/	Sitio web estilo blog que responde preguntas sobre relaciones y sexualidad.
Sex, Etc.	https://sexetc.org/	Red para adolescentes diseñada y escrita por adolescentes sobre temas relacionados con el sexo, el cuerpo, el abuso, las ITS, etc.
The Trevor Project	https://www.thetrevorproject.org	Centro de apoyo para jóvenes LGBTQIA+ y aliades que brinda información y personas con quienes hablar.
TikTok	@shoncoopermd, @askdoctort, @dr.allison.rodgers, @txshay, @dr.staci.t, @nicolealiciamd, @yes.tess, @alirodmd, @adriannashardey, @drjenniferlincoln	Hay varios profesionales en TikTok que son amigables con la juventud y que comparten información útil y médicamente precisa sobre la salud sexual y reproductiva.

ACTIVIDAD 7.3

VISITAR UNA CLÍNICA

TIEMPO REQUERIDO

35 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Nombrar tres derechos de pacientes que deben esperar que el proveedor de la clínica respete.
- Abogar por sus derechos si un proveedor los infringe.

MATERIALES

- Apéndice 22: Conoce tus derechos: Washington, D.C. – 1 por participante
- Apéndice 23: Servicios de salud para jóvenes en D.C. – 1 por participante
- Apéndice 24: Consejos y tácticas para visitar la clínica – 1 por participante
- Apéndice 25: Escenarios clínicos: Abogar por tus derechos – 1 copia

MENSAJES CLAVE

- Ustedes tienen derechos de atención médica como pacientes y adolescentes, y es muy importante que sientan comodidad a la hora buscar estos servicios.
- En Washington, D.C., si tienen 12 años o más, pueden acceder a una clínica para asuntos relacionados con las ITS y el embarazo sin el consentimiento de una persona adulta (padres, madres o tutoría legal).
- Ir a la clínica para recibir servicios de salud sexual y reproductiva puede ser intimidante y abrumador al principio, pero conocer sus derechos como pacientes les ayudará a superar estas experiencias.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- **Importante:** Esta sesión fue creada para el contexto de Washington, D.C., con la información más actualizada disponible en el momento de desarrollo del programa (marzo de 2022). Es importante que confirme las leyes actualizadas y contextualice esta información para sus participantes. Dos recursos útiles para obtener información actualizada son https://www.guttmacher.org/state-policy/explore/overview-minors-consent-law y para obtener orientación según cada estado https://umhs-adolescenthealth.org/improving-care/health-center-materials/health-rights-posters/. Ante la duda , puede comunicarse con su clínica o centro de Planned Parenthood local.
- Imprima los Apéndices 22, 23 y 24 (uno por participante) y una copia del Apéndice 25.

PROCEDIMIENTO

CONOCE TUS DERECHOS

9 Minutos

1 PREGUNTE

a) *Como menores de edad, ¿pueden acceder a los servicios de ITS sin permiso parental?*

Respuesta: ¡Sí! Cada estado es diferente, pero, en Washington, D.C., la población joven de 12 años o más no necesitan el consentimiento parental para buscar servicios sexuales y reproductivos.

2 DIGA

En esta actividad, vamos a hablar sobre cuándo y cómo buscar atención médica sexual y reproductiva, y cuáles son sus derechos cuando se trata de ver a personal médico. Es posible que algunos de estos derechos les sean familiares y otros no tanto.

Hay adolescentes que no saben que tienen derecho a acceder a servicios de salud sexual, como métodos anticonceptivos y pruebas de ITS, en consultorios médicos o centros de salud en sus comunidades. Acceder a estos servicios puede ayudarles a concentrarse más en divertirse y en las cosas que son importantes para ustedes.

3 **PREGUNTE**

a) *Para la gente joven, ¿para qué tipos de servicios de salud sexual y reproductiva podría visitar una clínica?*

---

4 **DIGA**

Cada región tiene sus propias pautas claras sobre qué tipo de servicios médicos y sociales requieren permiso parental. Este permiso se llama consentimiento parental. En Washington, D.C., cualquier persona menor de 18 años se considera menor de edad.

En Washington, D.C., cualquier menor de 12 años o más puede recibir los siguientes servicios SIN permiso parental:

- ***Servicios anticonceptivos.***
- ***Servicios de ITS o VIH.***
- ***Atención prenatal.***
- ***Dar a su bebé en adopción.***
- ***Atención médica para su bebé.***
- ***Servicios de aborto.***
- ***Consejería ambulatoria para abuso de alcohol y drogas.***
- ***Servicios ambulatorios de salud mental.***

---

5 Reparta los apéndices "Conoce tus derechos: Washington, D.C." (Apéndice 22), "Servicios de salud para jóvenes en D.C." (Apéndice 23) y "Consejos y tácticas para visitar la clínica" (Apéndice 24). Deles dos o tres minutos para revisar los volantes por su cuenta.

---

6 **PREGUNTE**

a) *Después de ver "Conoce tus derechos: Washington, D.C.", ¿conocían todos estos derechos o aprendieron algunos nuevos? ¿Cuáles?*

---

7 Refiérase a los Apéndices 23 y 24 ("Servicios de salud para jóvenes en D.C." y "Consejos y tácticas para visitar la clínica").

DIGA

En nuestra comunidad hay excelente personal médico y otros proveedores de atención sanitaria que pueden ayudarles a mantenerse saludables y a tener el control de sus vidas y su futuro.

Vamos a tomarnos un momento para hablar sobre qué servicios pueden obtener y dónde pueden obtenerlos en nuestra comunidad.

Cuando vayan a un proveedor de alta calidad que brinda servicios a adolescentes, deben ser confidenciales (no le dirán a nadie que fueron), de bajo costo o sin costo alguno, el personal debe ser amable y acogedor, y cada joven debe sentir una adecuada bienvenida, independientemente de cuáles sean sus experiencias y comportamientos sexuales.

En el caso de la juventud LGBTQIA+, es posible que les preocupe cómo los tratará el personal sanitario. Gran parte del personal para adolescentes están específicamente capacitado para brindar apoyo, ser competente y no discriminatorio cuando se trata de cuestiones de orientación sexual e identidad de género.

ABOGAR POR SUS DERECHOS

25 Minutos

1 DIGA

Aunque muchas personas tienen excelentes experiencias en la clínica, siempre existe la posibilidad de que deban defender sus derechos. ¡En este próximo ejercicio, vamos a probar su conocimiento y ver qué tan preparados estamos para defendernos!

2 PREGUNTE

a) ¿Cuáles son algunas formas en las que jóvenes como ustedes podrían ser maltratados en un entorno de atención médica?

Posibles respuestas: que no te tomen en serio, ser juzgado por la actividad sexual, pedir consentimiento parental, recibir un trato inferior y menos importante que los pacientes adultos.

b) *¿Alguien puede decirme qué cree que es el racismo médico y cómo podría afectar a las personas afroamericanas, latinas, indígenas, entre otras cuando acceden a la atención médica? ¿Cómo podría esto impactar la forma en que las personas afroamericanas, latinas, indígenas, entre otras se sienten acercade ir al médico?*

Respuesta: Desafortunadamente, las personas afroamericanas, latinas, indígenas, entre otras continúan enfrentando

discriminación dentro del sistema de atención médica; esto se conoce como "racismo médico". Esto tiene una larga historia en los Estados Unidos y todavía existe hoy en día. Se puede manifestar en la forma en la que el personal médico y otros proveedores, los tratan de manera diferente o en la calidad de los servicios que se les ofrece. Esta no es la experiencia universal, pero ha creado problemas de confianza válidos en cuanto al sistema de salud. Esperamos que, con la información aportada, estén mejor equipados para tomar decisiones informadas sobre la salud sexual y reproductiva y para navegar por nuestro sistema médico imperfecto.

3 Divídales en tres grupos, con un mínimo de dos personas en cada grupo.

4 Reparta una página del Apéndice 25 ("Escenarios clínicos: Abogar por tus derechos") a los tres grupos. Cada grupo debe tener un solo escenario.

5 **DIGA**

Acabo de entregar algunos escenarios. Lean el escenario en la parte superior de su papel. Por ahora, ***SOLO deberán completar la columna en blanco titulada "Primera ronda" (en azul). Cada grupo completará esta columna en sus papeles.*** Tendrán **4 minutos** para completar esta tarea.

6 Pasados los 4 minutos, deben pasar el papel a otro grupo para que cada grupo tenga un escenario diferente al que tenían originalmente. **Cada grupo llenará SOLAMENTE la columna en blanco titulada "Segunda ronda" (en amarillo).** Deles **4 minutos** para hacerlo.

7 Pasados los **4 minutos**, deben pasar el papel a otro grupo para que cada grupo tenga un escenario que no hayan visto antes. **Ahora, cada grupo llenará SOLAMENTE la columna en blanco titulada "Tercera ronda" (en naranja).** Deles **4 minutos** para hacerlo.

8 Pídales que presenten el escenario y las respuestas de los otros grupos. Luego, abra el debate para ver si alguien tiene otras ideas sobre cómo abordar el escenario.

PREGUNTE

9 ?

a) *¿Qué sentimientos les surgieron durante esa actividad?*

b) *¿Creen que las visitas a la clínica son iguales para personas de todos los géneros? ¿Por qué sí o por qué no?*

Posible respuesta: la juventud trans o no binaria puede sentir que no quiere explicarse ante alguien que no "entiende" su realidad; los hombres no quieren ser vistos como débiles por ir al médico.

c) *¿Cuáles son algunas de las dinámicas de poder involucradas en una visita a la clínica? ¿Cómo abordaría un desacuerdo con personal de atención médica?*

MENSAJES DE CIERRE

1 Minuto

PREGUNTE

1 ?

a) *¿Cuáles son algunos de los derechos médicos de pacientes que tienen como menores de edad en Washington, D.C.?*

Respuestas: ¡Tienen derechos de salud como pacientes y adolescentes! Pueden defender sus derechos cuando buscan servicios de atención médica. Estos derechos incluyen acceder a muchos servicios sin el consentimiento parental, recibir un trato respetuoso, poder hablar a solas con su proveedor, tener confidencialidad, que les expliquen todas las opciones de atención y poder revisar sus registros médicos.

b) *¿Qué deben hacer si sienten incomodidad durante una visita a la clínica?*

Posibles respuestas: Defenderse y expresar su incomodidad; pedir ver a otra persona de atención médica; seguir presionando por lo que quieren; conocer sus derechos y comunicarlos.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 22

CONOCE TUS DERECHOS: WASHINGTON, D.C.

(Fuente: Iniciativa de Salud Adolescente, Universidad de Michigan)

WASHINGTON, DC

ADOLESCENT HEALTH INITIATIVE

ADOLESCENTES, PRIVACIDAD Y SALUD: LO QUE DEBES SABER

1. Tines derecho a ser tratado con respeto sin importar tu raza, color de piel, lugar de nacimiento, religión, sexo, edad, orientación sexual, identidad de género, expresiñon de género, capacidad, estatus migratorio, situación financiera, estado de salud, o si tienes hijos o no.

2. En este centro de salud, tienes derecho a hablar con tu proveedore de servicios de salud a solas, sin tus padres o tutores en el consultorio. Podemos animarte a que compartas lo que conversamos con tus padres/representantes legales, o con un adulto de confianza.

3. Tienes derecho a que la información privada que compartes con nuestro personal de centro de salud permanezca confidencial y no se dé a conocer sin tu permiso (dando consentimiento) excepto en los casos que se enuncian a continuación:

- Nos dices o sospechamos que un adulto te está haciendo daño o alguien te abuso sexualmente.
- Nos dices que quieres hacerte daño a ti mismo.
- Nos dices que quieres lastimas a otra persona.

4. De acuerdo a la ley del Distrito de Columbia tienes derecho a los siguientes servicios sin el permiso de tus padres o tutores:

- Información sobre el control de la natalidad y anticonceptivos.
- Diagnóstico o tratamiento de un trastorno mental o emocional.
- Prevención, diagnóstico, o tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.
- Prevención, diagnóstico, o tratamiento del abuso de substancias, incluido el abuso de drogas.
- Embarazo, o su interrupción legal.

5. Tienes derecho a que te expliquen sus opciones de atención.

6. Tienes derecho a revisar los registro de tu centro de salud.

Si tienes preguntas sobre tus derechos, o sientes que has sido maltratado, por favor informa al personal del centro de salud

Algunos planes de seguro pueden enviar información sobre esta visita a tu casa a través del correo postal. Habla con tu proveedor si estas utilizando el seguro médico familiar y quieres recibir atención confidencial.

APÉNDICE 23 SERVICIOS DE SALUD PARA JÓVENES EN D.C.

DC HEALTH

https://dchealth.dc.gov/dc-health-and-wellness-center

DC Health and Wellness Center (Ward 5)
77 P St. NE
Washington, DC 20002
(202) 741-7692

LATIN AMERICAN YOUTH CENTER (LAYC)

https://www.layc-dc.org/sexual-health

LAYC's Kaplan Building (Ward 1)
1419 Columbia Road NW
Washington, DC 20009
(202) 319-2252

LA CLÍNICA DEL PUEBLO

https://dchealth.dc.gov/dc-health-and-wellness-center

LCDP – 15th Street (Ward 1)
2831 15th St. NW
Washington, DC 20009
(202) 462-4788

La Casa Community Health Action Center (Ward 1)
3166 Mt. Pleasant St. NW
Washington, DC 20010
(202) 507-4800

LCDP – Hyattsville
2970 Belcrest Center Dr., 301
Hyattsville, MD 20782
(240) 714-5247

WHITMAN-WALKER HEALTH

https://dchealth.dc.gov/dc-health-and-wellness-center

Max Robinson Center (Ward 8)
2301 Martin Luther King Jr. Ave. SE
Washington, DC 20020

Whitman-Walker at 1525 (Ward 2)
1525 14th St. NW
Washington, DC 20005

Whitman-Walker at LIZ (Ward 2)
1377 R St. NW, Suite 200
Washington, DC 20009
(202) 745-7000

UNITY HEALTH CARE TEEN CLINICS

https://www.unityhealthcare.org/services/teen-services

Brentwood Health Center (Ward 5)
1251-B Saratoga Ave. NE
Washington, DC 20018

Parkside Health Center (Ward 7)
765 Kenilworth Terrace NE
Washington, DC 20019

East of the River Health Center (Ward 7)
123 45th St. NE
Washington, DC 20019
(202) 469-4699

APÉNDICE 24 CONSEJOS Y TÁCTICAS PARA VISITAR LA CLÍNICA

ANTES de

- Llame para programar una cita y obtener información al respeto. Puede preguntar:
  - ¿Qué servicios de salud sexual y reproductiva ofrecen?
  - ¿Cuánto cuestan? ¿Mi seguro cubrirá el servicio? Si no tengo seguro, ¿debo pagar algo?
  - ¿Qué implica una visita?
  - ¿Cuánto tiempo tomará?
  - ¿Necesito una cita?
  - ¿Necesito el permiso parental?
  - ¿Es confidencial?
  - ¿Puedo ir con una amistad?
  - ¿Qué necesito llevar?
  - ¿Puedo tener asistencia médica de [rellene la identidad]?
  - ¿Cómo llego?

Averigüe si tiene seguro (ya sea seguro privado a través de su padre, madre o tutoría, Medicaid, TRICARE o ninguno).

- Haga un plan para ir a la clínica.
- Piense (y anote) qué tipo de preguntas desea hacerle al personal de atención médica y a qué servicios accederá.
- Cuando programes su cita, asegúrese de anotar la fecha y la hora. Ponga la información en algún lugar que le ayude a recordar, como en una agenda o en el calendario de su teléfono. Si necesita mantener su cita en privado, puede escribir algo como “ir al gimnasio”, y recordar lo que realmente significa*.

DURANTE

- Preséntese temprano a su primera cita para tener tiempo de hacer el papeleo*.
- Traiga una identificación con fotografía, su número de seguro social y cualquier información del seguro, si la tiene. Si no tiene esta información, ¡no se preocupe!*
- Muestre respeto al personal y sepa que siempre deben mostrárselo a usted. El personal de la clínica debe preguntar y respetar sus pronombres, identidad de género y nombre elegido. El personal de atención médica nunca debe menospreciarlo, juzgarlo u obligarlo a hacer algo que usted no quiera hacer. Si le sucede alguna de estas cosas, puede reportarlo hablando con la gerencia de la clínica. También puede ir a otra clínica*.
- ¡Diga la verdad! Quien le atienda no puede ayudarlo en la medida de sus posibilidades si no sabe por lo que está pasando. Su trabajo es brindarle la atención que necesita para la necesidad específica que tiene.
- Si no sabe la respuesta a algo, es completamente aceptable decir “no sé” o “le responderé en otra ocasión”. ¡Esto se aplica a la información del seguro, a la historia médica familiar y a cualquier otra cosa!
- Asegúrese de presentarse con sus nombres (y pronombres si lo desea).
- Si no se siente cómodo con quien le provee la atención médica, tiene derecho a que alguien más lo atienda.

- Si no entiende o tiene preguntas sobre algo, ¡pregunte! Es importante que comprenda toda la información, incluyendo los riesgos y beneficios de las diferentes opciones. Recuerde, tampoco es necesario que tome ninguna decisión sobre nada en ese momento o incluso ese día. Tómese su tiempo para pensar si es necesario.

DESPÚES de

- Si le recetaron algo, vaya a la farmacia a recogerlo y siga las indicaciones.
- Monitoréese y no dude en llamar al servicio de atención médica si tiene preguntas sobre el tratamiento o cualquier síntoma nuevo. También puede programar otra visita.
- Si se le presentó nueva información durante la visita, vaya a casa e investigue un poco en línea para asegurarse de que comprende.

*Los consejos con un asterisco se obtuvieron de Teen Source. (sin fecha) ¡Consejos para visitar una clínica! https://www.teensource.org/hookup/tips-visiting-clinic

APÉNDICE 25 ESCENARIOS CLÍNICOS: ABOGAR POR TUS DERECHOS

ESCENARIO 1

Tyrone ha comenzado a ser sexualmente activo con su pareja y decide que es una buena idea hacerse una prueba de detección de ITS. En la sala, el médico pregunta si Tyrone es sexualmente activo, a lo que él responde: ***"Sí, pero mi pareja y yo siempre usamos condón".*** El médico le dice a Tyrone que ***"no tiene un riesgo lo suficientemente alto para una prueba de ITS".*** Tyrone quiere mantenerse a sí mismo y a su pareja seguros y saludables, y está frustrado por la respuesta del médico.

PRIMERA RONDA

¿Se está violando algún derecho del paciente? Si es así, ¿cuál(es)?

SEGUNDA RONDA

¿Qué podría decir Tyrone en esta situación para abogar por sí mismo?

TERCERA RONDA

¿Cómo podría el proveedor haber abordado esto de manera diferente?

ESCENARIO 2

Alexis va a una clínica porque ha oído hablar de diferentes métodos anticonceptivos y quiere ver cuál es el mejor para ella. Durante la consulta, la doctora solo le habla de dos métodos: un implante y un DIU. Sabe que hay más opciones y le pide a la doctora que le explique. Esta simplemente le dice a Alexis que no son ***"buenas opciones".*** Alexis intenta hacer más preguntas sobre las diferentes opciones, pero la doctora sigue cerrándose. La doctora dice que necesitaría el consentimiento parental para cualquier método y le pide que regrese con un padre, madre o tutoría. Ella está confundida.

PRIMERA RONDA

¿Se está violando algún derecho del paciente? Si es así, ¿cuál(es)?

SEGUNDA RONDA

¿Qué podría decir Alexis en esta situación para abogar por sí misma?

TERCERA RONDA

¿Cómo podría el proveedor haber abordado esto de manera diferente?

ESCENARIO 3

Yesi (ella/elle) es una joven de 15 años que ha sabido, desde que tiene memoria, que su sexo asignado al nacer (masculino) no se ajustaba a su identidad de género (femenina). Después de investigar un poco en línea sobre opciones para jóvenes transgénero, decide ir a la clínica para hablar con alguien sobre la terapia hormonal de afirmación de género y para comenzar su transición física a una mujer. En la consulta, el proveedor es condescendiente y despectivo con Yesi, diciéndole: ***"Esto es solo una fase, y lo superarás pronto",*** y "***Dios no quería que así fuera la gente***". El médico constantemente usa los pronombres equivocados con Yesi durante la visita, llamándola ***"él"***. Yesi se siente invalidada.

PRIMERA RONDA

¿Se está violando algún derecho del paciente? Si es así, ¿cuál(es)?

SEGUNDA RONDA

¿Qué podría decir Yesi en esta situación para abogar por sí misma?

TERCERA RONDA

¿Cómo podría el proveedor haber abordado esto de manera diferente?

ACTIVIDAD 7.4

CLASIFICACIÓN DE RIESGO EN SITUACIONES SEXUALES

TIEMPO REQUERIDO

25 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Determinar el riesgo de embarazo, ITS y violencia en relación con diferentes conductas sexuales.
- Identificar formas de reducir el riesgo en las relaciones y conductas sexuales.

MATERIALES

- Apéndice 26: Clasificación de riesgos – 1 copia

MENSAJES CLAVE

- Los riesgos son una parte natural de vivir la vida, especialmente cuando una persona es sexualmente activa o está en una relación. Pero hay muchas formas de reducir los riesgos de embarazo, ITS y dinámicas de poder desiguales, que incluyen prácticas sexuales más seguras y una comunicación abierta y honesta. Es importante que ustedes y su pareja tomen medidas para mantenerse saludables y felices.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima una copia de "Clasificación de riesgos" (Apéndice 26).
- Abra el enlace de Kahoot (https://create.kahoot.it/details/7efd4e82-4dde-40dd-958a-88b1beb316b7) y téngalo listo para que cada participante se una. Si es nuevo en Kahoot, puede visitar esta "Guía de Inicio": https://kahoot.com/library/getting-started-guide/

PROCEDIMIENTO

JUEGO DE CLASIFICACIÓN DE RIESGOS

24 Minutos

1 **DIGA**

Ahora, vamos a pasar a una actividad que resume mucho de las sesiones anteriores en términos del riesgo.

2 **PREGUNTE**

a) *Cuando hablamos de riesgo en un programa de educación sexual, ¿qué es lo primero que se les viene a la mente?*

Posible respuesta: Prevención de embarazos no planificados e ITS.

3 **DIGA**

Como acaban de mencionar, el embarazo no planificado y las ITS son riesgos potenciales al participar en actividades sexuales.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si no cuenta con los recursos para operar y proyectar el Kahoot, esta actividad se puede modificar agrupando a quienes participan en pequeños equipos y haciéndoles preguntas tipo trivia del Apéndice 26.

4 Proyecte el Kahoot en una pantalla para que sea lo suficientemente grande para que el grupo lo vea. Tenga el Apéndice 26 a la mano como referencia para usted en la siguiente actividad.

---

5 Explique la siguiente actividad.

DIGA

En este juego, evaluaremos una lista de comportamientos y veremos si son de "riesgo alto", "riesgo medio", "riesgo bajo" o "sin riesgo". Hay dos tipos diferentes de riesgo que vamos a evaluar: riesgo de embarazo y riesgo de transmisión de ITS.

Por favor saquen sus teléfonos e ingresen a Kahoot.it. Escriban el código que aparece en mi pantalla para entrar a este quiz. Pueden poner su nombre real o un nombre falso y dar clic en empezar. Si no tienen teléfono, por favor únanse a alguien contigo y jueguen conjuntamente.

Cada pregunta tendrá un tipo de riesgo y una conducta: por ejemplo, riesgo de embarazo por sexo anal sin condón. El tipo de riesgo es embarazo y la conducta es sexo anal sin condón. Deben decidir si creen que el nivel de riesgo es alto, medio, bajo o ninguno, y seleccionar el botón correspondiente. Veremos al final quién obtuvo más puntos. Comencemos.

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Si tienen dudas sobre los niveles de riesgo de transmisión de unas ITS específicas, visite: https://smartsexresource.com/sexually-transmitted-infections/sti-basics/know-your-chances/

6 Lea las preguntas del Kahoot y revise la respuesta a cada declaración para confirmar que se entienda antes de pasar a la siguiente.

---

7 Después de terminar el quiz,

DIGA

Gracias por jugar. Espero que se hayan divertido. Además de los dos tipos de riesgo de los que hablamos (el embarazo y la transmisión de las ITS), puede haber algunos riesgos sociales y

emocionales que vienen con la experiencia de tener intimidad con otra persona. Estos pueden incluir dinámicas de poder desiguales que pueden conducir a la insinuación, la presión, la vergüenza y el uso del estatus social. Como repasamos en la actividad sobre el consentimiento sexual, es importante recordar que experimentar agresión sexual y coerción ***nunca*** *es culpa de la víctima.*

PREGUNTE

8 ?

a) *¿Cuáles son algunas situaciones sexuales o de relaciones en las que existe un desequilibrio de poder o un riesgo de violencia? Piensen en la Sesión 3.*

Posibles respuestas: Involucrarse en una situación sexual en un fuerte estado de embriaguez o bajo la influencia de las drogas; enviar mensajes de texto con contenido sexual a alguien sin su permiso o consentimiento; salir con alguien que siempre paga por todo; no pedir consentimiento [el consentimiento incluye la comunicación durante el sexo]; necesitar saber dónde está la otra persona siempre.

MENSAJES DE CIERRE

1 Minuto

PREGUNTE

1 ?

a) ¿Cuáles son algunas formas de reducir el riesgo de ITS y embarazos no planificados?

Respuesta: Los riesgos son algo natural en la vida, especialmente cuando una persona es sexualmente activa o está en una relación. Pero hay muchas formas de reducir el riesgo de embarazo e ITS, incluyendo el uso de anticonceptivos, hacerse pruebas y comunicarse. Es importante que, junto con sus parejas, tomen las medidas adecuadas para ustedes.



APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 26 CLASIFICACIÓN DE RIESGOS

Declaración	Nivel de riesgo de EMBARAZO	Nivel de riesgo de TRANSMISIÓN de IITS
Ejemplo: *sexo vaginal sin condón u otros métodos anticonceptivos*	Alto	Alto
1. Sexo anal con condón.	Ninguno	Medio
2. Involucrarse en una situación sexual en un fuerte estado de embriaguez o bajo la influencia de las drogas.	Alto	Alto
3. Sextear a alguien sin su permiso.	Ninguno	Ninguno
4. Practicar sexo oral en una vulva (parte externa de los genitales femeninos) sin algún método de barrera.	Ninguno	Medio
5. Salir con alguien que siempre paga por todo.	Ninguno	Ninguno
6. Usar el método de coito interrumpido como único método anticonceptivo.	Alto	Alto
7. El condón se rompe durante el sexo vaginal (pene en la vagina).	Alto	Alto
8. Olvidar hacerse la prueba de ITS entre parejas sexuales	Ninguno	Alto
9. Usar un juguete sexual de manera individual o masturbarse.	Ninguno	Ninguno
10. Tomar anticonceptivos de emergencia a menudo cuando se olvida usar condones.	Medio	Alto
11. Relaciones sexuales vaginales sin condón en las que se utilizan métodos anticonceptivos hormonales de larga duración (un DIU o un implante).	Bajo	Alto

NOTAS PARA EL EQUIPO FACILITADOR

Para cada una de las siguientes declaraciones, hágales las siguientes tres preguntas.

1. *¿Por qué creen que tiene cierto nivel de riesgo? (Ninguno, bajo, medio o alto)*
2. *¿Qué haría que este comportamiento tuviera un riesgo más alto?*
3. *¿Qué harían para reducir el nivel de riesgo?*

ACTIVIDAD 7.5

CÍRCULO DE CIERRE

TIEMPO REQUERIDO

5 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Presentar de forma anónima las preguntas que tengan sobre el contenido de la sesión o sobre la sexualidad en general.
- Indicar una cosa que apreciaron de la sesión y una cosa que crean que podría cambiarse.

MATERIALES

- Tarjetas en blanco
- Lápices/Bolígrafos
- Bolsa/Sombrero/Caja

MENSAJES CLAVE

- Es importante separar los hechos de las creencias equivocadas. Sitios como Planned Parenthood y Bedsider pueden brindar información precisa y útil. Además, el Centro de Salud y Bienestar de Washington, D.C., el Centro Juvenil Latinoamericano y sus equipos médicos pueden ayudarles a analizar la opción que podría ser la más adecuada para ustedes.
- Existe una gran variedad de anticonceptivos y no todos los métodos son iguales. Algunos son más efectivos que otros, se sienten mejor en nuestro cuerpo, pueden ser hormonales o no. Además, no todos los métodos anticonceptivos previenen, tanto los embarazos no planificados como las ITS (incluyendo el VIH/SIDA), por lo que es mejor combinar condones y otro método anticonceptivo.
- Ustedes tienen derechos de atención médica como pacientes y adolescentes, y es muy importante que sientan comodidad para buscar estos servicios.
- En Washington, D.C., si tienen 12 años o más, pueden acceder a una clínica para asuntos relacionados con las ITS y el embarazo sin el consentimiento de sus padres o madres.
- Ir a la clínica para recibir servicios de salud sexual y reproductiva puede ser intimidante y abrumador al principio, pero conocer sus derechos como pacientes les ayudará a superar estas experiencias.
- Los riesgos son una parte natural de vivir la vida, especialmente cuando tienes una vida sexual activa o estás en una relación. Pero hay muchas formas de reducir los riesgos de embarazo, ITS y dinámicas de poder desiguales, que incluyen prácticas sexuales más seguras y una comunicación abierta y honesta. Es importante que ustedes y su pareja tomen medidas para mantenerse saludables y felices.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.

PROCEDIMIENTO

1 Pídales que se pongan de pie y formen un círculo.

2 Pídales que compartan una frase u oración que puedan usar para abogar por sí mismos/as/es en un entorno clínico. Comience con una persona y recorra el círculo hasta que cada persona haya aportado una frase u oración.

3 Cuando hayan terminado, agradézcales por su asistencia y por su compromiso pleno y participación.

4 **DIGA**

El desafío para esta sesión es pensar en una pregunta que todavía tengan relacionada con la sexualidad, las relaciones, las ITS, el uso de condones o los anticonceptivos. Visiten uno o más de los sitios web del volante "¿Dónde puedo obtener más información?" para encontrar las respuestas a sus preguntas. Hablaremos sobre lo que encontraron al comienzo de la próxima sesión.

5 **PREGUNTE**

a) *Con base a los temas de los que hablamos hoy, ¿alguien me puede compartir alguna expectativa social que enfrenta con base en su género y cómo se puede salir de su casilla de género?*

6 **DIGA**

Hoy aprendimos sobre diferentes métodos anticonceptivos y cómo protegerse de un embarazo no planificado. También hablamos sobre el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva y los derechos que tienen como jóvenes. Por último, hablamos sobre los niveles de riesgo y las formas en las que podrían reducir su riesgo de embarazo no planificado, ITS y violencia en las relaciones. ¡La próxima sesión será la última! Discutiremos qué sigue ahora y algunos de sus planes personales para incorporar en sus vidas las lecciones que aprendieron en Muchas Formas de Ser. También tomaremos una evaluación posterior al programa, como la encuesta de la primera sesión.

---

7 Reparta dos tarjetas en blanco por persona.

DIGA

Como hice en la última sesión, repartiré dos tarjetas.

En una tarjeta, escriban cualquier pregunta que aún tengan sobre el contenido que cubrimos hoy. No escriban su nombre en esta tarjeta. Estas preguntas permanecerán anónimas. Tendremos la oportunidad de responder algunas de estas en la próxima sesión.

La segunda tarjeta es para proporcionar comentarios sobre la sesión: escriban algo que hayan disfrutado hoy y algo que recomendarían cambiar.

---

8 Recoja las tarjetas, agradézcales por su participación y recuérdeles la hora y el lugar de la próxima reunión.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

SESIÓN 8

EL CAMINO POR RECORRER

RESUMEN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 8.1	Revisión del programa *Muchas Formas de Ser*	10 minutos
ACTIVIDAD 8.2	*Círculos de influencia (opcional)*	40 minutos
ACTIVIDAD 8.3	Preparación para el camino por recorrer	35 minutos
DESCANSO SUGERIDO (15 MINUTOS)		
ACTIVIDAD 8.4	Evaluación posterior al programa	40 minutos
ACTIVIDAD 8.5	¡Celebración de fin del programa!	20 minutos
	TIEMPO TOTAL	120 minutos

ACTIVIDAD 8.1

REVISIÓN DEL PROGRAMA MUCHAS FORMAS DE SER

TIEMPO REQUERIDO

10 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, quienes participan podrán:

- Dar un mensaje clave de cada una de las siete sesiones anteriores.
- Describir cómo implementarán en su vida diaria el material cubierto en el programa *Muchas Formas de Ser* en su vida diaria.

MATERIALES

- Hojas de rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Apéndice 27: Reflexionemos – 1 copia

MENSAJES CLAVE

N/A

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Revise las preguntas presentadas al final de la última sesión y redacte las respuestas para ellas.
- Revise los mensajes clave de las últimas siete sesiones y prepárese para hablar de las lecciones de cada sesión.
- Imprima una copia de "Reflexionemos" (Apéndice 27) y recórtela por la línea punteada.
- Escriba la agenda de la sesión en una hoja de rotafolio y péguela en la pared.
  - **Actividad 8.2:** Círculos de influencia (No la escriba si no va a facilitar esta sesión opcional.)
  - **Actividad 8.3:** Preparación para el camino por recorrer
  - **Actividad 8.4:** Evaluación posterior al programa
  - **Actividad 8.5:** ¡Celebración de fin del programa!

PROCEDIMIENTO

1 **DIGA**

Les doy la bienvenida a la Sesión 8 del programa, nuestra última sesión. Gracias por su participación en la sesión anterior. ¿Alguien quiere compartir la pregunta que tenía y lo que descubrió usando la guía de recursos de la última sesión?

2 **DIGA**

Usaremos este tiempo para revisar los aprendizajes clave de las siete sesiones anteriores. Por favor, divídanse en dos grupos.

3 Después de que hayan formado dos grupos, reparta la mitad del Apéndice 27 a cada grupo y deles **5 minutos** para discutir las preguntas. La persona facilitadora debe recorrer los grupos y facilitar las conversaciones indagando y haciendo preguntas orientadoras.

---

4 **PREGUNTE**

a) Al revisar cada sesión, ¿qué recuerdan como puntos clave, temas tratados y comportamientos deseados que quieren llevarse consigo?

Repase las Sesiones 1 a la 7, una por una, con el grupo.

- **Sesión 1:** Acuerdos grupales, actividad "¿Cuál es tu posición?"
- **Sesión 2:** Género, sexo asignado al nacer, orientación sexual, expectativas sociales, interseccionalidad.
- **Sesión 3:** Emociones, comunicación, manejo de conflictos.
- **Sesión 4:** Relaciones, poder, violencia
- **Sesión 5:** Medios de comunicación, redes sociales, sexteo, pornografía.
- **Sesión 6:** Consentimiento, ITS, condones
- **Sesión 7:** Anticonceptivos, visitas a la clínica, reducción de riesgos.

---

5 Responda cualquier pregunta que se haya presentado al final de la Sesión 7.

---

6 **DIGA**

Hoy es nuestra última sesión. Vamos a tomar la primera mitad de la sesión para hablar sobre un plan de acción personal y, de manera más general, cómo sus acciones influyen en otras personas.

Si recuerdan, hicimos una encuesta en la primera sesión en la que nos reunimos. Vamos a repetir esa encuesta hoy para ver lo que han aprendido de este programa. Al final de la sesión, ¡vamos a reservar algo de tiempo para una celebración por haber completado Muchas Formas de Ser*!*

7 Refiérase a la agenda escrita en el rotafolio.

DIGA

¡Hoy vamos a trabajar en [tres/cuatro] actividades y luego celebraremos!

- ***Actividad 8.2:*** *Círculos de influencia [No incluir si no la va a facilitar.]*
- ***Actividad 8.3:*** *Preparación para el camino por recorrer*
- ***Actividad 8.4:*** *Evaluación posterior al programa*
- ***Actividad 8.5:*** *Celebración de fin del programa*

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD
(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 27 REFLEXIONEMOS

GRUPO 1: Sesiones pares	
En la Sesión 2	Hablamos sobre el género y la identidad. ¿Cuáles son algunas cosas que recuerdan sobre el género, el sexo asignado al nacer y la orientación sexual?
En la Sesión 4	Analizamos cómo aparece el poder en las relaciones y cómo las personas pueden usar el poder sobre los demás en la forma de violencia, al igual que las formas en que las personas pueden usar su poder para ser aliadas de los demás. ¿Cuáles son algunas formas en las que se puede usar el poder sobre otros?
En la Sesión 6	Hablamos sobre las ITS y cómo mantenerse seguro mientras se tiene una vida sexualmente activa. ¿Cuál es una forma en la que pueden protegerse de una ITS?
En general, me interesa saber: ¿Qué aprendieron que fue lo más útil para sus propias vidas? ¿Sienten la preparación suficiente para practicar alguna de las habilidades o aplicar alguno de los conocimientos que aprendieron?	

GRUPO 2: Sesiones impares	
En la Sesión 3	Hablamos sobre la comunicación y la variedad de emociones que sienten las personas. ¿Hay técnicas de comunicación que hayan utilizado desde esa sesión que les hayan funcionado?
En la Sesión 5	Discutimos el consumo de los medios de comunicación y su influencia en nuestras relaciones. ¿Cuáles fueron algunos de los mensajes y temas negativos que recuerdan de las redes sociales o los anuncios que vimos?
En la Sesión 7	Hablamos sobre la gama de anticonceptivos disponibles para ustedes y cómo discutir estos temas en pareja. ¿Alguien recuerda cuáles son algunos de los métodos anticonceptivos? ¿Qué beneficios brindan los anticonceptivos?
En general, me interesa saber: ¿Qué fue lo más útil que aprendieron para sus propias vidas? ¿Sienten la preparación suficiente para practicar alguna de las habilidades o aplicar alguno de los conocimientos que aprendieron?	

ACTIVIDAD 8.2

CÍRCULOS DE INFLUENCIA

(Opcional en lugar de la Actividad 8.4: Evaluación posterior al programa)

TIEMPO REQUERIDO

40 MINUTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión quienes participan podrán:

- Articular cómo los pensamientos, creencias y acciones de las demás personas influyen en los suyos y viceversa.

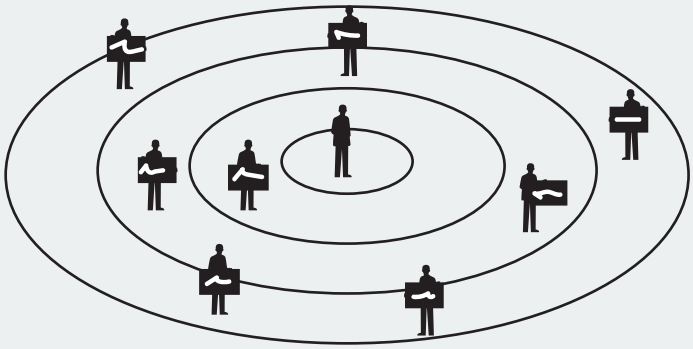
MATERIALES

- Cinta adhesiva
- Etiquetas para nombres de personajes
- Apéndice 28: Declaraciones de personajes – 1 copia

MENSAJES CLAVE

- Nuestras acciones pueden tener impactos positivos y negativos en el resto. Las personas están influenciadas no solo por sus relaciones personales sino también por otras relaciones en su comunidad y en la sociedad.
- Lo que hacemos o no hacemos, decimos o no decimos, puede tener un impacto en las demás personas. Las acciones hablan más que las palabras. Puedes hablar todo lo que quieras sobre lo que hay que hacer, pero lo que importa son las acciones.
- Depende de toda la comunidad crear un ambiente de apoyo para nuevos comportamientos y actitudes.

PREPARACIÓN



- Asegúrese de haberse comunicado con alguien de los equipos de implementación y evaluación para informarle que es hora de la Sesión 8.
- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Usando cinta adhesiva, forme y pegue cuatro círculos concéntricos en el piso, como se muestra en el dibujo. Nombre los círculos del menor al mayor: individuo, relación, comunidad y sociedad.
- Prepare etiquetas de nombres para cada uno de los nombres de los personajes y los pronombres proporcionados en el Apéndice 28 ("Declaraciones de personajes").
- Fotocopie y recorte las "Declaraciones de personajes" del Apéndice 28. Doble cada conjunto de declaraciones por la mitad para que nadie pueda leerlas y adjunte cada una a la etiqueta de nombre correspondiente.

PROCEDIMIENTO

1 **DIGA**

En este próximo ejercicio, exploraremos cómo los pensamientos, las creencias y las acciones de otras personas crean normas comunitarias (o "reglas" comunitarias) y cómo estas normas influyen en los comportamientos de la propia comunidad.

Si recuerdan la Sesión 2, recordarán que las normas sociales son las creencias compartidas, las reglas escritas y las reglas no escritas dentro de un grupo determinado sobre cómo se espera que las personas sean y se comporten y que influyen en su conducta. Las normas cambian con el tiempo.

2 Pídales que tomen una pila (que consta de una etiqueta con un nombre y una hoja de papel doblada) y un trozo de cinta adhesiva.

3 **DIGA**

Por favor, péguense las etiquetas de nombre en el pecho. Pueden leer su hoja de papel doblada, pero no la compartan con nadie.

4 **DIGA**

Por favor, las personas que eligieron los personajes "Joaquín" y "Yesica" ubíquense dentro del círculo más pequeño e interno.

5 Pídale al resto de participantes que lean sus roles.

6 **DIGA**

Como verán, hay cuatro círculos en el suelo. Tengan en cuenta que un círculo se llama "individuo", uno "relación", uno "comunidad" y uno "sociedad".

7 Pídales que decidan en qué círculo encajaría su personaje: individuo, relación, comunidad o sociedad. Pídales que hablen entre sí si no saben a dónde deben ir o si sienten confusión.

8 Pídales que tomen su lugar en los círculos.

9 **DIGA**

Estas personas se llaman Joaquín y Yesica. Yesica y Joaquín, preséntense al grupo leyendo cada uno la Oración 1 de su hoja de papel.

10 **DIGA**

Le pediré a alguien que se presente y lea en voz alta solo la Oración 1 de su papel a Joaquín y Yesica. Ellos son los protagonistas de este ejercicio.

Esta misma persona luego tocará a otra, quien hará lo mismo, hasta que cada participante haya tenido su turno.

11 Asegúrese de que no haya preguntas. Comience el ejercicio eligiendo al azar cualquier participante para que inicie.

Una vez que todos hayan tenido su turno, realice un breve interrogatorio utilizando las siguientes preguntas (asegúrese de que cada participante permanezca en sus posiciones):

a) *¿Qué círculo creen que tiene más influencia en Joaquín y Yesica? ¿Por qué?*

b) *¿Algún círculo no tiene influencia en Joaquín y sica? ¿Por qué o por qué no?*

c) *¿Qué impacto pueden tener los mensajes que reciben en sus relaciones sexuales o amorosas?*

d) *¿Qué nos dice este ejercicio sobre las reglas sociales o expectativas en nuestra comunidad?*

e) *¿Qué significa esto en cuanto a cómo entendemos el mundo y cómo actuamos?*

---

12 Resuma los mensajes clave

DICIENDO

- Nadie se escapa de todos los factores que nos influyen, incluyendo las personas. A menudo, ni siquiera nos damos cuenta de cómo se ejerce esta influencia en cada cual.
- Las personas suelen estar más influenciadas por las personas más cercanas a ellas. Nos influencian en nuestra vida cotidiana.
- Incluso miembros de la comunidad que no son tan cercanos como lo son nuestras amistades y familiares, influyen en la manera en la que pensamos y actuamos.
- Las influencias sociales más amplias, como los medios de comunicación y las leyes nacionales, también afectan a las personas, incluso si no es de manera directa o inmediata.
- A nuestro alrededor hay círculos de influencia: familiares y amistades, personas de la comunidad y la sociedad.

---

13 **DIGA**

Ahora, continuaremos con el ejercicio. Esta vez, nos saltaremos a Joaquín y Yesica hasta el final. Quienquiera que haya ido después de ellos la primera vez, puede leer su segunda oración en voz alta. Luego puede tocar a una persona en el hombro para leer su oración.

14 Continúe hasta que cada participante haya participado excepto Joaquín y Yesica.

15 Una vez que el resto haya leído la Oración 2 en voz alta, pídales a Joaquín y Yesica que lean la suya.

16 Resuma el juego

PREGUNTANDO ?

a) *¿Qué sucedió cuando más personas se convencieron de los beneficios de involucrarse en la prevención de embarazos no planificados?*

PREGUNTE

17 ?

a) *¿Qué efectos pueden tener sus pensamientos y comportamientos en las personas que les rodean?*

Posibles respuestas: Nuestras acciones pueden tener impactos positivos y negativos en el resto. Las personas están influenciadas no solo por sus relaciones personales sino también por otras relaciones en su comunidad y en la sociedad. Lo que hacemos o no hacemos, decimos o no decimos, puede tener un impacto en las demás personas. Las acciones hablan más que las palabras. Puedes hablar todo lo que quieras sobre lo que hay que hacer, pero lo que importa son las acciones. Depende de toda la comunidad crear un ambiente de apoyo para nuevos comportamientos y actitudes.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 28 DECLARACIONES DE PERSONAJES

YESICA [ella]	
1	Mi nombre es Yesica. Estoy saliendo con Joaquín. Recientemente, Joaquín y yo tuvimos sexo vaginal sin protección. Estoy preocupada porque han pasado algunas semanas y no he tenido mi período. No sé con quién hablar sobre esto, y siento miedo.
2	Mi nombre es Yesica. Joaquín y yo hablamos sobre protección, límites y lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Sé que puedo ser abierta con él acerca de nuestra relación porque hemos construido confianza y sabemos que una relación saludable nos requiere a los dos.

JOAQUÍN [él/elle]	
1	Mi nombre es Joaquín y soy el novio de Yesica. Recientemente tuvimos sexo sin protección. No me molesta porque he hecho esto antes y, si me salgo a tiempo, todo estará bien.
2	Mi nombre es Joaquín. Después de ir a Muchas Formas de Ser y hablar con mi grupo, creo que tengo la responsabilidad de asumir un papel activo en prevenir un embarazo y protegernos de las ITS. Yesica y yo fuimos juntos a la clínica local para conocer nuestras diferentes opciones de anticonceptivos y pruebas de ITS. Ahora tenemos conversaciones abiertas sobre esto y todas las demás partes de nuestra relación.

PADRE DE JOAQUÍN [él]	
1	Soy el padre de Joaquín. Me criaron y enseñaron que las mujeres controlan cuándo y cómo tener bebés, y que los hombres realmente no tienen voz en asuntos del embarazo, el control de la natalidad y todo eso.
2	Soy el padre de Joaquín. Creo que cualquier persona en una relación, independientemente de su género u orientación sexual, merece una comunicación abierta y honesta sobre su salud, especialmente cuando se trata de tener hijos, de cuándo tenerlos, o si tenerlos o no. Como hombre, sé lo importante que es para mí ser un ejemplo para Joaquín.

AMIGA DE JOAQUÍN [ella]

1. Soy amiga de Joaquín. Pasamos mucho tiempo juntos. Mi novia y yo no necesitamos preocuparnos por el embarazo, por lo que nunca he dedicado tiempo a aprender qué pone a las personas en riesgo de quedar embarazadas. Cuando me hace preguntas, no sé qué decirle.
2. Soy amiga de Joaquín. Es como un hermano pequeño para mí. Cuando hablamos, me aseguro de que sigue desempeñando un papel activo en su relación. Respeto que él vaya a la clínica con Yesica y hablen sobre la protección, el placer y cómo mantenerse saludables. De hecho, me ha convencido de hacer lo mismo con mi novia.

AMIGA DE YESICA [ella]

1. Soy amiga de Yesica. Ella y yo hablamos sobre todo. Mi relación es similar a la de ella: mi novio decide si usar condón o no, y ya está.
2. Soy amiga de Yesica. Mi pareja y yo tomamos decisiones sobre protección juntos. Dado que mi pareja es positiva para VIH, tomo PrEP, y hablar de protección se ha convertido en una parte natural de nuestras conversaciones.

TÍA DE YESICA [ella]

1. Soy la tía de Yesica. Creo que, si les hablamos a nuestros hijos sobre tener sexo, los animará a tener sexo. Solo deberíamos enseñarles sobre la abstinencia, en mi opinión. El sexo es algo que deben hacer las personas casadas.
2. Soy la tía de Yesica. Creo que, si bien nuestros hijos deben esperar hasta que estén listos para tener relaciones sexuales, es importante tener conversaciones tempranas sobre cómo evitar embarazos no planificados y prevenir las ITS, para que así tengan las herramientas que necesitan para protegerse.

COMPAÑERE DE CLASE DE JOAQUÍN [elle]

1. Soy compañere de clase de Joaquín. Nos sentamos juntes en clase y hablamos de vez en cuando. Dice que usar condón es una estupidez, pero yo no digo nada. No es asunto mío.
2. Soy compañere de clase de Joaquín. Una vez, mencionó que se sentía incómodo comprando o consiguiendo condones. Como la clínica está de camino a la escuela, de vez en cuando me detengo y le consigo algunos. Es importante que todes nos cuidemos.

PASTOR [él]	
1	Soy pastor. Yo digo que no hay que tener sexo antes de casarse. Sin excepciones.
2	Soy pastor. Asistí a una capacitación sobre salud y género, y hablo con la juventud que viene a mi iglesia acerca de hacerse pruebas, usar condones y obtener información sobre métodos anticonceptivos.

FARMACÉUTICA [ella]	
1	Soy farmacéutica. Las personas vienen a recoger sus prescripciones, pero lo que hagan fuera de esta farmacia no es asunto mío.
2	Soy farmacéutica. Tengo folletos y panfletos disponibles para brindar más información sobre los diferentes tipos de anticonceptivos y su eficacia, e informó que la anticoncepción de emergencia está disponible sin prescripción médica. Respondo las preguntas que las personas puedan tener y sugiero que vayan a la clínica local para obtener más información si la necesitan.

DOCENTE [ella]	
1	Soy profesora y doy clases de la salud. Todos los años enseño lo mismo. Principalmente enfoco mi atención en las chicas porque son ellas las que van a quedar embarazadas. No me importa si los chicos escuchan, solo cumplo con mis requisitos.
2	Soy profesora. Recientemente, asistí a capacitaciones sobre cómo brindar educación sexual integral a la población joven. Aprendí de todo, desde la inclusión LGBTQIA+ hasta cómo todos los géneros tienen un papel al hablar de relaciones saludables. Ahora, estoy buscando formas de incorporar mensajes sobre igualdad de género y responsabilidad conjunta en mis lecciones escolares. Antes de esas capacitaciones, no me había dado cuenta de que cada cual tiene sus necesidades y deseos específicos en función de su identidad.

TRABAJADORE DEL CENTRO JUVENIL [elle]	
1	Dirijo un programa en un centro juvenil. El centro trabaja con jóvenes para promover la salud. La mayoría de las veces, son solo las chicas las que llegan con preguntas sobre la prevención de embarazos no planificados porque les importa más que a los chicos.
2	Dirijo un programa en un centro juvenil. El centro ve la importancia de trabajar con jóvenes de todos los géneros para promover la toma conjunta de decisiones sobre protección, construcción de relaciones saludables y más. Ahora, llevamos a cabo sesiones de Muchas Formas de Ser para ayudar a animar a la población joven a que asuma un papel activo tanto en su salud como en la de sus parejas.

PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA [él]	
1	Soy proveedor de atención médica. Proporciono información y asistencia, pero no menciono ni hago preguntas sobre sus vidas sexuales a menos que la juventud lo haga.
2	Soy proveedor de atención médica. Organizamos un pequeño taller entre proveedores de atención médica para obtener más información sobre cómo hacer que jóvenes de todos los géneros se sientan seguros en las clínicas y quieran hacer preguntas.

DOCTORA DE YESICA [ella]	
1	Soy la doctora de Yesica. La veo en sus visitas a la clínica, pero nunca he conocido a su novio. Los chicos no suelen venir a este tipo de lugares.
2	Soy la doctora de Yesica. Animo a Joaquín a que venga a la clínica con Yesica, o solo, para obtener más información, y lo animo a hacerse la prueba de ITS y mantenerse saludable.

ENTRENADOR DE JOAQUÍN [él]	
1	Soy el entrenador de Joaquín. Somos cercanos, y le hablo sobre la escuela. No hablo sobre su vida personal a menos que afecte su desempeño en la cancha.
2	Soy el entrenador de Joaquín. Empecé a darme cuenta de que la vida personal de las personas afecta la forma en que juegan: todo está conectado en la salud mental y física. Ahora, me aseguro de que mis jugadores sepan que pueden acudir a mí por cualquier inquietud que tengan, ya sea sobre el juego o no.

EMPLEADA DEL DEPARTAMENTO DE SALUD [ella/elle]	
1	Soy empleada del departamento de salud. Yo decido qué servicios están disponibles en los centros de salud de mi ciudad. Hemos escuchado que necesitamos trabajar con los hombres en salud y educación sexual, pero eso solo significaría más pautas y más trabajo para nuestro personal que ya está sobrecargado.
2	Soy empleada del departamento de salud. Sabemos que necesitamos trabajar con jóvenes de todos los géneros. Hemos creado un consejo de jóvenes para ayudar a informar nuestros servicios de salud sexual y para garantizar que sean inclusivos y estén centrados en la juventud. También decidimos implementar horarios más largos en la clínica para asegurarnos de que se ajusten a sus horarios y usar los pronombres correspondientes para asegurarnos de que se sientan validación.

MIEMBRO DEL CONSEJO MUNICIPAL [él]	
1	Soy miembro del concejo municipal. Trabajo con mis compañeros miembros del consejo para decidir a dónde deben ir los fondos. Hay demasiadas cosas más importantes de las que es necesario ocuparse, y simplemente no tenemos los recursos para hacer que los hombres jóvenes se preocupen por la prevención del embarazo.
2	Soy miembro del concejo municipal. Me doy cuenta de que es importante asegurarse de que todas las personas tengan toda la información y el acceso a los servicios que necesitan. Estoy trabajando con miembros del consejo para asegurarme de que haya suficientes fondos para que las organizaciones, las clínicas y las escuelas tengan los recursos que necesitan para involucrar y apoyar a la juventud.

ACTIVIDAD 8.3	PREPARACIÓN PARA EL CAMINO POR RECORRER
TIEMPO REQUERIDO 35 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** *Al final de la sesión, quienes participan podrán:* • Identificar los desafíos que pueden llegar a experimentar al intentar adoptar los comportamientos saludables discutidos en Muchas Formas de Ser, y articular formas de superar esos desafíos. • Crear un plan de conductas que les ayude a ser miembros más saludables y equitativos de su comunidad.
MATERIALES • Mi plan de salud personal – 1 por persona	**MENSAJES CLAVE** • Nos enfrentaremos a desafíos a la hora de poner en práctica lo que hemos aprendido aquí en Muchas Formas de Ser. Es importante que podamos responsabilizarnos y ayudarnos mutuamente para brindarnos apoyo. • El cambio en pequeñas dosis es posible: intente integrar su plan de salud personal a su rutina diaria.

PREPARACIÓN

- Revise la actividad y asegúrese de comprender el contenido, la metodología de enseñanza y el tiempo.
- Imprima "Mi plan de salud personal" (Apéndice 29) para cada participante.

PROCEDIMIENTO

1 **DIGA**

Hablemos de algunos de los desafíos que están teniendo o prevén tener en el próximo año.

Quiero que piensen en algunas decisiones difíciles que tendrán que tomar en un futuro cercano. Piensen en las lecciones de este programa y en cómo podrán abordar estos desafíos con soluciones que los mantengan a ustedes y a quienes lo rodean saludables y seguros.

---

2 Reparta el Apéndice 29 ("Mi plan de salud personal")

DIGA

Hoy, vamos a crear un plan de salud personal.

Esta actividad nos ayudará a tomar lo que hemos aprendido en las últimas siete sesiones para hacer cambios prácticos en nuestras vidas.

Mientras completan este plan, tengan en cuenta las lecciones que hemos discutido e intenten vincular los elementos de acción con lecciones particulares del programa. Este plan puede mantenerse en privado o pueden compartirlo con amistades o familiares para que les ayuden a cumplirlo.

---

3 Invítelos a completar el Apéndice 29 individualmente durante **5 minutos.**

4 Divídalos en grupos de tres a cuatro personas y haga que cada participante responda las siguientes preguntas:

a) *¿Cuál es un desafío que prevé experimentar dentro del próximo año en relación con lo que hemos hablado a lo largo de Muchas Formas de Ser?*

b) *¿Cuáles son algunas acciones o pasos que propone para superar ese desafío?*

Cada grupo debe proporcionar colectivamente algunos consejos al participante que está respondiendo las preguntas.

---

5 Regresen todos como un solo grupo y vea si a alguien le gustaría compartir su desafío y algún consejo que le haya resultado útil.

PREGUNTE

6 ?

a) *¿Por qué es importante detenerse y pensar en lo que les gustaría cambiar para seguir adelante?*

Respuesta: Nos enfrentaremos a desafíos a la hora de poner en práctica lo que hemos aprendido aquí en Muchas Formas de Ser. Pero es importante que podamos responsabilizarnos y ayudarnos mutuamente para brindarnos apoyo. Cuando nos detenemos y pensamos en algunos de los desafíos que tenemos por delante, podemos buscar soluciones de manera colectiva y planear cómo implementarlas, en lugar de que los desafíos nos tomen por sorpresa. Es posible cambiar en pequeñas dosis: intente integrar su plan de salud personal a su rutina diaria.

APUNTES DE LA PERSONA FACILITADORA POSTERIORES A LA ACTIVIDAD

(lo que salió bien, lo que podría mejorarse para la próxima vez, etc.)

APÉNDICE 29 MI PLAN DE SALUD PERSONAL

Mi nombre: ..... La fecha de hoy: .....

Dos cosas que **seguiré** haciendo/**empezaré** a hacer para priorizar mi salud sexual y reproductiva:

1. .....
2. .....

Dejaré de hacer dos cosas que dañan mi salud sexual y reproductiva:

1. .....
2. .....

Dos **personas de apoyo** que pueden alentarme a alcanzar estos objetivos:

1. .....
2. .....

Estos **objetivos** me beneficiarán porque:

.....

.....

.....

Firma: .....

ACTIVIDAD 8.4	EVALUACIÓN POSTERIOR AL PROGRAMA
TIEMPO REQUERIDO 40 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** *Al final de la sesión, quienes participan podrán:* • Articular sus actitudes y creencias en la encuesta de evaluación posterior al programa.
MATERIALES • Evaluaciones en papel – 1 por persona • Bolígrafos – 1 por persona	**MENSAJES CLAVE** N/A

PREPARACIÓN

• Asegúrese de haberse comunicado con alguien de los equipos de implementación y evaluación para informarle que ha llegado a la Sesión 8.

PROCEDIMIENTO

El equipo de evaluación administrará la evaluación posterior al programa.

NOTA: Procedimiento escrito para el representante del equipo de evaluación

1 Deles a la bienvenida al espacio y preséntese (nombre, pronombres y organización).

---

2 **DIGA**



En breve, vamos a entregar una encuesta posterior al programa. Es posible que recuerden esto de su primera sesión. La encuesta no es una prueba, no hay respuestas correctas ni incorrectas, y ni siquiera se les preguntarán sus nombres. Esta encuesta nos ayudará a comprender qué tan bien está funcionando este programa y nos ayudará a realizar mejoras para el próximo grupo de participantes. Si no entienden el significado de algo o necesitan ayuda para leer las preguntas, háganoslo saber.

---

3 Reparta a cada participante un formulario de encuesta posterior al programa y un bolígrafo. Deles 30 minutos para completar la evaluación. Recoja la encuesta y agradézcales.

ACTIVIDAD 8.5	¡CELEBRACIÓN DE FIN DEL PROGRAMA!
TIEMPO REQUERIDO 35 MINUTOS	**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE** N/A
MATERIALES • Alimentos/bebidas (¡si el presupuesto lo permite!)	**MENSAJES CLAVE** • ¡Les valoramos y respetamos profundamente, y estamos agradecidos de que se hayan unido al programa *Muchas Formas de Ser*! • Su salud y bienestar nos importan.

PREPARACIÓN

- Pida/prepare/organice comidas y bebidas que las personas participantes puedan disfrutar.

PROCEDIMIENTO

1 Si trajeron comida o bebidas, deje que el grupo disfrute el resto de la sesión.

2 **DIGA**

¡Gracias por su participación en Muchas Formas de Ser!

ANEXO A: Ejemplos de energizantes

LOS ESPAGUETIS

1. Divídales en dos o tres grupos de entre cinco a diez personas por grupo. Cada grupo debe formar un círculo cerrado, y deben meter las manos en el centro.

2. Indíqueles que, con una mano, tomen la mano de otra persona. Luego, usando la otra mano, deben agarrar la mano de alguien diferente. Explique que el objetivo del juego es desenredarse sin soltarse. Al trepar, gatear y retorcerse, quienes participan pueden crear un gran círculo abierto o, a veces, dos círculos inconexos.

3. Haga que comiencen a desenredarse. Si están totalmente atascados, puede decirles a los grupos que pueden optar por deshacer un enlace y luego volver a conectarse una vez que esa persona se haya dado la vuelta, para ver si eso funciona.

Este energizante es divertido y crea un buen vínculo físico dentro del grupo. También comunica sutilmente ideas de trabajar juntos para realizar una tarea).

EL ICEBERG QUE SE ENCOGE

1. Divídales en dos grupos de cinco a ocho personas cada uno.

2. Ponga dos mantas o varias hojas de periódico en el suelo. Pida a cada grupo que se ponga de pie sobre una manta o área cubierta con periódicos.

3. Explique que este es un iceberg que se está derritiendo, reduciendo su tamaño a la mitad cada vez. El objetivo es ver qué grupo completo puede permanecer más tiempo en el iceberg.

4. Pida a los grupos que quiten la manta y la doblen por la mitad (o quiten la mitad del papel). Pídales que intenten volverse a ubicar todos de nuevo en la manta/papel.

5. Repita el Paso 4 hasta que un grupo no pueda acomodar a todos en el iceberg. Cada ronda, vea cómo los grupos encuentran formas de apoyarse entre sí para permitir que todos permanezcan dentro. El grupo que mantenga a todos en el iceberg durante la mayor cantidad de rondas gana.

PIMIENTA PICANTE

1. Reúnales en un círculo. Lance una pelota (u otro objeto que se pueda lanzar) con cuidado a cualquier participante. Deben continuar lanzando la pelota suavemente, diciendo "picante" cuando la atrapen.

2. Mientras se lanza la pelota, grite al azar: "¡Pimienta!" La persona que tenga la pelota cuando diga "¡Pimienta!" es eliminada del círculo.

3. Pídales que sigan lanzando la pelota hasta que solo quede una persona.

LA TORMENTA

1. Pídales que se pongan de pie en círculo con los ojos cerrados.

2. Diga que se acerca una tormenta.

3. Pídales que se froten las palmas de las manos contra las piernas de los pantalones.

4. Luego, pídales que se den palmaditas en los muslos con la punta de los dedos.

5. Pídales que lo hagan más fuerte. Luego, pídales que se den palmaditas en los muslos.

6. Pídales que empiecen a darse palmadas cada vez más rápido contra los muslos.

7. Después de un tiempo, vuelva a las palmadas leves, luego a usar solo la punta de los dedos, etc., para revertir todo el orden hasta que se calme nuevamente y la tormenta haya pasado.

(Este es un ejercicio físico pero calmante que puede usarse como actividad de cierre).

VOY A LA TIENDA.....

1. Cree un círculo de sillas en el centro de la sala. Tenga suficientes para que solo una persona no tenga silla.

2. Pida a una persona que se ubique de pie en el centro del círculo y que los demás se sienten. La persona de pie debe comenzar el juego diciendo: "Voy a la tienda y llevaré a mi amigo que..." y elegirá un rasgo que tengan algunas de las personas sentadas. Por ejemplo, "Voy a la tienda y llevaré a mi amigo que tiene una camisa roja". Quienes lleven camiseta roja deben levantarse y correr hacia otra silla, incluyendo la persona del centro, y la persona que quede sin silla debe hacerse de pie en el medio del círculo..

3. Esta nueva persona en el centro repite la frase con un nuevo rasgo. La regla es que las personas que participan DEBEN levantarse y moverse a otra silla si el rasgo se aplica a ellos. No pueden moverse a la silla de al lado.

4. Repita varias veces.

PATRÓN DE PISADAS

1. Enséñeles un patrón de pisadas de tres tiempos y háganlo a la vez. (Por ejemplo: pisada-pisada-aplauso, pisada-pisada-aplauso).

2. Luego, enséñeles un patrón de pisadas de cuatro tiempos. (Por ejemplo: pisada-pisada-pisada-aplauso, pisada-pisada-pisada-aplauso).

3. Divídales en dos. Haga que un grupo haga el primer patrón y el otro haga el segundo patrón al mismo tiempo.

4. Si hay un poco más de tiempo, puede hacer que las personas creen sus propios patrones para que el grupo los imite.

ANEXO B:
Técnicas para hacer preguntas

En *Muchas Formas de Ser*, las sesiones contienen muchas preguntas para que el grupo responda: algunas tienen respuestas más cortas y otras son discusiones más largas. Es importante que el equipo facilitador se desvíe de los métodos de "respuesta grupal" en los que simplemente le piden al grupo general que responda una pregunta. Cada participante tiene diferentes niveles de comodidad al hablar frente a grupos grandes y pueden sentir aburrimiento al responder siempre las preguntas en un mismo formato. Estos son 14 métodos interactivos y atractivos para que las personas facilitadoras obtengan respuestas de sus participantes.

NO SE NECESITAN EL USO DE TECNOLOGÍA

1. Paredes de galería: Escriba las preguntas de discusión para el grupo general en diferentes hojas de rotafolio y colóquelas alrededor de la sala. Pídales que escriban las respuestas en notas adhesivas y las coloquen en los papeles correspondientes. Luego, pueden caminar y mirar las respuestas del resto de participantes. También pueden dar me gusta (o escribir un +1) en los comentarios de otras personas.

2. Notas adhesivas: Pídales que escriban sus respuestas en una nota adhesiva y que la peguen de forma anónima en una hoja de rotafolio. Luego, usted como persona facilitadora, puede encontrar similitudes y tendencias en el grupo de notas adhesivas.

3. Citas rápidas (crear dos círculos concéntricos): Haga que el grupo de participantes cree dos círculos concéntricos para que tengan alguien delante con quien hablar. Plantee una pregunta de reflexión y luego haga que hablen con su pareja. Después de 20 segundos, las personas del círculo interior se mueven un asiento a la derecha y discuten la misma pregunta (o una nueva) con alguien nuevo.

4. Arrugar y lanzar: Haga que cada participante escriba su respuesta en una tarjeta o nota adhesiva y luego la arrugue y la lance al centro del círculo. Tanto usted como cualquier participante pueden recogerlas y leerlas.

5. Dos facilitadores/dos grupos: Divida al grupo en dos y haga que cada persona

facilitadora dirija las preguntas de discusión con cada mitad del grupo. Esto puede permitir que las personas más calladas tengan espacio para participar más.

6. Piense, empareje, comparta: Deles 30 segundos para procesar la pregunta y pensar en su respuesta. Luego, únales en parejas y pídales que compartan sus respuestas. Después, abra una discusión más amplia para quien quiera compartir.

7. Atrapar la pelota: Lance una pelota y quien la atrape responderá con lo que está pensando.

8. Velocidad: Divídales en grupos de dos o tres personas cada uno, y deles 30 segundos para pensar en tantas respuestas como puedan (y escribirlas).

9. Diario: Deles un minuto para escribir algunas notas o respuestas en sus propios cuadernos, luego pueden presentarlas a la clase o compartirlas con una pareja.

10. Sillas musicales: Ponga música y, cuando la detenga, diga un número. Haga que formen un grupo con esa cantidad de personas, hablen sobre la pregunta y proporcionen una respuesta. (Un juego similar es que, cuando se detiene la música, deben formar parejas y dar las respuestas).

11. Números: Haga que se pongan de pie en un círculo y asígneles números. Luego, diga dos o tres números a la vez. Las personas cuyo número dijo deben pasar al centro del círculo y dar una respuesta como grupo. También puede hacer esto con cualquiera característica que presenten las personas del grupo (por ejemplo, "cualquiera que vista azul").

12. Un paso adelante/un paso atrás (para preguntas con respuestas binarias, como "sí/no"): Haga que formen una fila y pídales que den un paso adelante para "sí" o un paso atrás para "no" (o cualquier grupo binario de respuestas). El mismo juego se puede realizar con las cuatro esquinas de la sala para preguntas con cuatro posibles respuestas.

BASADOS EN LA WEB

13. Mentimeter: Permite que el equipo facilitador haga encuestas y nubes de palabras en tiempo real usando un código para que el grupo de participantes lo usen en sus teléfonos móviles. https://www.mentimeter.com/

14. Kahoot!: Este sitio web, similar a un juego de trivia, permite al equipo facilitador crear cuestionarios con anticipación y hacer que el grupo participante juegue en sus teléfonos. https://kahoot.com/

ANEXO C:
Técnicas para aclarar instrucciones

Dada la cantidad de actividades dentro de este programa, y los cortos períodos de tiempo, es importante que el equipo facilitador se asegure de que quienes participan comprendan las instrucciones dadas. Hemos enumerado cinco estrategias para ayudar a la comprensión de las instrucciones, y seis consejos adicionales para tener en cuenta cuando dé instrucciones o aclaraciones.

ESTRATEGIAS

1. Pida a alguien que reformule las instrucciones con sus propias palabras.
2. Haga que un grupo/pareja lo demuestre primero antes de enviar al resto a hacer la tarea.
3. Demuestre usted al grupo lo que está buscando que hagan.
4. Escriba las instrucciones en una hoja de rotafolio o pizarra y refiérase a ellas.
5. Reformule o repita sus instrucciones y pida aclaraciones.

OTROS CONSEJOS PARA DAR INDICACIONES

1. No haga la división de participantes antes de haber terminado sus instrucciones.
2. No dé más de tres a cinco pasos a la vez..
3. Explique el propósito de la tarea para que entiendan por qué la están haciendo.
4. Enfatice las partes clave de las tareas.
5. Use detalles y ejemplos para ayudar a la comprensión..
6. Dé parámetros de tiempo muy estrictos y respételos. Cuanto más rápido, mejor, y muestre urgencia para la tarea.



equimundo
CENTER FOR MASCULINITIES & SOCIAL JUSTICE

Healthy Teen Network

Child TRENDS

LATIN AMERICAN YOUTH CENTER