



Proyecto Entre Amigos



Manual para la formación
de promotoras y promotores adolescentes
en temas de salud sexual,
salud reproductiva y violencia



Proyecto Entre Amigos



**Manual para la formación
de promotoras y promotores adolescentes
en temas de salud sexual,
salud reproductiva y violencia**

Créditos

Coordinación general:

Margarita Quintanilla, Directora País PATH

Elaborado por:

Georgina Mendoza

Katty Navarro

Revisión:

Yamileth Molina

Margarita Quintanilla

Edición:

Helena Ramos

Diseño:

Eduardo Herrera

Fotografía de portada:

Miguel Álvarez

© PATH - CEPS, Centro de Estudios y Promoción Social

Índice

Introducción	1
Taller I: Planeando un encuentro para compartir información con amigas y amigos.....	4
Taller II: Género y relaciones de poder.....	28
Taller III: Mi cuerpo y el cuerpo de otras personas.....	34
Taller IV: Relaciones de noviazgo y amistad.....	46
Taller V: Violencia.....	54
Taller VI: Infecciones de transmisión sexual (ITS), virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida).....	62
Taller VII: Hablando sobre la paternidad y la maternidad responsables.....	70
I Encuentro / Interrelación entre mujeres y varones.....	78
II Encuentro / Interrelación entre mujeres y varones.....	84
I Encuentro / Interrelación entre madres, padres, adolescentes.....	90
II Encuentro / Interrelación entre madres, padres, adolescentes.....	97
Bibliografía	103

Introducción

Este manual es el resultado de la estrategia educativa del Proyecto Entre Amigos, implementado entre octubre de 2008 y abril de 2009 con mujeres y varones adolescentes de 10 a 14 años y sus redes de apoyo (madres, padres, tutoras/es) en el municipio de Ciudad Sandino, ejecutado por PATH y el Centro de Estudios y Promoción Social (CEPS).

El propósito del proyecto fue contribuir desde el enfoque de género y de derechos humanos a la transformación de normas tradicionales de género entre niñas y niños preadolescentes para mejorar la salud sexual y reproductiva.

El Proyecto Entre Amigos retomó las exitosas estrategias de trabajo de los Proyectos Entre Amigas y Entre Madres y Amigas, coordinados por PATH y ejecutados por el CEPS entre el año 2004 y el 2007.

El manual está dirigido a personas, organismos e instituciones que trabajan con adolescentes en su formación como promotoras y promotores, y por ende en el fortalecimiento de sus capacidades y en la asunción de su papel como sujetos de un cambio social que propicie la construcción de relaciones de equidad y respeto.

La metodología usada es la educación popular, basada en las experiencias y conocimientos previos y en la utilización de técnicas de la ludopedagogía que promuevan la reflexión colectiva.

Incluye siete temas relacionados con la salud sexual, salud reproductiva y violencia que tienen como eje principal la promoción de relaciones equitativas de género desde un enfoque de derechos humanos, que cuestiona las relaciones de poder en el marco de las normas y roles de género prevalecientes en el grupo social donde se desarrollan las y los adolescentes.

Los temas, objetivos y actividades están encaminados al desarrollo integral de niñas y niños. El enfoque educativo tiene como base la deconstrucción de mitos sexistas a través del acceso a información científica, las reflexiones desde las experiencias personales y la promoción de habilidades para la vida.

Se utilizan técnicas que incentivan la capacidad creativa y expresiva, el análisis crítico, el liderazgo y la capacidad para la toma de decisiones, promoviendo un rol activo de niñas y niños mediante la escucha activa, la negociación, el intercambio de experiencias y puntos de vista, a fin de que desarrollen capacidades para la aplicación práctica de estas habilidades en un modelo interactivo de aprender haciendo.

Los diferentes temas se vinculan entre sí mediante un hilo conductor, partiendo de la reflexión que todos los temas llegan a la misma persona que se encuentra en una situación y condición determinada que debe ser tomada en cuenta para la prevención.

La organización de cada tema incluye dos elementos: uno de reflexión personal y conocimientos, y otro encaminado a la promoción del desarrollo de habilidades.

a) La estructura del manual

El capítulo 1 está centrado en que las promotoras y promotores puedan apropiarse de las habilidades que como facilitadoras/es deben tener para iniciar sus procesos y encuentros con sus grupos de amigas y amigos como parte de la estrategia de pares o efecto multiplicador.

Antecedes a este manual otros dos: el validado en el Proyecto Entre Amigas y el utilizado por el Proyecto Entre Madres y Amigas, que forman un conjunto de materiales generados en el transcurso de la ejecución de ambos proyectos.

Cada capítulo contiene el nombre del tema, el objetivo general y subtemas, con su respectivo objetivo y técnicas educativas. Los capítulos son los siguientes:

- Compartiendo información con mi grupo de amistades
- Género y relaciones de poder
- Mi cuerpo y el cuerpo de otras personas
- Violencia

- Relaciones de noviazgo y amistad
- Prevención de las ITS, incluyendo el VIH y sida
- Paternidad y maternidad responsables

Las técnicas educativas que contiene cada tema son herramientas metodológicas que contribuyen al análisis e intercambio de ideas.

b) El rol de la facilitadora o facilitador

Su papel consiste en crear un clima de confianza y animar el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de las preguntas generadoras que contiene cada técnica. Al final de las técnicas educativas se presentan pistas que ayudarán a guiar la discusión o servirán para aportar a la conclusión de ésta; además se incluyen técnicas para desarrollar en la audiencia habilidades para poner en práctica los conocimientos adquiridos.

En cada día de trabajo será importante presentar el objetivo inicial, recoger las expectativas de las y los participantes y al finalizar la actividad, evaluarla considerando el contenido, la metodología y la logística.

Taller 1

Planeando un encuentro para compartir información con amigas y amigos

Objetivo general:

Adquirir herramientas metodológicas para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, conociendo la diferencia entre el método tradicional y el método educativo participativo y analizando las características que debe tener una buena promotora o promotor.

Tema 1: Reflexionando sobre métodos educativos

Objetivo específico: Adquirir conocimientos y habilidades en la utilización de los métodos educativos.

Técnica: Juego de roles “Facilitadora/or que promueve la reflexión y participación del grupo”.

Recursos: Documento con tema de exposición, marcadores, papelógrafo, cinta adhesiva.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Para el rol de la metodología tradicional:

La facilitadora entra a la sala diciendo a las y los promotores que escojan a un personaje especial del mundo del espectáculo; mientras van mencionando nombres la facilitadora dice no estar de acuerdo con ninguno e impone sus propias ideas sin tomar en cuenta la opinión de las personas presentes. Termina escogiendo al personaje que le gusta. A continuación hace una lectura que justifica la escogencia del personaje; las promotoras y promotores solo escuchan, sin tener oportunidad para expresarse; son obligados a aceptar al personaje elegido.

Para el rol de la metodología participativa:

La facilitadora solicita a las personas participantes que individualmente escojan un personaje de una película o novela que más les haya gustado.

Les pide que formen parejas y que una le explique a otra por qué escogió a su personaje y qué cosas admira o no en sus acciones, actitudes y comportamiento.

Indica que después de cinco minutos de hablar en pareja, cada participante tiene que presentar al grupo al personaje escogido.

La facilitadora pregunta:

¿Por qué determinados personajes nos gustan más que otros?
¿Hay alguna característica en este personaje con la que nos identificamos? ¿Cuál? ¿Por qué?

Al finalizar esta actividad, la facilitadora realiza con las y los chavalos una reflexión basada en las diferencias de las dos metodologías utilizadas, con la siguiente pregunta:

¿Qué observaron durante la primera actividad? (Queremos que hablen sobre el papel de la facilitadora y de personas participantes, y sobre el trato recibido).

Preguntas de aclaración:

¿Con cuál de las facilitadoras se sintieron mejor?

¿Qué diferencia hay entre una y otra?

¿Qué fue lo que más les gustó de ella?

¿Cuál es la mejor manera para aplicar con su grupo de amistades? ¿Por qué?

Pista para la conclusión:

Esta se basará en los siguientes aspectos:

- Reconocer que todas las personas participantes son importantes y por lo tanto, sus opiniones también lo son.
- Reconocer que todas las personas tienen grandes ideas, algunas de manera desorganizada, pero esto no significa que no sean importantes.
- Que la mejor manera para iniciar un proceso de cambio es reflexionando sobre su situación, y esto se puede lograr usando la metodología adecuada.

La dinámica finaliza con un ejercicio de reflexión en la que las y los chavalos identifican las ventajas y desventajas de los dos tipos de metodología, colectivamente deciden la metodología que utilizarán en el trabajo con su grupo de amistades y presentan un resumen con el nombre de cada una de las metodologías, tal como detallamos a continuación:

Metodología tradicional:

Es aquella que tiene como centro a un maestro o maestra que lo sabe todo; su metodología se caracteriza por ser verticalista, individualista y teórica. Las personas aprenden leyendo o escuchando al profesor; aprenden para conocer.

Metodología participativa:

Es aquella que tiene como centro a la persona, la educadora o educador no impone sus ideas, da importancia a la construcción colectiva del conocimiento, todas las personas comparten. La reflexión parte de la experiencia de vida de las y los participantes, tomando en cuenta sus experiencias y criterios acerca de determinadas situaciones o conceptos.

La facilitadora anima y apoya al grupo; se aprende haciendo, observando, analizando, discutiendo. Se aprende para aplicar.

Tema 2: Cómo ser buena promotora o promotor

Objetivo específico: Que reconozcan las características que debe tener una buena promotora o promotor para hacer su trabajo.

Técnica: Dibujo "Trabajo en grupo".

Recursos: Marcadores, papelógrafo, cinta adhesiva.

Tiempo: Una hora y media. Trabajo en grupo: 45 minutos Plenario.

¿Cómo hacerlo?

Se dividen en 4 grupos (2 de 7 personas y 2 de 8 personas). Se pide colocar el papelógrafo en el piso y dibujar una silueta. En la silueta dibujada el grupo ubicará todas las características que debe tener un/a promotor/a, según sus experiencias y opiniones. Luego se pasará al plenario para presentar los trabajos de todos los grupos y sacar una conclusión en conjunto acerca de las cualidades y funciones de una buena promotora.

Pistas para la reflexión en plenario:

- Se deberán resaltar las características positivas señaladas en los trabajos de grupo.
- Rescatar el gran valor que tiene el trabajo de promoción por el bien de las y los chavales de la comunidad.
- La satisfacción del trabajo realizado es el mejoramiento de las condiciones de vida de las chavalas y los chavales de la comunidad.

Propuesta para ser buen o buena promotora

1. Ser respetuosa/o de las formas de pensar y sentir de tu grupo de amistades, de sus personalidades, sus historias y sus problemas.
2. Ser responsable, es decir comprometida/o, solidaria/o, puntual, cumplida/o.
3. Tener deseos de ayudar al grupo de amistades, aunque no estés de acuerdo con sus formas de ser o actuar; estar dispuesta/o a escuchar aun a las personas que no son de tu agrado, sin importar si son o no atractivas e inteligentes, conocidas o desconocidas. No imponer tus pensamientos, valores o sentimientos a otras palabras y hacer ver a tu grupo las habilidades y cualidades que posee.

4. Ser discreta/o, ya que las y los adolescentes frecuentemente te confían lo que les está ocurriendo porque se sienten comprendidas/os y escuchadas/os por las personas que facilitan y sería inoportuno y contraproducente que se divulgaran los asuntos tratados confidencialmente. Esto no incluye situaciones de violencia, abuso sexual o situaciones que pongan en riesgo la integridad física y emocional de alguna persona.
5. Estar bien informada/o sobre los temas que abordarán y de los problemas que enfrentan las y los adolescentes de tu municipio. Esto para ofrecer la información necesaria.
6. Saber comunicarse con las personas, tener cuidado con lo que decís y cómo expresás tus ideas; hablar con claridad, de forma específica, sin muchas vueltas.

Tema 3: Cómo facilitar una sesión educativa

Objetivo específico: Conocer los pasos metodológicos para una sesión educativa.

Técnica: Análisis y discusión en grupo de la lectura del documento “¿Cuáles son los pasos para facilitar?”.

Recursos: papelógrafo, cinta adhesiva, marcadores, fotocopia del documento “¿Cuáles son los pasos para facilitar?”.

Tiempo: 1 hora-30 minutos. Trabajo en grupo: 30 minutos. Plenaria.

¿Cómo hacerlo?

Formar cinco grupos de seis chavalas/os orientándoles que analicen y discutan el documento “¿Cuáles son los pasos para facilitar?”, material que se encuentra en la página 11 del libro *Rebanando el Código de la Niñez y la Adolescencia*. Después de esto elaborarán un ejemplo de un plan del mismo tema que se está desarrollando —cómo facilitar una sesión educativa— para que formen una idea sobre cómo lo harán con su grupo de amistades. Luego las demás personas participantes expondrán sus planes, harán comentarios o sugerencias, y finalmente elegirán el plan más conveniente.

Documento de apoyo¹

¿Cuáles son los pasos para facilitar?

A. Planificar

Antes de ir a un grupo de personas, tenés que planificar. Suena como cosa aburrida, pero siempre lo hacemos, por ejemplo, cuando organizamos una fiesta o un paseo. Para capacitar, antes debemos revisar, pensar sobre el tema que queramos trabajar, preguntarnos cómo esto se relaciona con nuestros derechos.

¹ Tomado del libro *Rebanando el Código de la Niñez y la Adolescencia*, elaborado por el Centro Dos Generaciones, páginas 11 y 12.

Es importante saber sobre el grupo de personas con las que vamos a compartir, sus edades, sus orígenes, sus experiencias y hasta sus capacidades especiales, si las hubiera. Otro elemento importante es el lugar donde se va a trabajar. Lo ideal es que tenga buenas condiciones básicas, como aire, luz (de preferencia natural), suficiente espacio para que entre una silla de ruedas y algunas comodidades para sentarse, leer y escribir.

Planificar es preguntarse:

Por qué	Qué	Para qué	Cómo	Con qué	Cuándo	Con quiénes	Dónde
Identifica la situación, el problema, la necesidad.	Actividad que voy a hacer: ¿charla, taller, debate?	Qué queremos conseguir con esa actividad, define los objetivos.	Cuál es el procedimiento para cumplir los objetivos.	Define recursos.	Define el tiempo.	Es la especificación de participantes con las que vas a trabajar.	Lugar.

B. Ejecutar

Es el momento de llevar a la práctica lo planificado. Recordá que es determinante el clima de respeto, solidaridad y comprensión que podamos lograr en el grupo. No olvidar que quienes participamos tenemos algo que aprender y algo que compartir; cada quien tiene sus propias experiencias y al intercambiar nuestros conocimientos, construimos otros nuevos.

Un momento destacado en la ejecución, es que al terminar el taller llevemos un plan para poner en práctica lo aprendido, como proponernos cambios para mejorar la realidad en la que vivimos. A eso le llamamos plan de acción. Puede ser un plan de acción personal o puede ser un plan de acción colectivo, cuando se tiene una meta en común. Lo valioso es que nos llevemos una idea concreta para ponerla en práctica.

C. Evaluar

Evaluar es revisar si estamos consiguiendo lo que nos habíamos propuesto y eso lo hacemos durante la ejecución y al terminar una acción o momento educativo. La evaluación es, en cierta forma, un termómetro que nos indica si estamos logrando lo que nos planteamos. Aunque al evaluar se mira el pasado su sentido tiene relación con el futuro, es decir, evaluamos para hacer cambios y mejorar la próxima vez.

Evaluamos para corregir el camino y redefinirlo si es necesario. No tiene que ser algo complicado, lo principal es saber si cumpliste el para qué, y eso lo sabés por las mismas personas.

Las preguntas que debemos contestar son: ¿Las personas lograron reflexionar? ¿Poseen ahora más conocimientos? ¿Comunicamos lo que habíamos planeado? Evaluar no significa solo revisar si realizamos la actividad, sino qué les quedó a las personas en cuanto a la información, conocimiento y actitud. Nos planteamos las preguntas a partir del cuestionamiento del para qué —o sea, cuáles son los objetivos de la actividad— que hicimos durante la planificación.

¿Y qué onda con las dinámicas?

Las famosas dinámicas que nos motivan o nos divierten son técnicas, medios o herramientas que sirven para que todas y cada una de las personas en la capacitación participen. Por eso hablamos de metodología participativa, en la que aportamos lo que sabemos desde nuestras experiencias. Las dinámicas no sólo sirven para mejorar nuestro estado de ánimo cuando estamos aburridos y cansados, lo fundamental es que a partir de ellas tenemos un motivo, un pretexto para tratar un tema. Ayudan a que la gente viva lo que hablamos, que lo sienta y comparta.

Las dinámicas ayudan a que el grupo examine, desmenuce sus ideas (análisis) y luego vuelva a juntar las partes de otra manera (síntesis).

Las usaremos para construir ideas comunes, aprovechando los conocimientos, experiencias, dudas, inquietudes y vivencias de cada cual, a diferencia de una charla o una clase en la que nos aburríamos.

Las dinámicas pueden ser de presentación, de evaluación, de animación o servir como una herramienta de análisis del tema que será abordado en el taller.

Hay técnicas de animación que se utilizan cuando sentimos cansancio y necesitamos relajarnos para continuar la jornada o bien para conectarnos con una nueva actividad. Lo importante de las dinámicas es que se vivan con respeto y tengan un fin.

Hay técnicas de expresividad por medio de la música, el canto, los cuentos, las leyendas, el teatro, las tradiciones, las adivinanzas, los juegos y los rituales. Todo ello estimula a soñar lo que deseamos y anticipar nuestras esperanzas, así como hace manifestarse nuestros sentimientos, les da carne y vida a nuestras ilusiones.

A continuación se presentan algunas sugerencias de dinámicas.

Dinámicas²:

Dinámicas de presentación

Estas dinámicas pueden usarse para dar inicio al taller o actividad, con el objetivo de que las y los participantes se presenten, se conozcan, rompan el hielo y entren en confianza.

Buscando tu mitad

Recursos: Cartulina para hacer las tarjetas, marcadores.

Tiempo: 15 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo y se le entrega a cada quien una tarjeta con mitades de un dibujo. Se les explica que cada una debe buscar a su "otra mitad". Las personas que encuentran su "mitad" deberán preguntarle el nombre, la edad, qué le gusta hacer y otros detalles personales. Luego cada una de ellas presentará a la otra persona al resto del grupo y así sucesivamente, hasta que todas se hayan presentado.

² Técnicas adaptadas de *Manual para la formación de promotoras en temas de salud sexual, salud reproductiva y violencia* (PATH-CEPS, 2006), páginas 19-43.

Mi movimiento

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo. Una a una las personas van pasando al centro, cada quien se presenta y hace un movimiento cualquiera, diciendo: "Mi movimiento es así". Seguidamente, el grupo repite lo que dijo la o el participante, e imita el movimiento; esto se hace hasta que toda la gente se presente.

La telaraña

Recursos: Bola de mecate o hilo.

Tiempo: 15 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo y se les explica que se le va a lanzar a una de ellas una bola de mecate o de hilo. La persona que reciba la bola deberá presentarse y luego lanzar la bola a otra de las personas participantes, pero sin soltar el mecate, para eso tiene que enrollar el mecate 1 ó 2 veces en su dedo. Deberán estar atentas porque una vez que terminen de presentarse todas las personas y esté formada la telaraña, la última en recibir la bola de mecate tendrá que presentar a la compañera que se la lanzó, y esto continuará hasta que la telaraña se desenrede.

Me gustaría ser

Recursos: Hojas de papel bond, lápices o lapiceros.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se entrega a cada una de las personas participantes la mitad de una hoja de papel bond y un lápiz o lapicero y se le pide que dibuje el animalito que le gustaría ser. Luego se le pide a la concurrencia que formen un círculo y que las personas se vayan presentando una a una. Cada quien tendría que decir su nombre, lugar de dónde viene, el animalito que le gustaría ser y por qué. Para terminar, hará los movimientos típicos del animal que escogió.

Dinámicas de animación

Tienen como objetivo animar a las y los participantes del taller, presentarse y crear un clima de confianza grupal para disponerse al trabajo en equipo. Algunas se pueden utilizar para ayudar a la reflexión del contenido.

La bola de energía

Recursos: Un local amplio.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que se pongan de pie y formen un círculo; se les explica que realizaremos una actividad que permitirá manifestar las energías que tenemos guardadas en nuestros cuerpos.

A continuación se les pide que se agachen sin doblar las rodillas, hagan como si recogieran del piso una bola y después, levanten las manos lo más alto que puedan. Cuando tengan sus manos arriba, deben hacer como si tiraran la bola con todas sus fuerzas y lanzar un grito, que aumentará de intensidad conforme se practique el ejercicio.

Los pájaros buscan jaulas

Recursos: Un local amplio.

Tiempo: 15 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se solicita a las y los participantes que se dividan en grupos de tres personas; dos se toman de las manos formando una "jaula" y la tercera queda dentro. Cuando escuchen la orientación: "Los pájaros buscan jaulas", las personas que están dentro de la "jaula" cambiarán de lugar en busca de una nueva "jaula". La facilitadora o el facilitador entrará al juego, así que la persona que quede fuera será la que continúe la dinámica. La situación cambia nuevamente cuando la o el facilitador dice: "Las jaulas buscan pájaros", en este momento se mueven las "jaulas" en busca de un pájaro, las personas que están sin pareja se quedarán sin moverse hasta que una "jaula" las atrape. La persona que quede fuera continuará la dinámica.

El mercado/la coescucha

Recursos: Tarjetas de colores para colocar los nombres de las y los participantes, marcadores, tarjetas con los artículos del mercado, papelógrafo, cinta adhesiva.

Tiempo: 20 minutos (10 la dinámica, 10 la coescucha).

¿Cómo hacerlo?

Se da la bienvenida a las y los participantes orientándoles que coloquen sus nombres en un pedazo de cartulina para recordarlos; luego cada persona elige un pedazo de papel con el nombre de un artículo que se vende en el mercado y luego debe buscar a la persona que tiene el mismo artículo, gritando con voz fuerte el nombre del artículo. Las voces se confundirán y la escena se parecerá a un mercado. Al momento de encontrar a la pareja se les solicitará que se reúnan durante 10 minutos para hablar de las cosas que desean para el taller (¿Cómo se sienten hoy? ¿Por qué? ¿Qué cosas vas a ofrecerle al taller y qué cosas vas a dejar fuera? ¿Qué pedís en este momento?).

La moneda

Recursos: Grabadora, dos monedas.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que se formen en dos filas, con el mismo número de personas en cada una. Se entregará a las primeras personas de la fila una moneda. Luego se explica que esta moneda deberá pasar por debajo de la ropa de las y los participantes (es decir, dentro de la camisa o pantalón, etc.), hasta llegar a la última participante de la fila. Luego la moneda deberá regresar por el mismo procedimiento hasta retornar a la primera persona de la fila. La fila que termine primero este procedimiento será la ganadora e impondrá un castigo a la otra fila.

La silla se quema

Recursos: Sillas.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se orienta que todas las y los participantes se levanten de su silla cuando se diga: "La silla se quema", la persona que se quede sentada pierde y se le aplica un castigo, como cantar, bailar, hacer muecas de diferentes animales u otros.

Regalos afectuosos

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo, luego se les solicita que piensen en algo positivo para ellas y ellos mismos, algo que desean para sí.

Después se les pide que se tomen de las manos y que le dediquen el mismo pensamiento positivo a la compañera/o que está a la derecha; sucesivamente, el pensamiento positivo se regala a la compañera/o con la siguiente frase: "Yo, María, tomo de Pedro todo su respeto y a Inés le regalo la confianza".

Zapatos revueltos

Recursos: Sacos.

Tiempo: 20 minutos

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen dos grupos, se quiten los zapatos y los coloquen en el saco. La persona que hace la facilitación los revolverá y orientará a la gente que saque sus pares de zapatos. El grupo que los saque primero será el ganador.

La tempestad

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Todas las y los participantes se ponen de pie, y la persona a cargo de la facilitación narra el siguiente cuento: “Estábamos navegando en un barco enorme, pero de repente llega una tormenta y el barco se está hundiendo. Para salvarse hay que subirse en uno de los botes salvavidas, pero en cada bote sólo caben tantas personas (se dice el número)”. El grupo entonces forma varios círculos, con ese número exacto de personas en cada círculo. Si un círculo o grupo tiene más personas, se dice que el bote se hundió, y esos participantes se tienen que sentar. Entonces se reduce el número de personas que pueden entrar al bote, y se van eliminando las “ahogadas”. Así se continúa hasta que quede solamente un pequeño grupo, que serán las sobrevivientes de la tempestad. Se deben de dar al menos cinco segundos para que se agrupen las y los que van a entrar al bote antes de declarar el bote hundido. Como en toda dinámica de animación, las órdenes deben darse rápidamente, a fin de hacerla ágil y sorpresiva.

Las pelotitas al cuello

Recursos: Pelotitas.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se divide al grupo de participantes en dos equipos; cada equipo debe tener el mismo número de personas. Entonces, la persona a cargo de la facilitación entrega una pelotita a cada grupo y explica que ésta debe de ser pasada a cada una de las personas del equipo. Se debe mantener las manos atrás, sostener la pelotita entre el cuello y la barbilla y así pasarla a otra persona. A quien se le caiga la pelotita se le hace una pregunta sobre el tema del taller; luego de contestarla, tiene que tomar asiento. Gana el equipo que logre pasar la pelotita a todas sus integrantes sin que ésta caiga al piso y sin usar las manos. Si no hay pelotitas se pueden usar naranjas o limones grandes.

Jirafa, elefante, pato

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo y se les indica que cuando la persona a cargo de la facilitación le diga “elefante” a cualquiera de la concurrencia, debe colocar el dedo pulgar de una mano sobre la nariz y el de la otra, sobre el dedo meñique de la misma mano. Las compañeras de ambos lados simularán ponerle orejas, usando ambas manos. Si la facilitadora o facilitador dice “jirafa”, la persona del centro levanta los brazos y las que están a sus costados simulan ponerle patas agarrando con ambas manos las rodillas de la compañera del centro. Por último, se dice “pato”; entonces, la persona del centro mueve la colita y las y los compañeros de los lados mueven los brazos, simulando las alas del patito. Las personas que se equivoquen pasan al centro para dirigir la dinámica, dando las indicaciones de “jirafa”, “pato” y “elefante”.

El tic

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo; entonces, la persona a cargo de la facilitación canta la siguiente canción: “He visitado al doctor y me ha dicho que tengo un tic, que tengo un tic, que tengo un tic en el brazo derecho”; en ese momento todas deberán mover el brazo indicado. Luego continúan con el otro brazo, posteriormente la colita, la pierna derecha, la pierna izquierda, la cabeza, y por último se dice que tiene el tic en todo el cuerpo. Al final las y los participantes deberán mover todo el cuerpo.

La casita

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo y la persona que hace la facilitación canta la siguiente canción, haciendo los movimientos abajo indicados, mientras las y los participantes la imitan: “Yo tengo una casita así, así (señala el tamaño de la casita), le toco la puertita así, así (simula dar un golpe en la puerta) y me asomo por la ventana así, así (hace gestos como si se asomara por la ventana, con movimientos de la cabeza), yo lustro mis zapatos así, así, así (simula estar lustrando los zapatos)”. Al final dice que la casita está creciendo, creciendo tanto que se llega a dar un salto.

La risa y el llanto

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen dos filas, una mirando a la otra. La persona que realiza la facilitación indica que cuando muestre un puño de la mano derecha el grupo de la derecha tendrá que llorar y si abre la mano deberán reír; si hace lo mismo con la mano izquierda, el grupo de la izquierda tendrá que reír o llorar. Así la facilitadora o facilitador va abriendo y cerrando las manos. Pierde el grupo que más veces se equivoque.

El rey pide, pide

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se forman dos grupos que se alinean frente a frente. Una persona será la representante de su grupo y la o el facilitador hará de rey, pidiendo lo que se le antoje. Por ejemplo: “El rey pide cinco lápices, el rey pide siete sandalias”, etc. Cada representante le pedirá a su grupo estas cosas (ropa, zapatos, joyas, etc.) y correrá a entregárselas al rey. El primer grupo que entrega gana un punto. Gana el juego el grupo que tenga más puntos.

El espantapájaros

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se forman dos grupos y se indica que cada uno deberá elegir un espantapájaros y colocarlo en la posición que desee. El espantapájaros no deberá moverse. Mientras la persona a cargo de la facilitación cuenta hasta tres, integrantes de cada grupo tienen que colocar sobre el espantapájaros todos los artículos que puedan; tienen que ser las cosas que lleven puestas, no pueden buscar objetos en otro lugar. Gana el grupo que más objetos coloque sobre su espantapájaros.

Temblor, terremoto, maremoto

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Esta dinámica se realizará con las y los participantes sentados en sillas en círculo. La persona a cargo de la facilitación se ubica en el centro y da las indicaciones. Si dice "temblor", toda la gente debe moverse hacia la derecha; si dice "terremoto", se pasan a un lugar a su izquierda, y si dice "maremoto", se cambian de lugar. Si la facilitadora o facilitador se ubica en uno de los lugares y la otra persona se queda de pie, ésta deberá guiar la dinámica.

Dinámicas de formación de grupos

Estas dinámicas se pueden emplear para la formación de grupos al iniciar el taller o un trabajo en grupo.

Ensalada de frutas

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Todas las personas se sientan en un círculo, y la persona encargada de la facilitación le dice a cada participante en voz baja, para que nadie más lo escuche, el nombre de una fruta. Luego, si la facilitadora o el facilitador dice, por ejemplo: "Quiero hacer una ensalada de papaya y piña", las y los participantes con esos nombres se cambian de lugar; al decir: "Quiero hacer una ensalada de frutas", todas las personas se cambian de lugar. En su momento dice: "Que se junten todas las piñas, las manzanas, etc."; entonces los grupos quedan formados.

Las tarjetas

Recursos: Cartulina o papel bond para hacer las tarjetas, marcadores, lápices o lapiceros.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Hacer previamente tarjetas con dibujos diferentes, la misma cantidad de tarjetas para cada dibujo. Se reparten las tarjetas a las y los participantes y se les pide que se agrupen de acuerdo al dibujo que tengan. Los dibujos pueden ser de flores, animales, objetos, etc.

El rebaño

Recursos: Cartulina o papel bond para hacer las tarjetas, marcadores, lápices o lapiceros.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se entrega a cada participante una tarjeta con el nombre de un animal: vaca, caballo, pato, pollo, cabra, etc. Se les indica que deben emitir el sonido del animal que les tocó, sin decir el nombre; así van formando su rebaño de vacas, caballos, cabras, etc.

El tren o trencito

Recursos: Cartulina o papel bond para hacer las tarjetitas, marcadores, lápices o lapiceros.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se entrega a las y los participantes una tarjeta donde está escrito el nombre de la comunidad o zona. Se les dice que todas y todos viajarán en un tren, y para eso tienen que cogerse de la cintura para formar el tren. Avanzan cantado: "Puf, puf, puf, puf..." y luego de un rato la animadora o animador indica que han llegado a una zona o comunidad. Todas las que tengan escrito el nombre de esa zona o comunidad en su tarjeta se juntan, y así hasta formar todos los grupos.

Dinámicas de evaluación

Tienen como objetivo asegurarse que los mensajes y contenidos de la actividad queden claros para las y los participantes, además de conocer los acuerdos para las próximas actividades.

El baile de la escoba

Recursos: Escoba, un local amplio, grabadora, casete con música.

Tiempo: 15 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Las y los participantes formarán un círculo, una persona tomará la escoba, se pondrá música y al compás de la melodía la escoba pasará de mano en mano. La música se detendrá a cada momento y cuando se detenga a la o el participante que se quede con la escoba en las manos se le hará una pregunta relacionada con el taller.

Las preguntas serán:

- ¿Qué te gustó y qué no?
- ¿Cuáles son tus sugerencias?
- ¿Cuál es la diferencia entre la metodología participativa y la tradicional?
- ¿Cuál de los modelos usarás con tu grupo de amigas? ¿Por qué?
- ¿Creés que lo que aprendiste hoy te servirá de algo? Explicá por qué.

La botella

Recursos: Una botella, un local amplio.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

La persona a cargo de la facilitación solicita a las y los participantes que formen un círculo, luego coloca en medio una botella y la hace dar vueltas. Cuando esta se detiene, la persona a quien señale el cuello de la botella responderá preguntas relacionadas con la actividad.

Me explota y te pregunto

Recursos: Chimbombas, papelógrafo, frases para ser colocadas dentro de las chimbombas, cinta adhesiva, marcadores, grabadora, casete con música, premios.

Tiempo: 15-25 minutos.

¿Cómo hacerlo?

La persona encargada de la facilitación pedirá a las y los participantes que formen dos grupos con el mismo número de participantes cada uno y que luego se formen en dos filas. Cuando suene la música una persona de cada fila deberá de correr hasta una esquina donde estarán las chimbombas y reventar una sin utilizar las uñas. Dentro de cada chimbomba hay una pregunta relacionada con el tema del taller, y la persona que reviente la chimbomba tendrá que responderla. El equipo que reviente más chimbombas ganará un premio por la participación.

Hoja evaluativa

Recursos: Hojas de bloc.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

La persona a cargo de la facilitación entrega a las y los participantes una hoja por medio de la cual ellas van a evaluar el taller. Puede ya tener escritas las preguntas o no; en este caso, la facilitadora o el facilitador hará las preguntas para que sean contestadas por escrito. Durante la evaluación es importante tomar en cuenta la metodología, el tema, los mitos abordados y cómo pondrían en práctica lo aprendido.

La estatua que responde

Recursos: Un local amplio, grabadora, casete con música.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que al ritmo de la música empiecen a bailar. Cuando la música se detenga ellas deberán quedar como estatuas, sin moverse; la primera que se mueva o se ría contestará las preguntas que ayudarán a evaluar el taller.

Las preguntas son las siguientes:

- ¿Qué te llevás hoy?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Te gustó este taller? ¿Por qué?
- ¿A qué nos comprometemos de ahora en adelante?
- ¿Aprendiste en este taller algo útil para tu vida personal o laboral y para tu comunidad?

El repollo caliente

Recursos: Preguntas en hojas de papel pegadas en forma de un repollo.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

La persona que hace la facilitación pide a las y los participantes que formen un círculo y les explica que pasará una bola de papel que contendrá preguntas relacionadas al tema desarrollado. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Por qué debemos revisar nuestro cuerpo?
- ¿Qué te gustó del taller?
- ¿Qué no te gustó del taller?
- ¿Cuál es el colmo de un zapatero? (Hacerle zapatos a un ciempiés).
- ¿Para qué nos sirve el taller compartido?

Pescando saberes

Recursos: Cartulina para fabricar los peces, marcadores, lápices o lapiceros, un palo, regla que haga de caña de pescar, hilo de nylon o de tejer, clips para el anzuelo.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se fabrican con anticipación peces de cartulina. En la parte de atrás de cada uno se escribe una pregunta relacionada con el tema que se trató en el taller o la sesión. Las y los participantes se sientan en un círculo, se dibuja un río y se colocan sobre él los peces. Con una caña de pescar se van cogiendo los peces por sus boquitas. Después de “pescar” cada pez, las y los participantes van pasándose la caña de pescar una a otra, diciendo: “Tingo, tingo, tingo”, hasta que en algún momento se dice: “Tango”. A la que tenga la caña de pescar cuando se dijo “Tango” le toca contestar la pregunta que está en la parte de atrás del pez de cartulina.

La pelota quema

Recursos: Cartulina o papel bond para hacer las tarjetitas, marcadores, lápices o lapiceros, pelota.

Tiempo: 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Las y los participantes forman un círculo y la persona a cargo de la facilitación les entrega una pequeña pelota para que se la pasen una a la otra rápidamente. Mientras tanto, la facilitadora o facilitador va cantando: “La pelota quema, la pelota quema... se quemó”. La que tenga la pelota cuando diga: “Se quemó” tendrá que darle vuelta a la tarjetita, leer y contestar la pregunta allí escrita sobre el tema tratado en el taller.

La carrera de burros

Recursos: Un local amplio.

Tiempo: 40 minutos.

¿Cómo hacerlo?

El grupo se divide en parejas; a una/o de sus integrantes le toca hacer el papel de burra o burro y a otra/o, de su dueña o dueño. A las y los propietarios se les dice que deben ganar una carrera. Se lleva a los burros y burras a un lugar aparte y se les explica que no deberán obedecer órdenes si hay malos tratos, y que solo tienen que hacer caso si sus dueños les tratan bien. Luego regresan al salón e inicia la carrera.

Preguntas para evaluar la actividad:

- ¿Cómo se sintieron las personas que hicieron de burros?
- ¿Cómo se sintieron los dueños y las dueñas?

Sirve para analizar la discriminación y la violencia en el juego.

Dinámicas para promover relaciones afectuosas

Regalos afectuosos

Recursos: Papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 40 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que formen un círculo. Luego se les solicita que piensen en algo positivo, ya sea una cualidad, un gesto, una frase bonita, etc.; cuando ya han pensado las cosas positivas se les invita a compartir lo que pensaron, diciendo: "Yo le quiero regalar a mi amiga/o —se dice el nombre de la persona—...", y se menciona el regalo afectuoso que quiere dar. Ejemplos de las frases que se regalan: mi sinceridad, decir que una es muy bonita, que la quiero, la respeto, que le regalo un abrazo, un beso, etc.

Esto es un...

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les pide a las y los participantes que formen un círculo y piensen en una forma de expresar afecto, por ejemplo, un beso, un abrazo, un apretón de mano. Se inicia la ronda de expresión de afecto, y la persona a quien le toca empezar le dice a otra: "Esto es un abrazo"; el resto del grupo pregunta en voz alta: "¿Es un quéee?", y ella responde haciendo el gesto: "Un abrazo". La dinámica continúa hasta que todas las personas hayan hecho la demostración de afecto.

Taller 2

Género y relaciones de poder

Objetivo general:

Reflexionar sobre las relaciones de poder y reconocer que todas las personas tenemos derechos.

Tema 1: Quién soy yo

Identificar dónde estoy en mi relación con los demás: en la familia, el barrio y la escuela.

Objetivo específico: Que las y los participantes se reconozcan como personas sujetas de derechos y protagonistas de su propia vida y de las relaciones con otras personas.

Técnica: Ejercicio individual.

Recursos: Papelógrafos y marcadores.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Cada participante dibuja una silueta y escribe en ella las principales características de su forma de ser y actuar. Luego comparten en plenario.

Pistas para la reflexión en plenario:

- Todas las personas somos importantes, debemos valorarnos y aceptarnos con nuestras características positivas, esforzándonos por superar y mejorar lo que identificamos como negativo.
- Reconocer que todas las personas, independientemente de la edad, sexo y condición social, tenemos derechos que merecen ser respetados.
- Que somos responsables de nuestra forma de actuar y de relacionarnos con otras personas.

Tema 2: Mi sistema social

Objetivo específico: Identificar dónde estoy en mi relación con los demás: en la familia, el barrio y la escuela.

¿Cómo hacerlo?

Dinámica de círculo concéntrico con el grupo. A cada participante se le coloca un rótulo con personas de los diferentes ámbitos. Familiar: mamá, papá, abuela, abuelo, niña/niño, adolescente. En la comunidad: pandillas, persona con discapacidad, una anciana, una chavala bonita, una niña/niño, un conductor de transporte colectivo. Nacional: indígenas, mestizos, personas afrodescendientes, mujeres, Presidente de la República, la niñez y la adolescencia, las y los diputados de la Asamblea Nacional.

En plenaria se realiza el análisis del ejercicio:
¿Quién tiene más poder o menos poder?

Pistas para la reflexión en plenario:

- Que la sociedad nos enseña que unas personas valen más y otras menos, a causa de su condición económica, raza, sexo, religión, etc. y que estas formas de relacionarnos crean un mundo injusto.
- Identificar las consecuencias que traen estas relaciones injustas resaltando como fundamental el hecho de que en esta sociedad no todas las personas tenemos los mismos derechos.
- La persona a cargo de la facilitación debe de tener cuidado al momento de llevar a cabo la actividad, ya que si las y los participantes no están sensibilizados puede establecerse un ambiente de irrespeto y burla. Una de las pistas para manejar la situación puede ser el análisis de cómo se sentirían si fueran objeto de burlas.

Tema 3: Mi propio sistema social

Objetivo específico: Que las y los participantes se reconozcan como protagonistas de su propia vida y de las relaciones que establecen con otras personas.

Técnica: Círculo concéntrico.

Recursos: Papelógrafo, marcadores.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide volver al círculo concéntrico con los mismos rótulos pero agregándosele: un/a adolescente, un/a joven, un chavalito mayor, un chavalito menor, un/a adolescente bonita/o, un/a adolescente fea/o. Se le pide identificar quién tiene más poder o menos poder: mamá, papá, abuela, abuelo, niña/o, pandillas del barrio, persona con discapacidad, una anciana.

En plenaria se pregunta:

- ¿Cómo se sintieron las personas que tienen más poder y cómo se sintieron las que tienen menos poder?
- ¿Cómo me relaciono con otras personas?
- ¿Cómo me siento al relacionarme de una manera negativa, es decir, de forma irrespetuosa, con violencia, malos tratos, abusando de mi poder sobre otras personas?
- ¿Qué puedo hacer para cambiar?
- Explorar sentimientos y consecuencias.

Pistas para la reflexión en plenario:

- Reconocer que la socialización se aprende y que no nos enseñan a relacionarnos respetuosamente con las demás personas. Por lo tanto, podemos cambiar.
- La manera de relacionarme con otras personas es mi responsabilidad. Cada quien es responsable de sus propios actos y de las consecuencias que éstos tienen.

- Las relaciones injustas traen como consecuencias el abuso de poder e irrespeto de derechos en las relaciones entre hombres y mujeres, entre personas adultas y la niñez y adolescencia, entre chavalos más grandes y los más pequeños y entre chavalos y chavalas.
- Las relaciones de abuso de poder tienen su máxima expresión en la violencia en todas sus manifestaciones y afectan la salud de mujeres y hombres.
- Importancia del respeto a las otras personas como un derecho.
- Valoración de las mujeres como personas con derechos.

Tema 4: Creando alianzas entre mujeres y hombres

Objetivo específico: Promover el respeto y equidad de género entre hombres y mujeres.

Técnica: Herramientas para el cambio. Hablando en voz alta.

Recursos: Papelógrafo, marcadores, hojas de papel bond.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

El trabajo se realiza por separado en grupos de mujeres y hombres. En cada grupo se analizan compromisos y demandas para crear alianzas entre mujeres y hombres sobre las formas de relacionarse, para presentárselas al otro grupo de forma individual. Se les pide a las y los participantes que reflexionen sobre situaciones en donde han actuado de forma violenta o se les haya violentado y no quieren volver a experimentar.

En plenario se les explica que cuando expongan su demanda ésta deberá ir acompañada de la siguiente frase: “No quiero volver a sentir, ver, oír o experimentar...”, y se añade la demanda.

Una vez que hayan realizado el trabajo en grupo, se explica que cada grupo tendrá cinco minutos para su exposición. A continuación un grupo comienza a exponer y el otro escucha; cuando un grupo termina de exponer sus demandas, las personas del otro grupo, de manera individual y voluntaria, dicen la siguiente frase: “Yo escuché a la compañera (el compañero) decir que no quiere volver a sentir, ver, oír o experimentar que...”, y repiten la frase que escucharon. El siguiente grupo continúa con el mismo procedimiento.

Para hacerlo distinto (en caso que la primera modalidad no funcione):

Se les puede solicitar a las y los participantes elaborar una carta y comprometerse a mejorar sus relaciones con hermanas/os menores, amistades, chavalas o chavalos.

Taller 3

Mi cuerpo y el cuerpo de otras personas

Objetivo general:

Compartir información sobre los cambios del cuerpo y la importancia del cuidado en esta etapa de la vida y brindar herramientas que permitan reconocer la relación con su propio cuerpo y con el cuerpo de otras personas.

Proyecto Entre Amigos: Pre y postest

Sexo _____ Edad: _____

1	En la adolescencia lo más importante es la apariencia física.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
2	En la adolescencia tu cuerpo se vuelve grande y fuerte.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
3	En esta etapa de la adolescencia debo comer más para crecer.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
4	Cuando andan con la regla, las chavalas no deben comer frijoles, aguacate y frutas ácidas.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
5	Masturbase es algo sucio y te pone flaco.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
4	No te preocupés, las espinillas son algo normal en esta etapa... Después se pasan solas.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
5	Hay que lavar el pene sólo por encima y únicamente con agua.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
6	A esta edad tener relaciones sexuales no es un problema, pues no podés embarazar a una chavala y tampoco adquirir una enfermedad.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
7	A esta edad no necesito consejos y cuidados por parte de mi familia.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
8	La adolescencia es la edad de la locura de las chavalas.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>

Tema 1: ¿Qué cambios experimentamos mujeres y varones?

Objetivo específico: Reflexionar con las y los participantes sobre los cambios que se viven durante la adolescencia.

Técnica: Trabajo en grupos de mujeres y hombres.

Recursos: Láminas de Mexfam (u otro tipo de material visual que ilustre los cambios en los órganos humanos internos y externos), papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se les presentan a las y los participantes dibujos con láminas que reflejen los cambios físicos que experimentan mujeres y varones en la adolescencia. Durante la presentación de las láminas se va estableciendo un diálogo a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué ven en la lámina?
- ¿Cómo se llaman estas partes del cuerpo? Explicar más sobre el tema.
- ¿Conocen cuál es la función de estas partes?

A medida que se hacen otras preguntas, la persona a cargo de la facilitación va respondiendo interrogantes del grupo y aclarando mitos relacionados con el tema. En la explicación se toman en consideración los cambios físicos y psicológicos.

Seguidamente se dividen en grupos homogéneos, uno solamente de mujeres y otro de hombres, para que realicen el siguiente análisis:

- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de los cambios que experimentan las mujeres?
- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de los cambios que experimentan los hombres?
- ¿Qué partes de nuestros cuerpos cuidamos más y qué partes cuidamos menos? ¿Por qué?
- ¿Creés que hay partes de tu cuerpo más importantes que otras? ¿Por qué?
- ¿Para qué sirve conocer los cambios que experimentamos?

Pistas para la reflexión en plenario:

- La importancia de explorar el cuerpo para conocerlo y cuidarlo. Si no sabemos cuándo está bien tampoco podemos darnos cuenta cuándo está mal.
- Nuestro cuerpo es integral; sin embargo, se nos enseña que los genitales son las únicas partes del cuerpo que nos producen placer; por eso desconocemos que el cuerpo entero es fuente de placer.
- Es importante reconocer nuestros derechos relacionados con el cuerpo, asumir nuestros deberes y actuar con responsabilidad.
- Hay que recordar que estamos creciendo y necesitamos cuidados y una adecuada higiene para nuestro cuerpo.
- Con los cambios las y los adolescentes experimentan muchas emociones intensas; es algo normal y forma parte del desarrollo de las personas.

Seguidamente a cada participante se le entrega una hoja y se pide que escriban lo que sienten con los cambios que están experimentando. Las hojas se usarán en la siguiente técnica.

Tema 2: Reconociendo nuestros cambios

Objetivo específico: Crear un espacio que les permita a las y los participantes analizar y cuestionar la influencia de los mandatos sociales para mujeres y hombres relacionados a los cambios físicos y emocionales que se experimentan en la adolescencia.

Técnica: Audiovisual.

Recursos: 2 televisores, 2 DVD, cintas, revistas, tijeras, hojas blancas, pega.

Tiempo: 2 horas.

¿Cómo hacerlo?

Las y los participantes se separan en dos grupos: uno de mujeres y otros de varones. Al primero se le presenta el video de Claudia³ y Gabriel;⁴ al finalizar la presentación de los videos se realiza una reflexión utilizando la guía de cada video y se hacen las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los cambios que observaron?
- ¿Qué significan estos cambios para la relación:
 - ¿con ellas y ellos mismos?
 - ¿con la familia?
 - ¿con las amigas y los amigos?

Para finalizar la actividad, se les pide a las y los participantes separarse en subgrupos y se les entregan revistas para que recorten figuras que reflejen a la mujer y al hombre ideal y respondan por escrito las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es ideal?
- ¿Quién nos dice que es ideal?

³ Video educativo elaborado en el Proyecto Entre Amigas de CEPS-PATH.

⁴ Video educativo elaborado por la Red de Masculinidad por la Igualdad de Género.

Pista para la reflexión en plenario:

- En la vida real no existen cuerpos ideales y lo que tenemos interiorizado son los mandatos sociales sobre la apariencia que deben tener mujeres y hombres. Interiorizamos estas imágenes a través de los anuncios publicitarios, telenovelas, concursos de belleza, etc. Las y los modelos que nos presentan son gente de características muy especiales: altas, delgadas, de piernas largas y rasgos faciales correctos. Con todos estos mensajes nos enseñan que las personas que no tienen esas características son inferiores; entonces, aprendemos a no valorarnos como somos e incluso a rechazarnos por no ajustarnos al modelo que se nos impone.

Tema 3: Reconociendo y aceptando nuestro cuerpo

Objetivo específico: Que las y los participantes reconozcan la importancia de querer su cuerpo resaltando la importancia de verlo como un todo.

Técnica: Reflexión individual.

Recursos: Grabadora, casete con música y un salón espacioso.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se trabaja en grupos de mujeres y hombres por separado. Se les solicita a las y los participantes colocarse en la posición que les resulte más cómoda; se pueden acostar en el piso y quitarse los zapatos. Se les indica que van a hacer un ejercicio con la mente. Cuando el ambiente esté en silencio se pide escuchar la lectura:

Guía para mujeres:

Cierren los ojos... respiren profundamente... con la boca entreabierta... sientan el aire pasar hasta el fondo de sus pulmones... tratando que se les hinche el vientre cuando respiran... relájense... respiren...

Sentí todo tu cuerpo... este es el espacio de tu cuerpo que te rodea... es tu cuerpo... es parte de vos... nadie puede entrar a él porque vos sos la única dueña.... Nadie puede invadirlo ni violentarlo o apropiarse de él... solo pueden entrar personas que tengan tu permiso...

Ahora levantá una de tus manos y acariciá tu pelo... tu pelo que cubre tu cabeza, la que protege tu cerebro con el que pensás y de donde surgen todas tus ideas y de donde vienen tus sueños... Bajá y tocate la cara, tocate los ojos con los que ves todo el mundo y todas las cosas buenas y malas de él... tocate la nariz... que te permite respirar... tocate la boca que te permite comunicarte con otras personas... con la que comés y te alimentás... Respirá... Bajá y acariciate el cuello, los brazos, el pecho... Baja y acariciate los

senos, primero uno y después el otro... estos senos que son parte de tu desarrollo, parte de vos... Tocate el abdomen donde está tu estómago y sentí el movimiento que hace cuando respirás... bajá al vientre que tiene tantos de tus órganos, órganos sin los cuales no podés vivir; da las gracias a esos órganos... Bajá, tocá tu Monte de Venus que protege tu vulva y tus órganos genitales... bajá y sentí tus piernas fuertes y musculosas que te mantienen de pie... tocá tus rodillas que te permiten flexionar las piernas... sentí tus pantorrillas... bajá y sentí tus tobillos y tus pies que te sirven para caminar y correr, para saltar y jugar...

Sentí todo tu cuerpo... el cuerpo que te hace única... Reconciliate con todas esas partes que no te gustan de tu cuerpo... dales las gracias a esas partes por existir... respirá... y sentí tu cuerpo entero... acordate que es tu espacio... que tu cuerpo es tuyo y de nadie más... dale gracias a tu cuerpo y date un abrazo... un abrazo fuerte... ahora abrí los ojos lentamente...

Guía para hombres:

Cierran los ojos... respiren profundamente... con la boca entreabierta... sientan el aire pasar hasta el fondo de sus pulmones... tratando de que se les hinche el vientre cuando respiran... relájense... respiren...

Sentí todo tu cuerpo... este es el espacio de tu cuerpo que te rodea... es tu cuerpo... es parte de vos... nadie puede entrar a él porque vos sos el único dueño... Nadie puede invadirlo ni violentarlo o apropiarse de él... solo pueden entrar personas que tengan tu permiso...

Ahora levantá una de tus manos y acariciá tu pelo... tu pelo que cubre tu cabeza, la que protege tu cerebro con el que pensás y donde surgen todas tus ideas y de donde vienen tus sueños... Bajá y tocate la cara, tocate los ojos con los que ves todo el mundo y todas las cosas buenas y malas de él... Tocate la nariz... que te permite respirar... tocate la boca que te permite comunicarte con otras personas... con la que comés y te alimentás... Respirá... Bajá y acariciate el cuello, los brazos, tu pecho... tocate el abdomen donde está tu estómago y sentí el movimiento que hace cuando respirás... bajá al vientre que tiene tantos de tus órganos, órganos sin los cuales no podés vivir, da las gracias a esos órganos.... Bajá, tocá tu pubis que protege tu pene y tus testículos y tus órganos genitales... bajá y sentí tus piernas fuertes y musculosas que te

mantienen de pie... tocá tus rodillas que te permiten flexionar las piernas... sentí las pantorrillas... bajá y sentí tus tobillos y tus pies que te sirven para caminar y correr para saltar y jugar...

Sentí todo tu cuerpo... El cuerpo que te hace único... Reconciliate con todas esas partes que no te gustan de tu cuerpo... dales las gracias a esas partes por existir... respirá... y sentí tu cuerpo entero... es tu espacio... es tuyo y de nadie más... dale gracias a tu cuerpo y date un abrazo... un abrazo fuerte... ahora abrí los ojos lentamente.

Preguntas para la reflexión (se hace en grupos de mujeres y hombres por separado)

- ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?
- ¿Hay alguna parte del ejercicio que quieran comentar o compartir con el resto del grupo?
- ¿Por qué creen que algunas personas no hicieron el ejercicio?
- ¿Es común que toquemos nuestro cuerpo? ¿Por qué?
- ¿Qué enseñanza les deja el ejercicio?

Pistas para la reflexión en plenario:

- Reflexionar sobre la necesidad de ver el cuerpo de forma integral, reconociendo la importancia que tiene cada parte del mismo para reconciliarse con las partes que no nos gustan, para aprender a cuidarlo y quererlo.
- No nos han enseñado a ver nuestro cuerpo de forma natural, por lo tanto nos da pena tocarlo. Debemos aprender a quererlo y cuidarlo manteniéndolo sano como muestra de nuestro cariño y aprecio y una manifestación de alta autoestima.

Tema 4: Desarrollo de habilidades

Objetivo específico: Que las y los participantes desarrollen habilidades para el cuidado de su cuerpo.

Técnica: Trabajo en grupos.

Recursos: Descripciones de casos en una bolsa.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les solicita a las y los participantes formar grupos homogéneos, es decir, uno compuesto sólo de mujeres y otro, sólo de hombres; luego a cada grupo se le entrega uno de los siguientes casos para ser analizados.

Para ambos sexos

1. Johana es una chavala de 14 años, desde hace seis meses está jalando con Pedro, un chavalo de 20 años. Ellos han tenido relaciones sexuales en tres ocasiones, y no se han protegido. Johana ya no quiere tener relaciones sexuales pues tiene miedo de quedar embarazada. Pedro le ha propuesto tener relaciones sexuales de nuevo, ella se ha negado, pero él la amenazó con dejarla y contar en el colegio que ella ya no es virgen.

¿Qué pensás de la situación? ¿Qué pensás de la actitud de Pedro?
¿De quién es la responsabilidad de protegerse?
Si vos fueras Johana, ¿qué harías?

Para mujeres

Karla tiene 13 años y ha visto que su cuerpo ha experimentado cambios que ella no sabe explicar. Escuchó en la escuela que cuando las personas llegan a la pubertad van a tener cambios, ella se imagina que está pasando por la pubertad. Sin embargo, no sabe por qué su cuerpo está cambiando y qué cosa es pubertad. Para aclarar sus preguntas decidió comentárselas a su mamá, pero ella le respondió de mala manera y no aclaró sus dudas.

- ¿Qué pensás de la situación?
- ¿Qué derechos se le están violentando a Karla?
- Si vos fueras Karla, ¿qué harías?
- ¿Qué alternativas tiene Karla?

Para hombres

Juan es un chavalito de 13 años; él ha notado que su cuerpo ha cambiado, a veces se siente triste y al mismo tiempo alegre. Sus amigos le dicen que él ahora ha empezado a “ser hombre” y que para terminar de serlo, debe tener relaciones sexuales con su novia. Él se ha sentido un poco confundido y no sabe qué hacer, piensa que si no hace lo que dicen sus amigos lo van a tildar de marica.

- ¿Qué pensás de la situación?
- Si vos fueras Juan, ¿qué harías?
- Si conocieras a los amigos de Juan ¿qué les dirías?

Luego de que las y los participantes hayan analizado los casos pasan a plenaria a la presentación de sus trabajos.

Pistas para la reflexión en plenario:

- Existe presión social hacia los hombres para que tomen actitudes y decisiones basadas en creencias y mandatos, para demostrar que son “hombres”, desarrollando en ellos comportamientos irresponsables, que ponen en riesgo su salud e integridad y la de las mujeres de su entorno. Por ejemplo: un muchacho que quiere a su novia respeta las decisiones de ella, incluyendo el no presionarla para hacer algo que la muchacha no quiere.
- Validar el derecho de poner límites ante algo que no queremos, por ejemplo en una relación, con nuestro grupo de amigas y amigos.

Tema 5: Creando alianzas entre mujeres y hombres

Objetivo específico: Promover el respeto y equidad de género entre mujeres y hombres.

Técnica: Herramientas para el cambio. Hablando en voz alta.

Recursos: Papelógrafo, marcadores, hojas blancas.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

El trabajo se realiza por separado en grupos de mujeres y hombres. En cada grupo se analizan compromisos y demandas para crear alianzas entre mujeres y hombres sobre los temas abordados en el taller, para presentárselas al otro grupo de forma individual. Se les pide a las y los participantes que reflexionen sobre situaciones en que han vivido y no quieren volver a experimentar.

En plenario se les explica que cuando expongan su demanda ésta deberá ir acompañada de la siguiente frase: “No quiero volver a sentir, ver, oír o experimentar...”, y se añade la demanda.

Una vez que hayan realizado el trabajo en grupo, se explica que cada grupo tendrá cinco minutos para su exposición. A continuación un grupo comienza a exponer y el otro escucha; cuando un grupo termina de exponer sus demandas, las personas del otro grupo, de manera individual y voluntaria, dicen la siguiente frase: “Yo escuché a la compañera (el compañero) decir que no quiere volver a sentir, ver, oír o experimentar que...”, y repiten la frase que escucharon. El siguiente grupo continúa con el mismo procedimiento.

Taller 4

Relaciones de noviazgo y amistad

Objetivo general:

Crear un espacio que les permita a las y los participantes expresar y experimentar relaciones de respeto y afecto en las relaciones de noviazgo y amistad.

Proyecto Entre Amigos: II Pre y postest

Edad: _____ Sexo: _____

1	Los chavalos cariñosos son débiles.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
2	No confío en las chavalas porque son chismosas.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
3	La amistad entre hombres y mujeres no existe.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
4	Las chavalas que tienen muchos amigos varones son loquitas.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
5	Los chavalos que tienen muchas amigas mujeres se vuelven homosexuales.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
6	En el noviazgo siempre se debe tener relaciones sexuales.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
7	Si los hombres no tienen relaciones sexuales eso puede afectar su salud. Se le inflaman los huevos.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
8	Son los hombres quienes deben decidir qué hacer al momento del acto sexual.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
9	Cuando una chavala dice no en realidad sí quiere.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
10	Yo no tendría amistad con un homosexual o una lesbiana.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
11	Los hombres manifiestan su afecto con abrazos, caricias y besos a las personas que quieren son cochones.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>

¡Gracias por tu tiempo y tu apoyo!

Tema 1: Reconociendo nuestras relaciones

Objetivo específico: Reconocer que existen relaciones de amistad entre mujeres, entre hombres y mujeres y entre hombres.

Técnica: Trabajo en grupos.

Recursos: Papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les pide a las y los participantes formar grupos mixtos de mujeres y hombres. Se entrega a cada grupo un caso y sus preguntas de análisis; se les explica que tendrán que pensar en un final para el caso y preparar un sociodrama para ser presentado en plenaria.

Los casos son los siguientes: Juan está siendo presionado por sus amigos para que pruebe el aguardiente Caballito.

1. Emilio es un niño de 11 años; a veces cuando sale de la escuela, sus amigos más grandes lo inducen a buscar pleito, para que "demuestre que es hombre" y que no se deje dominar.
2. María llega a contarle a Dolores que vio a su novio besándose con Georgina, que es su mejor amiga, y que Georgina ha andado hablando mal de Dolores en el colegio.

Guía de trabajo en grupos:

- ¿Por qué los hombres se pelean y por que las mujeres se pelean?
- ¿Qué presiones reciben las mujeres y los hombres para ser aceptados en el grupo?
- ¿Qué consecuencias traen para mujeres y hombres las presiones sociales?
- ¿Es cierto que la amistad entre hombres y mujeres no existe?
¿Por qué?

Pistas para la reflexión en plenario:

- En nuestras ideas y decisiones no sólo influye nuestro criterio propio, también influye la opinión de las amistades, novios/as, etc.; vale la pena tomar estas opiniones en consideración pero nadie está obligado a hacer lo que no quiere.
- Desmitificar la creencia de que “las amigas no existen”; aprender entre mujeres a aceptar y respetar las diferencias y las decisiones.
- Desmitificar la lealtad absoluta como algo necesario en la amistad; las amigas y amigos son seres humanos que cometen errores, no se debe esperar perfección de nadie.

Tema 2: Nuestro afecto

Objetivo específico: Crear un espacio que les permita a las y los participantes expresar afecto como algo fundamental en las relaciones humanas.

Técnica: Regalos afectuosos.

Recursos: Papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 40 minutos.

¿Cómo hacerlo?

A mujeres y hombres juntos se les pide que formen un círculo. Luego se les solicita que piensen en algo positivo, ya sea una cualidad, un gesto, una frase bonita, etc.; cuando ya se han pensado en esas cosas positivas se invita a las y los participantes a compartir sus pensamientos diciendo: "Yo le quiero regalar a mi amiga/o —se dice el nombre de esta persona— un regalo afectuoso" y explicando en qué consiste el regalo. Ejemplos de las frases que regalan: mi sinceridad, que es muy bonita, que la quiero, la respeto, le regalo un abrazo, un beso, etc.

Para finalizar se reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Cómo nos sentimos dando regalos afectuosos?
- ¿Cómo nos sentimos recibiendo esos regalos afectuosos?

Pistas para la reflexión en plenario:

- La importancia de dar y recibir afecto como algo natural que el ser humano necesita para establecer relaciones armoniosas y afianzar sentimiento de autoestima, confianza en un/a misma/o y de realización personal, indispensables para el desarrollo humano.
- Reconocer la amistad y las muestras de afecto entre mujeres y hombres sin que tengan una connotación sexual.

Tema 3: ¿Qué es el amor?

Objetivo específico: Desmitificar el amor romántico e identificar otras expresiones de amor.

Técnica: El baile del amor.

Recursos: Papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva, grabadora, casete con música.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se trabaja por separado con grupos de mujeres y hombres. Se realiza un análisis de las relaciones de noviazgo, con ayuda del material titulado "El baile del amor" de la página 55 del libro *Rostros y máscaras de la violencia*.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cuáles son las expresiones de amor?
- ¿Qué es lo que más nos gusta en las relaciones de noviazgo?
- ¿Qué es lo que menos nos gusta?
- ¿Qué es el amor?

Al finalizar, se les pide a las y los participantes formar un grupo, escoger una canción que les guste y analizar la letra de esta canción a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más les gusta de esa canción?
- ¿Qué mensajes da a las mujeres sobre el amor?
- ¿Qué mensajes les da a los hombres?

Pistas para la reflexión en plenario:

- Durante el noviazgo se manifiestan diferentes mandatos y presiones sociales para mujeres y para hombres (el ideal de chavala/o que no existe en la realidad, las relaciones sexuales como prueba de amor, el chantaje afectivo).
- Reconocer el noviazgo como una relación positiva que permite conocerse y disfrutar de la interacción con la otra persona, enfatizando en el respeto como muestra de amor.
- Deconstruir la idea del "amor" como una expresión de afecto basado en el sacrificio, sufrimiento y aceptación de que una debe hacer "todo por amor".

Tema 4: Desarrollo de habilidades

Objetivo específico: Que las y los participantes desarrollen habilidades para aprender a expresar afecto y mejorar las relaciones entre mujeres y hombres.

Técnica: Esto es un...

Recursos: Anexos de fotocopias.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les pide a las y los participantes que se reúnan en grupos mixtos (de mujeres y hombres) para realizar la dinámica. Se explica que ésta consiste en lo siguiente: en círculo, pensarán en una forma de expresar afecto. Se inicia la ronda de expresión de afecto y la primera persona se dirigirá a otra que elija del grupo para decirle: "Esto es un abrazo"; el resto del grupo preguntará en voz alta: "¿Es un quéeee?", y ella responderá haciendo el gesto de abrazo. Así se hará sucesivamente hasta que todas las personas hayan hecho la demostración de afecto.

Pistas para la conclusión en plenario:

- Importancia de reconocer las muestras de afecto en las relaciones humanas como algo natural y vital para el desarrollo integral de las personas, que incluye el desarrollo emocional.
- Invitar a ejercitar cotidianamente las muestras de afecto basado en el respeto con las personas de nuestro entorno.

Tema 5: Creando alianzas entre mujeres y hombres

Objetivo específico: Promover el respeto y equidad de género entre mujeres y hombres.

Técnica: Herramientas para el cambio. Hablando en voz alta.

Recursos: Papelógrafo, marcadores, hojas blancas.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

El trabajo se realiza por separado en grupos de mujeres y hombres. En cada grupo se analizan compromisos y demandas para crear alianzas entre mujeres y hombres con el fin de cambiar su forma de relacionarse, para presentárselas al otro grupo de forma individual. Se les pide a las y los participantes que reflexionen sobre situaciones en que han vivido y no quieren volver a experimentar.

En plenario se les explica que cuando expongan su demanda ésta deberá ir acompañada de la siguiente frase: "No quiero volver a sentir, ver, oír o experimentar...", y se añade la demanda.

Una vez que hayan realizado el trabajo en grupo, se explica que cada grupo tendrá cinco minutos para su exposición. A continuación un grupo comienza a exponer y el otro escucha; cuando un grupo termina de exponer sus demandas, las personas del otro grupo, de manera individual y voluntaria, dicen la siguiente frase: "Yo escuché a la compañera (el compañero) decir que no quiere volver a sentir, ver, oír o experimentar que...", y repiten la frase que escucharon. El siguiente grupo continúa con el mismo procedimiento.

Taller 5

Violencia

Objetivo general:

Reflexionar sobre la violencia vivida y la violencia ejercida, desarrollando habilidades para crear relaciones basadas en el respeto y la afectividad.

Tema 1: Introducción al tema

Objetivo específico: Iniciar un proceso de reflexión sobre cómo utilizamos la violencia en nuestras relaciones.

Técnica: El muro.

Recursos: Cinta adhesiva, marcadores.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Las y los participantes se dividen en dos grupos; uno va a hacer el muro, así que se debe tratar que esté formado de personas más grandes y fuertes; se les pide que se tomen de las manos, formando el muro y se les dice que si el muro no se rompe el grupo recibirá un regalo. Al otro grupo se les dice que el que logre romper el muro se gana un premio y que no pueden hablar entre sí. La facilitadora o el facilitador cuenta hasta tres y dice que tienen 15 segundos para pasar el muro y conseguir el premio; una vez terminados los 15 segundos se hace una segunda tanda de 15 segundos, durante la cual todas las personas pueden hablar.

Pasado este tiempo se suspende la dinámica y se reflexiona sobre lo sucedido; la facilitadora o el facilitador debe estar atenta/o al desarrollo de la actividad y saber si debe haber otra vuelta para darle más elementos a la dinámica.

Pistas para la conclusión en plenario:

- ¿Qué pasó en la dinámica?
- ¿Cuáles fueron las dificultades para romper el muro?
- ¿Se utilizó la violencia para romper el muro? ¿Por qué?
- Si no rompieron el muro, ¿por qué no pudieron hacerlo?

Tema 2: Reconocimiento de la violencia vivida y ejercida

Objetivo específico: Identificar la violencia que cada integrante del grupo ha vivido y la violencia que ha ejercido.

Técnica: Ponete de pie.⁵

Tiempo: 1 hora y 15 minutos.

¿Cómo hacerlo?

La técnica consta de dos partes; la primera es para reflexionar acerca de la violencia que recibimos, y durante la segunda pasamos de víctimas a agresores o agresoras, ejerciendo la violencia dentro de nuestras relaciones.

Se les explica a las y los participantes que se trata de un ejercicio para identificar la violencia que hemos recibido y la violencia que hemos ejercido hacia otras personas.

Se comienza diciendo: “Por favor, ponete de pie silenciosamente si alguna vez...” y acto seguido se leen las frases para la dinámica. Cuando las personas que se sientan identificadas con estas frases se pongan de pie, decí: “Mirá quiénes están de pie y quiénes no lo están y date cuenta de lo que sentís”. Antes de pasar a la siguiente frase hay que decir: “Gracias, pueden sentarse”. Leé cada frase en voz alta y lentamente. Dejá unos 20 segundos para que todas las personas tengan la oportunidad de decidir si quieren levantarse o no.

Para la primera parte las frases serán:

PONETE DE PIE SI:

- En tu casa alguna vez una persona te ha gritado o contestado mal.
- Alguna vez te han jalado el pelo, golpeado o encerrado.
- Te han dicho que estabas loca o loco, te han tratado de estúpida/o, imbécil, idiota, haragán.
- Te han dicho o hecho sentir que no sabés y/o no valés nada.

⁵ Adaptado del manual de capacitación *Somos diferentes, somos iguales, una propuesta metodológica para construir alianzas entre jóvenes*, elaborada por la Fundación Puntos de Encuentro.

- Te han dicho “Ojalá nunca hubieras nacido”.
- Has oído alguna vez a tu padre o madre decirte: “Esta es mi casa, aquí mando yo, si no te gusta, buscá otro lugar para vivir”.
- Te has sentido utilizada/o por alguna persona para sacar provecho de vos.
- Alguna vez no han escuchado tu opinión.
- Alguna vez has sentido que alguien se ha desquitado su enojo con vos.

Para la segunda parte:

PONETE DÉ PIE SI:

- Alguna vez has gritado o dicho malas palabras a alguien.
- Has empujado o golpeado a alguien con intención.
- Te has burlado o humillado a otra persona.
- Has dicho groserías o te has reído de otra persona.
- Has dejado fuera del juego o de tu grupo a una persona porque era diferente o te caía mal.
- Le has tirado por puro gusto una piedra a un animal como perro, pájaro o gato.
- Le has gritado a tu hermana/o: “¡No te quiero!”.
- Le has gritado a alguien: “Ojalá nunca hubieras nacido”.
- Has pegado a tu hermana/o menor porque no hizo lo que vos querías.
- Te has quitado tu enojo con otra persona.

Preguntas para reflexión:

- ¿Cómo se sintieron haciendo este ejercicio?
- ¿Qué comentarios tienen?
- Observar al grupo, validar también los silencios... explicar en qué se deben fijar al hacer este ejercicio.

Pistas para la conclusión en plenario:

- Reconocer que todas las personas en algún momento de su vida hemos sido víctimas de violencia y en otro hemos ejercido violencia.
- Al ejercer violencia abusamos de nuestros poderes sobre otras personas, que puede generar daños a quien la recibe. La violencia daña nuestro cuerpo, afecta nuestra salud y deja consecuencias para el resto de la vida; por eso es una violación a nuestros derechos humanos.
- Encontrar alternativas para prevenir la violencia es responsabilidad de todas las personas.

Tema 3: ¿Cuáles son los tipos de violencia?

Objetivo específico: Explorar los conocimientos de las y los participantes sobre los tipos de violencia.

Técnica: Carteles.

Recursos: Carteles, lista de situaciones, papelógrafo, marcadores.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se orienta que las mujeres y hombres formen grupos por separado. Se les solicita a las y los participantes sentarse de manera cómoda. Se colocan previamente letreros en la pared, con una palabra escrita en cada uno y a una distancia considerable entre ellos.

Las frases son las siguientes:

- Es violencia emocional.
- Es violencia física.
- Es violencia sexual.
- No es violencia emocional.
- No es violencia física.
- No es violencia sexual.
- No estoy seguro.

Se les explica a las y los participantes que se les leerán varias situaciones para que las analicen y opinen si la situación descrita está representada en los carteles.

Las y los participantes deben pararse enfrente del letrero que representa su opinión; se pide a una ó a más participantes que están frente a cada letrero que defiendan su punto de vista.

Situaciones para la discusión:

1. Hace poco Felipe, de 17 años, empezó a trabajar como asistente de profesor en un colegio técnico muy reconocido; le gusta su trabajo. Una noche el profesor Roberto, su jefe, le dice a Felipe que le gusta mucho, que le parece atractivo, que quiere tener sexo con él y que si acepta, él como jefe lo ayudará a que se mantenga en el trabajo.
2. María tiene 13 años y es muy pobre. A veces falta comida en su casa. Para "ayudar" a la familia, Juan, de 45 años, propuso darles una buena suma de dinero si María tenía relaciones sexuales con él.

3. Juan tiene 13 años, es muy inquieto en el aula de clases y desde hace varios días su maestra le pega muy fuerte con una regla y le dice que es por su bien, para que entienda que debe portarse correctamente.
4. Marcos tiene 15 años y nunca ha tenido relaciones sexuales. Un grupo de amigos siempre se burlaba de él diciendo que era virgen y que por eso no era hombre. Una noche, lo llevaron a un prostíbulo y pagaron a una trabajadora sexual para que tuviera relaciones con él. Marcos no quería hacerlo, pero acabó cediendo porque se sintió presionado por sus amigos (esta puede ser violencia emocional).
5. Jéssica es una niña de 12 años, tiene 2 hermanitos y su mamá trabaja en la maquila; a la muchacha le corresponde hacer las tareas domésticas, porque su mamá gana muy poco y no puede pagar a alguien que cuide de ella y de sus hermanos. Un día la chavala no pudo cocinar bien el arroz y su mamá le pegó diciéndole que Jéssica tenía que aprender para no ser una inútil.
6. Pablo y María Helena están casados desde hace dos años. A veces, Pablo llega tarde a casa y María Helena ya está durmiendo. Él la despierta para que tengan relaciones sexuales. A veces, ella no está de acuerdo, pero aun así Pablo insiste y terminan teniendo sexo.
7. José tiene 13 años y ya no quiere ir a la escuela porque todos los días sus compañeros y compañeras de clase le llaman "chanchito curro, bolita de pan, gordo aguado".

Estas situaciones se pueden adaptar a su propia experiencia y realidad.

Luego de que todas las situaciones hayan sido presentadas y se hayan discutido las opiniones, la persona a cargo de la facilitación impulsa un diálogo mediante las siguientes preguntas (que se pueden modificar):

1. ¿Estas situaciones son una realidad en sus vidas?
2. ¿Qué es la violencia?
3. ¿Qué es violencia física?
4. ¿Qué es violencia sexual?
5. ¿Qué es violencia emocional?

Después de contestar las preguntas y dependiendo del grado de conocimiento de las y los participantes, se aclara el significado de violencia y sus manifestaciones.

Tema 4: Identificando alternativas

Objetivo específico: Que las y los participantes desarrollen habilidades para establecer relaciones de respeto y afecto.

Técnica: Análisis de situaciones (trabajo en grupos y plenaria).

Recursos: Papelógrafo, marcadores.

Tiempo: 40 minutos.

¿Cómo hacerlo?

En grupos mixtos

Se les pide a las y los participantes formar 3 grupos. A cada grupo se le entrega un caso, para que lo analicen y discutan cómo cambiarían el final de la historia partiendo de un modelo de relaciones de respeto y afecto y respondiendo la pregunta: ¿Qué alternativas tenemos para relacionarnos sin violencia?

Grupo # 1: Elaborar historias sobre una situación de maltrato físico.

Grupo # 2: Análisis del folleto *Relaciones de noviazgo*.

Grupo # 3: Análisis de casos: Violencia entre chavalas y chavalos: Violencia emocional, una situación de descalificación hacia otras personas.

Luego se les solicita a los grupos que presenten sus resultados.

Pistas para la conclusión en plenario:

- Reconocer que las actitudes violentas no son normales, son aprendidas, por tanto se pueden cambiar.
- La violencia contra las mujeres, la niñez y adolescencia es un abuso de poder y constituye un delito según las leyes de nuestro país.

Tema 5: Desarrollando habilidades

Objetivo específico: Identificando compromisos.

Técnica: Escribir una carta.

Recursos: Hojas blancas, lápices de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se le entrega a cada participante una hoja en blanco para que escriba una carta a un/a amigo/a especial contándole lo aprendido en el taller sobre cómo establecer relaciones de respeto a los derechos de las otras personas y comprometiéndose a aplicar lo aprendido en su vida personal. A estas cartas se les dará seguimiento en el siguiente encuentro.

Taller 6

Infecciones de transmisión sexual (ITS), virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida)

Objetivo general:

Conocer las diferentes ITS incluyendo el VIH y el sida, sus síntomas, signos y formas de prevención, iniciando un proceso de toma de conciencia sobre el riesgo por la condición de ser adolescentes, así como de la sensibilización con las personas portadoras del VIH.

Proyecto Entre Amigos Pre y postest

Sexo _____ Edad: _____

1	Para prevenir las infecciones de transmisión sexual hay que ver con quién se acuesta uno.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
2	Para prevenir el contagio del VIH hay que ver con quién se acuesta uno.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
3	Las mujeres locas o vagas son las culpables de que a los hombres se les peguen las infecciones de transmisión sexual y el VIH.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
4	A las mujeres decentes (de su casa) no les dan las ITS ni el VIH y sida.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
5	No hay nada que hacer en una relación sexual para evitar el contagio del VIH.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
6	Yo sólo uso condón con las chavalas locas.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
7	Las mujeres y hombres que tienen sida se lo buscaron por andar de vagos.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
8	Yo no tendría amistad con una persona que tiene sida.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
9	Si los hombres usan el condón pueden prevenir una infección de transmisión sexual.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>

¡Gracias por tu tiempo y tu apoyo!

Tema 1: Percepción de riesgo personal

Objetivo específico: Promover una conciencia de riesgo personal ante las ITS, incluyendo el VIH.

Técnica: Dinámica de las chimbombas.

Recursos: 16 fichas con la letra X, 16 fichas con la letra V, 5 fichas con la letra C, chimbombas de varios colores.

Tiempo: 40 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se entrega a cada una/o de las y los participantes una chimbomba. Antes de iniciar la actividad la facilitadora o el facilitador llama aparte a tres personas, sin que se entere el resto del grupo, y entrega a una 16 tarjetas marcadas en una esquina con una X, a la otra, 16 tarjetas que estarán marcadas en una esquina con una V, y a la tercera, 5 tarjetas marcadas en la esquina con una C.

Después de que la persona a cargo de la facilitación haya entregado las tarjetas a las tres participantes les dirá que deben de entregar la mitad de sus fichas a la persona con quien intercambien chimbombas.

Las orientaciones para el grupo serán las siguientes:

Cada una de ustedes tiene una chimbomba y vamos a intercambiar chimbombas tres veces cuando se les indique; pueden hacerlo con la persona que más les agrade o si les llama la atención el color de la chimbomba. Al finalizar el intercambio de chimbombas (que dura aproximadamente cinco minutos) la facilitadora pedirá a las y los participantes que intercambiaron chimbombas que se imaginen que en vez de haber intercambiado chimbombas han tenido relaciones sexuales. Luego dirá que las personas que tienen fichas con la letra X marcadas en una esquina son portadoras de una infección de transmisión sexual, las que tienen las fichas con una C en la esquina son las que tuvieron relaciones sexuales pero utilizaron condón, y las personas que tienen las fichas con una V en la esquina son portadoras del VIH. Se hará una reflexión al concluir las orientaciones.

Preguntas de reflexión:

- ¿En qué se parece la dinámica a lo que está pasando en la realidad con el VIH?
- ¿Por qué tomaron la decisión de intercambiar las chimbombas?
- ¿Hubo personas que no intercambiaron y por qué?

Pistas para la conclusión en plenario:

- La importancia de reconocer la percepción de riesgo al que se exponen las personas al tener relaciones sexuales sin protección, especialmente las chavalas, por la condición de ser mujeres están más vulnerables, que deja consecuencias en su salud y su vida.
- Adquirir una ITS y el VIH puede evitarse ejerciendo el derecho a protegerse y a decir NO.
- Resaltar el hecho que las personas que han adquirido una ITS son más vulnerables a adquirir el VIH.
- Todas las personas somos responsables de cuidar nuestra salud evitando situaciones que nos pueden dañar.

Tema 2: Conociendo las ITS, el VIH y el sida

Objetivo específico: Adquirir conocimientos acerca de las ITS, la forma de contagio, síntomas, signos y modos de prevención.

Técnica: Presentación de diapositivas y la discusión.

Recursos: Diapositivas de las ITS, tríptico de las ITS y del VIH y sida, papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 2 horas.

¿Cómo hacerlo?

Se inicia la actividad preguntando a las y los participantes mediante una lluvia de ideas qué saben o han escuchado hablar sobre las ITS, el VIH y el sida. Las respuestas se anotan en un papelógrafo para retomarlas en el momento de la reflexión. Luego se hace una exposición de diapositivas donde aparecen los signos de las ITS más comunes, al mismo tiempo se van aclarando dudas y respondiendo preguntas que vayan surgiendo de la presentación. Seguidamente se hace una lectura de material que contiene información básica sobre las ITS, el VIH y el sida (signos y síntomas, formas de transmisión y de prevención y el uso correcto del condón).

Pistas para la conclusión en plenario:

- Resaltar la importancia de saber cómo se transmiten las ITS, por contacto sexual sin protección, por transfusión sanguínea y transmisión perinatal (durante el nacimiento).
- Reconocer los síntomas, signos y las formas de prevención de estas infecciones.
- Relacionar el tema con el derecho a cuidar la salud, la importancia de tener información clara y científica acerca de los riesgos para la vida de las y los adolescentes.
- Reconocer los mandatos sociales y los mitos sobre la masculinidad y feminidad que ponen en mayor riesgo a las chavalas/os cuando acceden a chantajes o presiones del grupo y cuando las muchachas no se atreven a negociar el uso del condón con su novio o pareja.

Tema 3: Mandatos sociales

Objetivo específico: Reflexionar acerca de cómo los mandatos sociales afectan la vida de las personas.

Técnica: Presentación de videos. Discusión.

Recursos: Videos, DVD, televisor, papelógrafo, marcador.

Tiempo: 1 hora y media.

¿Cómo hacerlo?

Se les explica a las y los participantes que verán dos videos.

Para los chavalos:

Se les presenta el video de Juan, para analizar los mandatos sociales y reflexionar acerca de cómo estos nos impiden percibir el riesgo y protegerse en todas las relaciones sexuales, y niegan el derecho a cuidar y respetar nuestro cuerpo. Los resultados de la reflexión se anotan en un papelógrafo.

Para las chavalas:

Se les presenta el video de María para analizar cómo la inequidad de género afecta el cuidado y respeto de nuestro cuerpo e impide el cumplimiento de nuestros derechos sexuales y reproductivos. Los resultados de la reflexión se anotan en un papelógrafo.

Tema 4: Desarrollando habilidades

Objetivo específico: Desarrollar en las y los chavales habilidades para encontrar soluciones y alternativas en situaciones difíciles.

Técnica: Trabajo de grupo. Plenario.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les pide a las y los participantes que formen tres grupos para trabajar en el análisis y buscar las soluciones para los siguientes casos:

Caso 1:

Anita tiene 14 años, sale con Juan que tiene 20; él ha tenido varias parejas anteriormente y no ha utilizado condón, porque, según dice, no le gusta usarlo. Él le pide a Anita tener relaciones sexuales, ella acepta porque no quiere perderlo, pero le pide usar condón. Él responde que no, porque el condón solo lo utilizan las prostitutas; además, dice que no se preocupe por una panza, porque él se está inyectando.

- ¿Qué podría pasar si Anita acepta tener relaciones sexuales sin protección?
- ¿Qué opción tiene Anita?
- Si fueras Anita, ¿qué decisión tomarías?
- ¿Qué pensás de la actitud de Juan?
- ¿Cuáles serían tus argumentos para tomar esa decisión?
- ¿Creés que Anita debería hacer algo?
- ¿Dónde podría pedir información?

Caso 2:

María y Martha están teniendo relaciones sexuales con sus novios. No utilizan ninguna protección, creen que no es necesario porque ellas son fieles. Además, tienen miedo a la reacción de sus novios si ellas les sugieren el uso de condón, porque cuando se han negado a tener relaciones sexuales ellos las han obligado.

- ¿Qué pensás de esta situación?

- Si las chavalas te contaran a vos la situación que están viviendo, ¿qué les dirías?
- ¿Creés que esto les pasa sólo a María y a Martha?
- ¿Creés que ellas deberían hacer algo?
- ¿Dónde podrían pedir información?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Es importante reconocer alternativas para actuar en diferentes situaciones a la que nos enfrentamos.
- Las reflexiones desde nosotras/os nos permiten desarrollar habilidades e identificar alternativas de qué hacer, con quién hablar y dónde ir. Recordar que nuestra salud no puede ser negociada con nadie, sea “por amor” u otra causa.
- Reflexionar sobre las decisiones en nuestra vida reconociéndonos como sujetos de derechos. La prevención de una ITS, del contagio del VIH y de un embarazo no deseado es responsabilidad de dos.

Taller 7

Hablando sobre la paternidad y la maternidad responsables

Objetivo general:

Partiendo de la experiencia personal, reflexionar sobre las relaciones entre hijas, hijos y padres basadas en el modelo de paternidad tradicional y sus causas y efectos en niñas, niños y adolescentes.

Identificar elementos que nos acerquen al concepto de paternidad responsable.

Reflexionar acerca de los diferentes métodos anticonceptivos, conocer sus ventajas y desventajas, forma de uso, haciendo énfasis en la anticoncepción de emergencia y el uso del condón como alternativa en el ejercicio del derecho a elegir y cuidar su salud.

Proyecto Entre Amigos Pre y postest

Sexo _____ Edad: _____

1	El rol del padre es dar el dinero para los gastos de la casa.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
2	El buen padre es el que no pone límites, no regaña y te deja siempre salir a la calle.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
3	Un padre debe acompañar a sus hijas e hijos en las tareas de la escuela.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
4	La mamá es la única capaz de cuidar bien a sus hijos e hijas.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
5	Un buen padre es el que da solamente para los gastos de la casa y nada más.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
6	Si mi novia sale embarazada estoy preparado para ser padre.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
7	Por hacerlo una vez no sale panzona una chavala.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
8	Si mi novia sale embarazada es su culpa por no cuidarse.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
9	Es difícil acceder a métodos anticonceptivos en el municipio.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
10	Pienso que es importante protegerte para no tener hijas o hijos.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>
11	Si llego a ser padre en la adolescencia, mi vida no cambiaría en nada.	De acuerdo <input type="checkbox"/>	No estoy de acuerdo <input type="checkbox"/>	No sé <input type="checkbox"/>	No entiendo <input type="checkbox"/>

¡Gracias por tu tiempo y tu apoyo!

Tema 1: Por qué queremos ser padres y madres

Objetivo específico: Reflexionar con las y los adolescentes de qué manera se adquiere la idea de ser madres y padres.

Técnica: Lluvia de ideas.

Recursos: Marcadores, papelógrafo, cinta adhesiva.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se hace una lluvia de ideas y una discusión partiendo de las siguientes preguntas:

- ¿De dónde están aprendiendo las y los adolescentes la idea de ser madres y padres?
- ¿Qué mensaje están recibiendo para ser madres y padres?

Pistas para la conclusión:

Reconocimiento de las consecuencias que genera el modelo tradicional de paternidad y maternidad en nuestra vida.

Enfatizar el hecho de la responsabilidad de ser padre y madre, por tanto el embarazo es una decisión y responsabilidad de dos.

Tema 2: La paternidad y maternidad en tu familia

Objetivo específico: Reflexionar con las y los participantes sobre la forma en que vivieron la paternidad y la maternidad en su familia de origen.

Recursos: Dibujos de caritas alegres y caritas tristes, marcadores, papelógrafo, cinta adhesiva.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se le entregan a cada participante dos caritas, y luego se les explica que en un papelógrafo con situaciones que verán colocado en la pizarra o en la pared deberán colocar una carita (😊 , 😞) según como hayan vivido cada situación.

PAPÁ	😊	😞
Muestras de afecto (te da cariño, confianza, te dice palabras que te hacen sentir importante, etc.)		
Educación (si te acompaña, va a reuniones de la escuela, ayuda a hacer las tareas, etc.)		
Salud (te cuida, te lleva al centro de salud, etc.)		
Te provee (alimentación, vestuario, calzado, útiles escolares, etc.).		

Una vez colocadas las caritas en cada una de las situaciones, se hace la siguiente reflexión:

1. ¿Qué observaron? ¿Por qué hay caras tristes y caras alegres?
2. ¿Cómo fue la experiencia con su padre en el cumplimiento de los derechos?

Puntos de cierre

- Reconocimiento de mitos y creencias relacionados a la vivencia de la maternidad y paternidad responsables como:
 - El instinto materno construido desde niñas (juegos con muñecas).
 - Solo las mujeres pueden educar a los hijos e hijas.
 - Las mujeres deben prevenir un embarazo.
 - Una madre para cien hijos y un padre para ninguno.

Tema 3: Conociendo cómo se vive la maternidad en la adolescencia

Objetivo específico: Identificar las consecuencias del embarazo en la adolescencia.

Recursos: Una pareja de adolescentes que cuente sus experiencias de la vivencia de la maternidad y la paternidad.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se les pide a las y los participantes colocarse en semicírculo. A continuación se les invita a escuchar historias de adolescentes de ambos sexos que se han enfrentado a la maternidad y la paternidad.

Se invita a las y los participantes hacer preguntas sobre el tema; algunas de las preguntas sugeridas son:

- ¿Cómo cambió tu vida?
- ¿Qué querías hacer antes de ser madre o padre?
- ¿Con qué soñabas?
- ¿Qué quieres hacer ahora?
- ¿Qué ha sido lo más difícil de enfrentar en la maternidad y en la paternidad?
- ¿Para quién es más difícil enfrentar esta situación?

Para realizar la actividad se requiere un ambiente de confianza.

Puntos de cierre

- Un embarazo en la adolescencia en un entorno de pobreza y carencias, limita el desarrollo y el derecho a vivir de manera digna y saludable, reproduciéndose así el ciclo de la pobreza.
- Deconstruir la idea de que un padre tiene la función única y exclusivamente de proveedor.

Tema 4: Cómo prevenir un embarazo

Objetivo específico: Reflexionar con las y los participantes sobre las diferentes maneras de prevenir el embarazo.

Técnica: Trabajo en grupos, plenaria.

Recursos: Folletos de apoyo sobre anticonceptivos, láminas de dispositivos intrauterinos (DIU), de la esterilización y del condón; condón, píldoras, dildo, DIU y la anticoncepción de emergencia.

Tiempo: 40 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se forman tres grupos mixtos (de mujeres y hombres); a cada grupo se le entregan las siguientes preguntas para que las presenten en plenario:

- ¿Qué son los anticonceptivos?
- ¿Qué han oído decir sobre ellos?
- ¿Cuáles conocen? ¿Dónde los pueden encontrar? ¿Dónde los consiguen sus amigos?

Luego, se le solicita a cada grupo que a través de sociodramas presenten las respuestas de sus preguntas.

Para finalizar la actividad se realizan aclaraciones sobre los métodos anticonceptivos expuestos a través de la lectura del documento de apoyo, y se hace demostración de la forma correcta del uso del condón.

Puntos de cierre:

- Recalcar que el uso del condón masculino es el mejor método de prevención de embarazo en la adolescencia.
- El uso adecuado de las píldoras de anticoncepción de emergencia previene embarazos no deseados.

Tema 5: Desarrollo de habilidades

Objetivo específico: Que las y los participantes adquieran herramientas de comunicación para llevar a las chavalas y chavalos la información sobre cómo prevenir un embarazo.

Técnica: Lluvia de ideas.

Recursos: Papelógrafos, marcadores y papelógrafos con casos.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les presentan a las y los participantes los siguientes casos para ser analizados y encontrar alternativas en plenaria:

1. Roberto tiene 16 años y Perla 14; son novios. Perla se siente orgullosa de tener un novio mayor. Después de poco tiempo, él le dice que quiere tener relaciones sexuales porque como hombre mayor tiene necesidades, y quiere que ella sea de él y de nadie más. También le dice que no se preocupe, que él sabe más que ella porque es mayor, y que si sale embarazada se casa con ella, porque él trabaja y la puede mantener. A Perla le da miedo tener relaciones sexuales, pero ella cree que ama a Pedro y no quiere perderlo, esta confundida, no sabe qué hacer.
 - ¿Qué pensás de la actitud de Roberto?
 - ¿Cómo se sentiría Perla si aceptara la proposición de Roberto?
 - ¿Cómo afectaría su vida si ella quedara embarazada? ¿Cómo sería su futuro?
 - ¿Qué opciones tiene Perla?
 - ¿Cómo reaccionaría Roberto si Perla le dice que no? ¿Qué argumentos le puede dar Perla a Roberto?
2. Rita y Pablo están jalando hace 3 meses; están enamorados y tienen relaciones sexuales. Ella tiene problemas en su casa, su mamá no la deja ver a Pablo. Una amiga le dice a Rita que si se embaraza la mamá terminaría aceptando a Pablo.

- ¿Qué opciones tiene Rita y qué consecuencias tendrían esas opciones para su vida?
- ¿Qué opción será la más conveniente para su futuro?
- ¿Con quién y cómo negociaría Rita?

Puntos de cierre

- Analizar la manera de manejar herramientas para la negociación entre las chavalas y los chavalos.
- Reconocer el derecho de las chavalas al placer y a decir NO sin sentirse culpables.
- Recordar que el mejor método para las y los adolescentes es el uso del condón masculino.

| Encuentro

Interrelación entre mujeres y varones

Objetivo general:

Promover entre las y los adolescentes un proceso para establecer alianzas que promuevan relaciones de confianza, afecto y respeto entre personas de ambos sexos.

Tema 1: Relaciones de afectividad

Objetivo específico: Reflexionar sobre la importancia de los afectos en la vida de las personas.

Técnica: Yo soy.⁶

Recursos: Papelógrafo, cinta adhesiva, marcadores.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se forman tres subgrupos, se les pide que se pongan de pie formando un círculo. Se solicita una persona voluntaria para que pase al centro y se le pide que se pare frente a cada persona del círculo, le mire a los ojos, toque su hombro y diga: "Yo soy... y soy..." (Tienen que decir su nombre y alguna característica suya).

Después pasa otra/o voluntaria/o y así sucesivamente hasta que pase la mayoría; a continuación se inicia la reflexión.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué cosas notaron en el grupo?
- ¿Qué sensaciones sintieron y dónde las sintieron?
- ¿De qué manera este ejercicio nos puede beneficiar en el ámbito personal y grupal?
- ¿Qué significa mirarse a los ojos?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Analizar las diferentes formas en que nos comunicamos las personas (por ejemplo, a través de las miradas, de los gestos, de las palabras).
- Reconocer el afecto como una expresión de comunicación que ayuda al desarrollo integral de las personas.
- Recalcar que en las relaciones debemos de procurar identificar qué sensaciones y/o emociones están presentes durante la comunicación; reconocer la importancia que tiene el dejar que las personas puedan expresar libremente sus emociones y sentimientos.

⁶ Tomado del manual *Razones y emociones* (Instituto Pro Mundo, 2001, serie "Trabajando con hombres jóvenes").

Tema 2: Comunicación y conflictos

Objetivo específico: Proponer un modelo par la resolución creativa de situaciones de conflicto.

Técnica: Las 4 frases.

Recursos: Papelógrafos, marcadores.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Mediante una lluvia de ideas se pregunta a las y los participantes qué es un conflicto. Se anotan sus ideas en un papelógrafo que se deja a la vista, pues se retomará en la plenaria.

Se pide que formen parejas, piensen en una situación de conflicto y hablen de ésta a su pareja. Una vez que han hecho sus comentarios se les dice: "Tu compañero tomará el lugar de esa persona con la que tenés el conflicto, ¿qué harás?". Se da un tiempo para que cada quien represente su conflicto, es decir, realice un ensayo en el que expondrá la situación imaginando que su compañero/a es la persona con quien está en conflicto. Posteriormente se les explica el modelo para la resolución de conflictos, basado en cuatro frases:

Yo veo

Se trata de hablar de aquella conducta que vemos en la otra persona y que nos desagrada. Ejemplo: "Yo veo que no me saludás cuando llegás".

Yo imagino

Se dice aquello que nos imaginamos al observar la conducta. Ejemplo: "Yo imagino que estás enojada/o". Es importante hacer notar que cuando nos imaginamos algo podemos estar equivocadas/os en nuestra apreciación y si decimos lo que nos imaginamos tenemos la oportunidad de aclarar el asunto.

Yo siento

Decimos lo que sentimos por aquello que vemos o imaginamos. Ejemplo: "Yo siento tristeza y enojo porque para mí es importante tu amistad".

Yo quiero

Hacemos una propuesta para mejorar las cosas. Ejemplo: “Yo quiero que me digás si hay algo que te molestó”.

Siguen trabajando en parejas y vuelven a abordar el conflicto, esta vez utilizando el modelo de 4 frases.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿El modelo le hizo hacer alguna reflexión?
- ¿Qué descubrieron de sí mismas/os?

Para finalizar, se regresa al primer papelógrafo con el rótulo “Yo veo”.

Pistas para la conclusión en plenario:

- La promoción de una cultura de paz para con nosotros/as mismas y hacia el entorno evita que exageremos la importancia del conflicto y de esta manera nuestras actitudes para la resolución del mismo serán diferentes.
- Reconocer que los conflictos son inevitables, pero que si utilizamos una forma alternativa (sin violencia) de resolverlos pueden incluso convertirse en una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal, en beneficio de nosotras/os mismas/os y de nuestro entorno.

Tema 3: Demostraciones de afecto

Objetivo específico: Desarrollar relaciones de afecto y respeto entre las y los participantes.

Técnica: Lola manda.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les solicita a las y los participantes seguir las orientaciones bajo el lema de "Lola manda".

Algunos ejemplos:

- Lola manda que mujeres y hombres se abracen.
- Lola manda que se den un beso en la mejilla.
- Lola manda que se digan: "Somos importantes".
- Lola manda que le digás a la compañera que está a tu derecha que es inteligente.
- Lola manda que los varones se abracen.
- Lola manda que le digás palabras de cariño a la persona que está a tu izquierda.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué pasó?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Hubo personas que no quisieron hacer lo que mandó Lola? ¿Por qué?
- ¿Por qué nos cuesta expresar afecto y a quién le cuesta más?

Pistas para la conclusión en plenario:

- El afecto es importante para el desarrollo emocional; somos personas desnutridas emocionalmente porque no recibimos expresiones de afecto que deberían estar siempre presentes en nuestras vidas. El practicar de manera cotidiana estas expresiones de afecto nos ayudará a ser mejores personas.
- Desmitificar la expresión de afecto como una muestra de interés sexual.
- El afecto es importante no sólo en la infancia sino en todas las etapas de la vida, porque nos proporciona seguridad y aprendemos a dar afecto a otras personas.
- Analizar que la educación que reciben los hombres les inhibe a expresar afecto hacia ellos mismos y hacia su entorno, debido a que las manifestaciones de cariño son vistas culturalmente como una debilidad.

Tema 4: Prevención del abuso sexual

Objetivo específico: Reflexionar acerca de la importancia de la comunicación para prevención del abuso sexual.

Técnica: Video *Cristales*⁷ u otro.

Recursos: Video, TV, DVD, papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les presenta a las y los participantes el video *Cristales* u otro relacionado con el tema del abuso sexual. Se pide a las y los participantes ver el video con atención y comentarlo posteriormente.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué observaron?
- ¿Cómo eran las relaciones?
- ¿Quién colaboró para que la niña saliera de la situación del abuso sexual?
- ¿Qué lección nos deja el video?

Pistas para la conclusión en plenario:

- La importancia de mantener y fortalecer la comunicación con las redes de apoyo (mamá, papá, maestras/os, amistades) como una medida de protección ante el abuso sexual.
- Reconocer que la única persona culpable del abuso es el abusador/a y no la víctima, como siempre nos hacen creer. Si emitimos expresiones que culpabilicen a las víctimas, los niños, niñas y adolescentes que están siendo abusados sexualmente no nos reconocen como personas aliadas; por lo tanto no se decidirán a hablar del abuso.
- Analizar el daño que provoca el abuso sexual a las personas que lo vivieron; esto nos podrá dar mayores herramientas para escuchar y demostrar apoyo.
- Reconocer el abuso sexual como un abuso de poder que constituye un delito que se debe denunciar.

⁷ De la serie televisiva *Tita Ternura* (Centro Dos Generaciones).

II Encuentro

Interrelación entre mujeres y varones

Objetivo general:

Reflexionar sobre la importancia de crear relaciones justas entre mujeres y hombres.

Tema 1: Representaciones sociales

Objetivo específico: Reflexionar sobre la representación social que nos han construido sobre las mujeres.

Técnica: Recortes.

Recursos: Revistas, papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva, tijeras.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

A grupos separados de mujeres y de hombres se les entregan revistas, afiches o periódicos y se les pide que preparen un anuncio de publicidad, ya sea para televisión, radio o presa escrita, para "ofertar" a las mujeres.

Se le solicita a cada grupo hacer su presentación en plenario. Después de las presentaciones se hace la reflexión a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué observamos en las presentaciones?
- ¿Cuál es la imagen que tenemos de las mujeres?
- ¿De dónde hemos aprendido esas imágenes?
- ¿El concepto de mujer que nos vende la publicidad impide establecer relaciones de respeto y afecto entre mujeres y hombres?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Reflexionar sobre cómo las representaciones sociales (por ejemplo, que a las mujeres se les valora antes que todo por el cuerpo) son socialmente construidas.
- Reflexionar sobre la clasificación de mujeres que existe en cada una/o de nosotras/os y cómo esto afecta las relaciones de respecto entre ambos sexos.
- Reconocer a las mujeres como sujetas sociales y de derechos.

Tema 2: Mejorando nuestras relaciones

Objetivo específico: Reflexionar sobre las expresiones de inequidad en las relaciones entre chavalas y chavalos y sobre cómo mejorar estas relaciones.

Técnica: Trabajo en grupo.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se trabajará en grupos separados de mujeres y hombres. Las mujeres discutirán las respuestas a la pregunta: ¿Cómo me gustaría que fuera mi relación con los varones? Los varones discutirán las respuestas a la pregunta: ¿Cómo me gustaría que fuera mi relación con las mujeres?

Cuando hayan terminado su análisis, los dos grupos se colocarán frente a frente y se les dará a cada uno cinco minutos para la exposición. Cada participante expresará su demanda diciendo: "No quiero volver a oír, ver o experimentar..." y a continuación expondrá su demanda, mientras el otro grupo escuchará con atención.

Finalizado el proceso de exposición de demandas se le da al grupo que escuchaba cinco minutos para que sus integrantes digan qué compromisos asumen ante las demandas para establecer relaciones de respeto y afecto, diciendo la siguiente frase: "Yo (nombre) me comprometo a... como una muestra de respeto al derecho que ustedes tienen". Después repiten el mismo procedimiento con otro grupo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué sintieron cuando estaban analizando las demandas?
- ¿Qué sintieron cuando estaban analizando los compromisos?
- ¿Cuáles fueron las demandas más comunes de las mujeres?
- ¿Cuáles fueron las demandas más comunes de los varones?
- ¿Qué aprendizajes nos deja el ejercicio?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Reconocer que se pueden establecer relaciones de equidad y respeto entre mujeres y hombres. Los cambios para mejorar estas relaciones se producen en el transcurso de un proceso cuyo curso depende de nuestra actitud para generar los cambios positivos.
- La violencia es un factor que obstaculiza las relaciones positivas, afectuosas y justas entre mujeres y hombres.
- Reconocer que todas las personas tienen derecho al respeto y que éste debe de ser expresado por el entorno.

Tema 3: Desarrollando habilidades

Objetivo específico: Desarrollar habilidades interpersonales y responsabilidad con relación a la salud sexual, salud reproductiva y violencia.

Técnica: Juego de mesa “Los caminos de la vida”.⁸

Recursos: Tablero, tarjetas con HECHOS y tarjetas con SENTIMIENTOS.

Tiempo: 2 horas.

¿Cómo hacerlo?

Se forman grupos de cuatro a diez personas como máximo y se entrega a cada uno un tablero diseñado como un camino. Mientras juegan, discuten temas de sexualidad y expresan sus opiniones sobre el tema.

Se coloca la ficha de cada equipo en el espacio del tablero que dice INICIO. Para determinar quién comienza se tiran los dados, y quien obtenga el puntaje más alto sale primero. Comienza el juego y se sigue en dirección de las agujas del reloj. Los dados se lanzan por turnos.

Si la marca cae en el color MORADO, discuten sobre las tarjetas de HECHOS. La persona a la derecha de quien lanzó los dados toma la primera tarjeta del grupo MORADO y lee en voz alta la pregunta; si la jugadora o el jugador dan una respuesta correcta, puede tener otro turno. Si el grupo no está de acuerdo sobre si la respuesta es correcta, todas las personas que están jugando pueden votar para decidir si la respuesta vale o no. Si la pregunta no es contestada satisfactoriamente la jugadora o el jugador regresa a la posición anterior y espera turno. Gana quien llega primero al triángulo que dice FINAL.

Preguntas para la reflexión que aparecen en el juego:
Las preguntas están en las fichas de HECHOS y SENTIMIENTOS.

Ejemplos de SENTIMIENTOS:

- ¿Cómo ejercen violencia los novios sobre las novias?
- ¿Cómo te gustaría que fuera tu primera relación sexual?

⁸ Juego creado por PATH y adecuado por PATH/CEPS que explora mitos, realidades y conocimientos sobre sexualidad juvenil.

Ejemplos de HECHOS:

- Mencioná dos síntomas de ITS en las mujeres.
- La mayoría de violaciones son cometidas por personas desconocidas.

Pistas para la conclusión en plenario:

A medida que el juego se va desarrollando se va propiciando un espacio de reflexión en el cual no se debe descuidar los siguientes puntos:

- Aclaración de mitos relacionados al tema de sexualidad, relaciones sexuales, relaciones entre mujeres y hombres, métodos anticonceptivos.
- Reconocer el derecho que tienen las mujeres a decir NO.
- Ser críticas/os y reaccionar ante los mandatos y presiones sociales.
- Cuestionar las relaciones injustas de poder y las consecuencias de estas relaciones en la vida de mujeres y hombres.

I Encuentro

Interrelación ente madres, padres y adolescentes

Objetivo general:

Reflexionar acerca de nuestras relaciones y promover relaciones de confianza, afecto y respeto entre madres, padres, hijas e hijos.

Tema 1: La confianza

Objetivo específico: Reconocer la confianza como elemento importante en las relaciones entre madres, padres, hijas e hijos.

Técnica: Círculo de la confianza.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se forman grupos de cinco personas (madres y padres). Se le pide a un/a adolescente pasar al centro del círculo y dejarse caer hacia cualquier lado del grupo, indicando que éste lo va a proteger.

En un segundo momento se hacen grupos de cinco adolescentes de ambos sexos. Se le pide a una madre o padre pasar al centro del círculo y dejarse caer hacia cualquier lado del grupo, indicando que éste lo va a proteger.

Es importante decirles a las y los participantes que tienen que dejarse caer con confianza hacia cualquier lado del grupo (si es posible, acompañar la actividad con música suave que facilite la relajación).

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué pasó con las y los integrantes del círculo y con las personas que estuvieron en el centro?
- ¿Se sentía igual ser parte del círculo y estar en el centro?
- ¿Qué les hizo sentir confianza o desconfianza?

Pistas para la conclusión en plenario:

- La confianza es un proceso que se construye con nuestras actitudes; no se da por decreto, se gana día a día con nuestras formas de relacionarnos con nuestro entorno, manifestando respeto.
- Deconstruir prejuicios de que padres y madres pierden su autoridad si les dan confianza a sus hijas e hijos.
- No se puede ser sujeto de confianza si no se da la oportunidad de demostrar que una/o es una persona confiable.

Tema 2: Temas de que se me dificulta hablar

Objetivo específico: Promover que madres, padres, hijas e hijos validen sus sentimientos identificando factores que limitan o promueven la facilidad para hablar de ciertos temas.

Técnica: Trabajo en grupo.

Recursos: Papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se les orienta a las y los participantes que se hará una reflexión individual, en grupos separados de madres y padres y de chavalas y chavalos. A cada uno de los grupos se le entrega una guía de preguntas que deberán analizar y responder.

Las preguntas para el grupo de chavalas y chavalos son las siguientes:

- ¿Sobre qué cosas me resulta más difícil hablar con mi mamá y papá?
- ¿Por qué no puedo hablar sobre estas cosas?
- ¿Cómo me siento cuando no puedo hablar de ellas?
- ¿Con quién se me dificulta hablarlas?

Las preguntas para el grupo de madres y padres son las siguientes:

- ¿De qué cosas se me hacía difícil hablar con mis hijas o hijos cuando estaban en la etapa de la adolescencia?
- ¿Por qué no podía hablar de ellas?
- ¿Cómo me sentía cuando no podía hablarlas?
- ¿Con quién se me dificultaba hablarlas?

Después de finalizar el trabajo de grupo se organiza el plenario donde cada uno hace su presentación.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Hay diferencias en lo presentado por los grupos?
- ¿Qué aprendimos con el ejercicio?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Reflexionar sobre el hecho de que las necesidades de información clara y científica, de afecto y de confianza de parte de las hijas e hijos continúan siendo las mismas que tuvieron las madres y los padres cuando estaban en etapa de la adolescencia. Por ejemplo, los temas de sexualidad y relaciones de noviazgo eran difíciles de hablar para las madres y padres, hoy sucede lo mismo con las hijas e hijos.
- Los temas difíciles de hablar limitan e invalidan sentimientos de madres, hijas e hijos, e impiden compartirlos.
- La importancia de tener voluntad de cambiar para desaprender y mejorar las relaciones y poder hablar con nuestras hijas e hijos.

Tema 3: Mejorando nuestras relaciones

Objetivo específico: Reflexionar acerca de la importancia de establecer relaciones basadas en la confianza, comunicación y respeto a los derechos humanos.

Técnica: Video *Claudia*⁹ u otro.

Recursos: Video, TV, DVD, marcadores, papelógrafo, cinta adhesiva.

Tiempo: 90 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se les orienta a las y los participantes que se presentará el video relacionado con el tema y que este video es una herramienta para el análisis. Luego se hace una reflexión y se apuntan sus resultados, que después son discutidos en el plenario.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué observaron?
- ¿Esta situación se presenta en la vida real?
- ¿Qué elementos positivos podemos rescatar en el video?
- ¿Qué elementos negativos observamos?
- ¿Cómo se sentían los personajes del video?
- ¿Hay diferencias en lo presentado por los grupos?
- ¿Qué mensajes nos deja?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar la situación?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Los cambios en la etapa de la adolescencia son importantes para las y los chavales, debemos verlos de forma natural y como una manifestación de que están desarrollando sanamente.
- En esta etapa de cambio por la que pasan los y las adolescentes resulta fundamental para construir mejores relaciones: el diálogo, la negociación, los límites y la confianza.
- Las madres y padres tenemos la responsabilidad de saber dónde están nuestras hijas e hijos, con quiénes están y adónde van, pero eso debe ser una expresión de protección y no de control.
- Tener voluntad para mejorar las relaciones de afectividad y confianza entre madres, padres, hijas e hijos.

⁹ Material educativo elaborado por PATH/CEPS para analizar las relaciones entre madres, padres, hijas e hijos.

Tema 4: Hablando de abuso sexual

Objetivo específico: Reflexionar sobre el abuso sexual y las medidas de prevención.

Técnica: Video *Laura* de la teleserie *Sexto sentido*.

Recursos: Video, TV, DVD, marcadores, papelógrafo, cinta adhesiva, suplemento sobre el abuso sexual.

Tiempo: 1 hora.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes ver el video con atención y después de la presentación se hace una discusión sobre el mismo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué observamos?
- ¿Pasa esto en la vida real?
- Según lo observado, ¿qué es abuso sexual?
- ¿A quién afecta más?
- ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer desde nuestra posición de madres, padres, hijas e hijos para prevenir el abuso sexual?

Pistas para la conclusión en plenario:

- La importancia de creer a las hijas e hijos como una muestra de afecto y confianza.
- Reconocer algunas habilidades como saber escuchar ayuda a mejorar las relaciones entre la familia.

Al finalizar la actividad se hace entrega de un suplemento con información sobre el abuso sexual.

Tema 5: Expresando afecto

Objetivo específico: Promover relaciones justas y expresiones de afecto.

Técnica: La Lola manda.

Tiempo: 30 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se pide a las y los participantes que se pongan en círculo y cumplan con las orientaciones que dirá Lola:

- Lola manda que se regalen un abrazo.
- Lola manda que abracés a tu hija o hijo.
- Lola manda que le digás a tu mamá o papá lo importante que es para vos.
- Lola manda que le digás a tu hija o hijo lo importante que es para vos.
- Lola manda que cambiemos de lugar.
- Lola manda que busqués a tu mamá/papá, hija/o.
- Lola manda que se abracen.
- Lola manda que le digás a tu hija/o que es muy inteligente.

II Encuentro

Interrelación ente madres, padres y adolescentes

Objetivo general:

Identificar los obstáculos que impiden desarrollar una comunicación y relación de respeto y afecto entre madres, padres, hijas e hijos.

Tema 1: Reconociéndonos

Objetivo específico: Analizar la importancia de conocernos mutuamente.

Técnica: Cuestionario para madres y padres, y para hijas e hijos.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se hará la reflexión sobre cuánto conocemos a nuestras madres y padres, o a nuestras hijas e hijos.

Se les entregará a cada uno de los participantes un cuestionario que deben llenar individualmente, dándoles un tiempo prudencial para hacerlo. Cuando entreguen sus cuestionarios, se dirá que vamos a hacer un concurso con cinco parejas voluntarias. Estando las parejas estén al frente; la facilitadora o facilitador escogerá al azar 5 preguntas para hacerlas a las madres y padres y 5 para hacerlas a las hijas e hijos. Al contestar correctamente la pregunta irán ganando puntos, que al final se sumarán para dar un premio a la pareja ganadora. En caso de empate habrá que hacer otra pregunta hasta desempatar.

Preguntas para el cuestionario:

- ¿De qué color son los ojos de tu hija/o?
- ¿De qué color son los ojos de tu madre/padre?
- ¿Cuál es el color preferido de tu hija/o?
- ¿Cuál es el color preferido de tu madre/padre?
- ¿Cuál es la canción preferida de tu hija/o?
- ¿Cuál es la canción preferida de tu madre/padre?
- ¿Cuál es el nombre de la mejor amiga/o de tu hija/o?
- ¿Cuál es el nombre de la mejor amiga/o de tu madre/padre?
- ¿Cuál es la película que más le gusta a tu hija/o?
- ¿Cuál es la película que más le gusta a tu madre/padre?
- ¿Cuál es la comida que más le gusta a tu hija/o?
- ¿Cuál es la comida que más le gusta a tu madre/padre?

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué aprendimos de este ejercicio?
- ¿Cómo afecta nuestra comunicación el hecho de no conocernos?
- ¿Qué aprendimos de este ejercicio para mejorar nuestras relaciones?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Analizar la validez de la frase: "Yo soy tu madre (padre), yo te conozco",,, recalcando que con mucha frecuencia tal conocimiento no existe.
- La importancia de mejorar la comunicación entre madres, padres, hijas e hijos para fortalecer las relaciones.

Tema 2: Reflexionando para mejorar

Objetivo específico: Iniciar un proceso de compromisos para mejorar las relaciones familiares.

Técnica: Hablando en voz alta.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Separados en grupos de madres y padres y de hijas e hijos, a cada persona se le pide que piense en algo que le gustaría cambiar en su relación. Cuando estén preparadas/os se les pide se ubiquen frente a frente y se les da un tiempo de cinco minutos para que expresen sus demandas, a través de la frase: "No quiero volver a oír, ver o experimentar... (se dice la demanda)", mientras el otro grupo escucha. Primero interviene el grupo de hijas e hijos; luego, el de mamás y papás.

Finalizado el proceso de demandas, se les entregan a las y los participantes tarjetas para escribir en ellas los compromisos que asumen para establecer relaciones de respeto y afecto. Una vez escritos los compromisos se les orienta que los coloquen en un cartel grande que tendrá el siguiente nombre "Mi compromiso para mejorar es...".

Colocados los compromisos, se les pide leerlos, reflexionar sobre ellos y quemar las demandas en señal de querer mejorar las relaciones.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué sentimos con el ejercicio?
- ¿Qué aprendizajes nos deja?

Pistas para la conclusión en plenario:

- Expresar afecto, dedicarles tiempo a las hijas e hijos para mejorar las relaciones. Establecer un período de tiempo en el día para comunicarse con las hijas e hijos, compartiendo información y momentos agradables.
- Reconocer los derechos de la niñez y la adolescencia como factores importantes para su desarrollo integral.

Tema 3: Quiero algo distinto en mis relaciones

Objetivo específico: Desarrollar habilidades en madres, padres, hijas e hijos para establecer relaciones de respeto.

Técnica: Trabajos en grupos. *Talk show*.

Tiempo: 45 minutos.

¿Cómo hacerlo?

Se forman dos grupos: uno de adolescentes y otro de madres y padres.

Al grupo de madres y padres se le divide en cinco subgrupos; a cada uno se le asigna un tema del folleto *Quiero algo distinto para mi hija*.¹⁰ Al anunciar los temas, se pide leer y analizar la lectura que contiene herramientas para hablar y relacionarse con hijas e hijos, y designar a una persona que representará al grupo en un programa de televisión, en la cual se le hará una entrevista.

Al grupo de adolescentes, se le pide preparar preguntas sobre temas de sexualidad, violencia y comunicación, y anuncios comerciales para ser presentados durante el programa de televisión.

Se prepara un panel en el cual la facilitadora o el facilitador interpretará el papel de presentadora de un programa de TV, haciendo la presentación de sus invitadas/os especiales; a medida que el programa avanza se harán cortes comerciales.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué pasó en la dinámica?
- ¿Qué aprendizajes nos deja?

¹⁰ Material publicado en el Proyecto Entre Amigas, 2007.

Pistas para la conclusión en plenario:

- Para mejorar las relaciones con las hijas e hijos se debe generar un proceso de cambio, y hay que tener disposición para cambiar y mejorar. Este cambio es un proceso paulatino que inicia con los primeros pasos y que al principio puede ser difícil, pues se debe de reconocer que una/o está “nadando contra la corriente”, es decir, que estamos contradiciendo lo que la sociedad ha aceptado como normal (por ejemplo, los métodos violentos como una forma de crianza).
- Hay cosas que hemos aprendido y las enseñamos de esa misma forma, pero podemos desaprenderlas para mejorar las relaciones y poder hablar de temas difíciles.
- Respetar los derechos humanos de las personas.
- Tener presente la importancia del afecto en las relaciones.

Bibliografía

CENZONTLE (1992), "Identidad de género". Mimeografiado, Managua.

CLARAMUNT, María Cecilia (1999), **Mujeres maltratadas. Guía de trabajo para la intervención en crisis**, San José, OPS.

DOS GENERACIONES (2000), **Guía para trabajar con niñas, niños y adolescentes la prevención del abuso sexual**, Managua, Dos Generaciones.

FERNÁNDEZ, Montserrat y WELSH, Patrick (2003), **Alternativas, queremos y podemos tener una vida mejor cuidando nuestras relaciones**, Managua, s. e.

FLORES HERNÁNDEZ, Eugenia (1997), "Construyendo el poder de las mujeres". Carpeta metodológica, México, Red de Mujeres.

INSTITUTO PRO MUNDO (2001), **Serie Trabajando con hombres jóvenes**, s. l., s. e.

LAMONTE, Grazia, CARRO, Carmen y TREGUER, Tatiana (1992), **Sembrando amaneceres. Módulo de trabajo sobre sexualidad con niñas de sectores populares**, s. l., s. e.

LINARES DE BARRERAS, Mireille et al. (1997), **Secretos para que caminemos juntos. Guía para facilitadores de taller para padres y madres de adolescentes**, Managua, Printart editores.

MINISTERIO DE SALUD DE PERÚ, ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, PATH (2002), **¿Cómo podemos prevenir el cáncer cérvicouterino? Guía para facilitadoras de la comunidad**, Seattle, PATH.

PROFAMILIA COSTA RICA (1990), **Cómo planear mi vida**, San José, PROFAMILIA.

PROFAMILIA NICARAGUA (2000), **Necesito saber... Necesito conocer. Manual de consejería**, Managua, PROFAMILIA.

CORAZONAR(2006), **Promoviendo la cultura del buen trato, Guía metodológica Abriendo senderos hacia la reconciliación**, México, D. F., s.e.

QUINTANILLA, Margarita, MARTÍNEZ CRUZ, Jéssica et al. (2005), **Quiero algo distinto para mi hija**, Managua, PATH.

ROBLETO, Carolina (2002), **Rebanando el Código de la Niñez y la Adolescencia. Módulo de capacitación de chaval@s para chaval@s de 10 a 16 años**, Managua, Dos Generaciones.