



PERÚ

Ministerio
de Educación

Tutoría y Orientación Educativa



Sesiones de
Educación
Sexual Integral
para el Nivel
de Educación
Secundaria



Centro Innovador de Cooperación
Nunca es tarde para la vida



gtz



ONUSIDA

PROGRAMA COOPERATIVO DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL VIH/SIDA

UNICEF
UNEP
UNEP
UNEP
UNEP
UNEP



Fondo de Población
de las Naciones Unidas - Perú

Porque cada persona es importante



Equipo Técnico:

Equipo responsable de la segunda edición

Consuelo Carrasco Gutiérrez

Gilbert Oyarce Villanueva

Hugo Núñez Núñez

Elsa Sánchez Yarmas

Francisca Araujo Boyd

María del Pilar Mendoza Yáñez

Consultora

Dorina Vereau Rodríguez

Diagramación

Luz Azul Gráfica S.A.C.

Ilustraciones

Beatriz Chung Oré

Guía de Educación Sexual Integral para docentes del Nivel de Educación Secundaria

Ministerio de Educación del Perú

Calle Del Comercio 193, San Borja

Lima, Perú

Teléfono: (511) 615 5800

www.minedu.gob.pe

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 00000 - 2014

Primera Edición: Octubre 2014

Impreso por:

CECOSAMI

Calle 3 Mz. E Lote 11 - Urb. Santa Raquel

Impreso en el Perú / Printed in Peru



Índice

I. PRESENTACIÓN.....	4
II. MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA.....	5
2.1. Enfoques de la Educación Sexual Integral	5
2.2. Nociones de sexualidad y Educación Sexual Integral.....	6
III. DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO.....	10
3.1. Utilización del módulo	10
3.2. Matriz de sesiones de tutoría del nivel de educación secundaria.....	13
3.3. La sesión de tutoría.....	15
3.4. Sugerecias relativas a las interacciones entre las y los docentes y sus estudiantes, de acuerdo al grupo de edad.....	17
IV. SESIONES DE TUTORÍA PARA EL VI CICLO.....	19
Sesión 1: Estoy cambiando.....	20
Sesión 2: Me gusta cómo me veo y cómo me ven los demás.....	23
Sesión 3: Mi familia y yo estamos cambiando.....	30
Sesión 4: Respeto las normas y me entiendo con mi familia	35
Sesión 5: Hablemos claro.....	40
Sesión 6: Creo que me he enamorado.....	46
Sesión 7: Varones y mujeres somos iguales en derechos.....	51
Sesión 8: Podemos ser sensibles y fuertes	58
Sesión 9: Si supero los estereotipos de género, todas y todos ganamos	63
Sesión 10: Reconozco las situaciones de abuso sexual y hago respetar mis derechos	66
Sesión 11: Mi autoestima es mi escudo protector.....	72
Sesión 12: Encuentro la mejor manera de expresar mis ideas y sentimientos	76
Sesión 13: Tomo decisiones informadas.....	86
V. SESIONES DE TUTORÍA PARA EL VII CICLO	90
Sesión 14: Soy adolescente, merezco valoración y respeto.....	91
Sesión 15: Valoro la identidad sexual y de género de las personas.....	96
Sesión 16: Comparto mis ideas sobre el deseo sexual.....	101
Sesión 17: Todo a su debido tiempo.....	108
Sesión 18: Vivo mi sexualidad.....	113
Sesión 19: Desafío los estereotipos de género.....	119
Sesión 20: Evitemos la violencia de género.....	126
Sesión 21: Tú preguntas y yo respondo asertivamente sobre las relaciones sexuales.....	129
Sesión 22: Tomo decisiones con responsabilidad.....	133
Sesión 23: Violencia, discriminación y derechos.....	138
VI. BIBLIOGRAFÍA	143

Presentación

Los materiales educativos constituyen un recurso pedagógico altamente valorado por las y los docentes, más aún si se aborda una temática central en la vida de cada persona como es la sexualidad. Es por esta razón que la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa (DITOE) ha considerado, dentro de sus objetivos estratégicos, dotar de material educativo a las y los docentes para la Educación Sexual Integral de adolescentes. La educación sexual es un aspecto relevante de la educación integral con calidad científica, ética y con equidad; por lo tanto, constituye un derecho humano fundamental de todas las personas, y debe impartirse en el sistema educativo como contribución de la sociedad en su conjunto a la formación integral de niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

La elaboración del presente Módulo de Sesiones de Tutoría, correspondiente al Nivel de Educación Secundaria, se sustenta en nuestro enfoque integral y dinámico de la sexualidad, basado, a su vez, en las teorías del desarrollo humano, los derechos humanos y el curso de vida.

Las sesiones tienen por objetivo dotar de herramientas pedagógicas a las y los docentes tutores con el fin de acompañar los procesos de desarrollo sexual saludable en las y los estudiantes del VI y VII ciclo de la Educación Básica Regular. Dichos procesos deben traducirse en capacidades, habilidades, actitudes, comportamientos y valores que las y los adolescentes expresarán de acuerdo con su edad, dentro del período comprendido entre los 11 y 15 o 16 años.

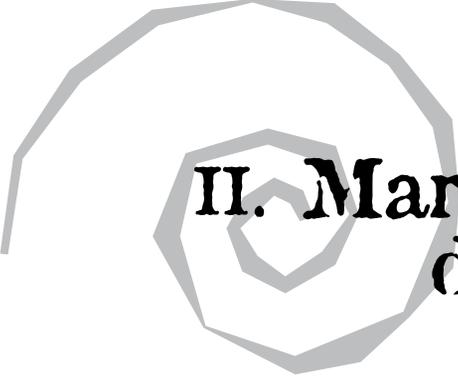
Para la elaboración de este módulo se ha tenido en cuenta el material producido por la DITOE y otras direcciones del MINEDU en años anteriores. De igual forma se han recogido experiencias de diversos materiales educativos elaborados por distintas instituciones públicas y privadas del país.

Las sesiones de tutoría articulan conocimientos actuales en sexualidad tomados de distintas fuentes y utilizan una variedad de técnicas para su desarrollo, algunas de las cuales han sido adaptadas del material revisado. Estas sesiones se desarrollarán en la hora de tutoría, que constituye un espacio de encuentro interpersonal entre la o el docente tutor y las y los estudiantes para tratar aspectos que involucran su desarrollo socioafectivo y sexual.

Asimismo, cabe señalar que este material deja abierta la posibilidad para su enriquecimiento, innovación y recreación en los diversos contextos en los que será aplicado y, por lo tanto, constituye, más que un texto acabado, un modelo para provocar adaptaciones pertinentes.

Finalmente, queremos destacar el aporte técnico y económico del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) para la elaboración de estos materiales, realizados en el marco del Proyecto “Fortalecimiento de la Educación Sexual Integral en el Perú”, como parte de la Carta de Acuerdo firmada entre el UNFPA y el Ministerio de Educación. Así como, el aporte de INPPARES para esta nueva edición desde el proyecto “Decidiendo con libertad: Ejercicio pleno, seguro y responsable de los derechos sexuales y reproductivos en adolescentes, jóvenes y mujeres en Bolivia, Perú y Ecuador” (EuropeAid/129203/ACT/Multi).

Dirección de Tutoría y Orientación Educativa



II. Marco teórico de referencia

2.1 Enfoques de la Educación Sexual Integral

La propuesta de Educación Sexual Integral de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa se basa en enfoques sustentados en las políticas educativas del Sector Educación, el Plan Educativo Nacional y los Objetivos de Desarrollo del Milenio (MINEDU, 2008a).

Estos enfoque son:

Los Derechos Humanos como marco axiológico y ético de la sexualidad

Los derechos humanos se definen como facultades, prerrogativas y libertades fundamentales que tienen las personas y se basan en el desarrollo pleno de sus capacidades. Son universales, inalienables, interdependientes e indivisibles.

Los derechos sexuales y derechos reproductivos constituyen un aspecto central de los derechos humanos que, desde su especificidad, comprometen la responsabilidad del Estado para garantizar a cada persona el bienestar, la autonomía y capacidad para tomar decisiones libres y responsables con respecto al ejercicio de su sexualidad.

Dentro de este gran referente de los derechos humanos, incluimos la interculturalidad como encuentro en la diversidad y la equidad de género como respeto a la diferencia y la supresión de la disparidad, con el propósito de alcanzar la igualdad entre varones y mujeres.

Desarrollo Humano como campo de integración entre lo individual y social

El desarrollo humano implica el desarrollo físico, socioafectivo, sexual, emocional, intelectual, ético y moral de las personas. Nos refiere al desarrollo de los individuos en las diferentes etapas del ciclo vital, aludiendo a los cambios cualitativos y cuantitativos que ocurren desde el nacimiento hasta la muerte. Este desarrollo individual siempre está enmarcado en procesos de carácter histórico, social y cultural. El desarrollo humano también nos refiere al proceso de expansión de capacidades y ejercicio de derechos de las personas en un marco de igualdad de oportunidades, dentro del cual todas y todos pueden progresar con plenitud y en libertad.

Esta concepción de desarrollo implica una comprensión de las personas como portadoras de necesidades, capacidades y derechos, que deben ser tomados en cuenta no solo en lo referente a subsistencia y protección, sino también a necesidades como las de libertad, creatividad, afecto, identidad, trascendencia, ocio, entre otras.

Cabe señalar que la sexualidad tiene características propias y necesidades específicas en la infancia, la niñez, la adolescencia, la juventud y la adultez.

Interculturalidad, diversidad y encuentro

La Educación Sexual Integral reconoce la complejidad social y cultural de nuestro país, parte de un marco de respeto a los derechos humanos, adopta una perspectiva intercultural que abre espacios de diálogo, convivencia y encuentro, y toma en cuenta las cosmovisiones, costumbres y prácticas de las diversas culturas sobre la sexualidad, siempre y cuando no vulneren los derechos humanos.

La interculturalidad permite abordar críticamente la diversidad de los procesos culturales y la modalidad de sus intercambios, adoptando el diálogo como paradigma de la relación intersubjetiva. Se trata de una relación que coloca a los interlocutores en un mismo nivel de valoración y reconocimiento, involucrándolos en un diálogo gratificante y enriquecedor.

Una propuesta intercultural bien entendida intentará eliminar las actitudes y conductas etnocéntricas y discriminatorias y ofrecerá pautas que preparen a los individuos y grupos sociales para desarrollar una valoración positiva de la diversidad cultural, entendiendo y manejando adecuadamente los conflictos que surjan del contacto entre ellas para superar la exclusión. “La educación intercultural asume la diversidad cultural y el mecanismo de la interacción dialógica entre los individuos como recursos potentes para la construcción de sociedades realmente democráticas y para el desarrollo de procesos educativos pertinentes y significativos” (MINEDU, 2002, pp. 8-9).

Equidad de género, igualdad desde la diversidad

La noción de género refiere a la construcción social cultural basada en las diferencias sexuales que define las valoraciones. Las percepciones y prácticas socioculturales organizan las relaciones sociales y de poder en un grupo humano en un determinado contexto cultural y época determinada.

La equidad es la ausencia de disparidad e implica las mismas oportunidades para mujeres y varones de gozar de condiciones de vida similares. La equidad de género trata de eliminar las brechas entre ambos géneros que impiden la igualdad de

oportunidades económicas, políticas, de acceso a la educación, a los recursos y a los servicios básicos de una sociedad. Las acciones que se realicen desde la Educación Sexual Integral deben contribuir a garantizar que mujeres y varones ejerciten sus derechos en igualdad de condiciones y oportunidades, empoderándose desde la niñez con el fin de adquirir competencias, desarrollar habilidades y favorecer actitudes que les permitan un desarrollo pleno en todas sus dimensiones, y disminuyan las relaciones de desigualdad que afectan la equidad entre géneros.

2.2 Nociones de Sexualidad y Educación Sexual Integral

Sexualidad

Entendemos la sexualidad desde una visión integral como propia y característica del ser humano, con características específicas durante el curso de la vida, generadora de relaciones sociales y propulsora de los vínculos afectivos entre las personas. En ella se articulan las dimensiones biológica-reproductiva, socioafectiva y ética moral en interacción plena, formando una unidad dinámica.

A lo largo de la vida, la sexualidad se estructura y desarrolla en nuestra cotidianidad, tanto en el espacio privado como en el público. Está asociada al cuerpo, al deseo, al erotismo, al placer. También lo está al desarrollo de la afectividad, de la identidad personal y de la autoestima; algunas veces se asocia al miedo, la culpa, el rechazo, la estigmatización, la discriminación, la violencia, el dolor, o la enfermedad y, por lo tanto, puede ser fuente de frustración y malestar.

La sexualidad no es solo biológica, es una construcción social y simbólica que las distintas sociedades han elaborado a partir de la incontrovertible evidencia de las diferencias sexuales entre varones y mujeres. Las personas somos seres sexuados, no solo por las características corporales sino también por todos los significados sociales, culturales y políticos que las sociedades han construido a lo largo de la historia en torno al sexo.

Desde siempre, la sexualidad ha sido objeto de un conjunto de dispositivos culturales, morales, religiosos y legales que han establecido cómo “debe ser” el comportamiento apropiado para varones y mujeres en este campo. La sexualidad ha sido igualmente moldeada y normada en función a determinados intereses de clase, de género, de raza y de edad, entre otros, que organizaron a partir de las diferencias sexuales, jerarquías y desigualdades como formas de control no solamente social sino también político económico, que han perjudicado de modo visible y desproporcionado, por ejemplo, a las mujeres, a los niños y las niñas (UNESCO & MINEDU, 2013).

Las definiciones de la sexualidad abarcan ideas y significados que son configurados de modos diversos en diferentes contextos sociales y períodos históricos. Se trata, en consecuencia, de un conjunto dinámico y en continua evolución que está sujeta a múltiples y contradictorias interpretaciones. Sin embargo, la sexualidad se entiende actualmente como:

...una dimensión constitutiva del ser humano, con implicancias biológicas, psicológicas, culturales, históricas y éticas que comprometen sus aspectos emocionales, comportamentales, cognitivos y comunicativos tanto para su desarrollo en el plano individual como en el social. Este último aspecto subraya, también, el carácter relacional de la sexualidad como algo que es, a la vez, personalizador y humanizante, pues reconoce la importancia que tiene para el ser humano establecer relaciones con otros, en diferentes grados de intimidad psicológica y física (MINEDU & UNPFA, 2006, p. 11).

Educación Sexual Integral

La Educación Sexual Integral se define como una acción formativa que está presente en todo el proceso educativo de niños, niñas, y adolescentes, la cual busca que desarrollen conocimientos, capacidades y actitudes para que valoren y asuman su sexualidad en el marco del ejercicio de sus derechos y de sus responsabilidades, consigo y con los demás.

La principal finalidad de la Educación Sexual es contribuir al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes y a la plena realización de sus proyectos de vida, procurando el logro de aprendizajes significativos para el ejercicio de una sexualidad saludable, placentera y responsable en el contexto de relaciones interpersonales democráticas, equitativas y respetuosas (UNESCO & MINEDU, 2013).

La Educación Sexual Integral procura responder adecuadamente a las necesidades cambiantes de las y los estudiantes, y fortalecer su autonomía, aspecto fundamental para lograr el desarrollo integral pleno. Forma parte de la educación ciudadana que concibe a toda persona -en especial a cada niño, niña, adolescente y joven- como sujeto de derechos, capaz de asumir progresivamente responsabilidades, tomar decisiones y establecer comunicaciones eficaces con las personas de su entorno sobre aspectos relacionados con su sexualidad.

La Educación Sexual Integral no es solo un derecho y una obligación estatal, también es una necesidad. Somos conscientes de que la ausencia de una educación sexual en las escuelas y colegios tanto como una educación sexual inadecuada pueden tener repercusiones negativas en el desarrollo y bienestar de niñas, niños y adolescentes, particularmente en aquellos contextos donde la desinformación -o mala información-, las creencias, los prejuicios, las normas y prácticas culturales y sociales los colocan en situación de vulnerabilidad frente a situaciones de riesgo como el embarazo, la maternidad y la paternidad en la adolescencia, la violencia sexual, el virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH), el sida y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) (UNESCO & MINEDU, 2013).

La Educación Sexual Integral promueve que las y los estudiantes desarrollen conocimientos, actitudes y valores que les permitan crecer como personas y reforzar sus vínculos solidarios y equitativos con las y los demás, para contribuir activamente a la construcción de entornos democráticos e inclusivos en las interacciones que establecen en el marco social y cultural en el que están inmersos.

En la actualidad, no solo existe consenso en la comunidad internacional respecto al rol protector que ocupa la educación sexual frente al riesgo de un embarazo en la adolescencia, de contraer el VIH o de sufrir violencia sexual, también se advierte una tendencia creciente y mayoritaria a asignarle un papel fundamental en la formación integral de las personas, así como en la configuración y realización del propio proyecto de vida.

Es importante señalar que la Educación Sexual Integral enfoca su atención en el desarrollo sexual saludable de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, teniendo en cuenta las particularidades de cada etapa del desarrollo.

Al respecto, se considera que ellas y ellos expresan un desarrollo sexual saludable cuando:

- Encuentran en su sexualidad una fuente de bienestar y placer a través de la expresión auténtica de sentimientos y afectos.
- Valoran y cuidan su cuerpo, así como, la salud y el bienestar de las personas que los rodean.
- Manifiestan en su comportamiento las características propias de la sexualidad que corresponden a la etapa del ciclo vital que les toca vivir.
- Son agentes de su propio cuidado y desarrollo sexual, habiendo fortalecido factores de protección que les permitan anticiparse y evitar comportamientos y situaciones de riesgo.
- Tienen comportamientos responsables, libres de prejuicios y toman decisiones de manera autónoma.
- Son conscientes de sus actos y deseos, asumiendo una actitud crítica y reflexiva frente a las prácticas y representaciones sociales que sus contextos socioculturales establecen con respecto a la sexualidad.
- Buscan y reciben información actualizada y científica con respecto a temas de educación sexual.
- Construyen espacios de relación democrática y de respeto a los derechos humanos.

Esta propuesta pedagógica promueve el uso de estrategias innovadoras, relevantes y pertinentes, que respondan a la realidad sociocultural de las y los estudiantes y que permitan a su vez lograr aprendizajes significativos respecto a la sexualidad humana, en el contexto de la escuela.

Esta metodología implementada desde la Tutoría y Orientación Educativa, en temas de sexualidad, apela a los saberes previos, a proporcionarles información científica actualizada y relevante; así como a desarrollar capacidades para el análisis crítico de la realidad y la toma de decisiones informadas, como elementos importantes del proceso de aprendizaje de las y los estudiantes.

En consecuencia, como resultado del proceso educativo, se espera que las y los estudiantes sean personas competentes, autónomas y responsables, con capacidades y actitudes para ejercer su derecho a una sexualidad plena, saludable y placentera; en el contexto de interrelaciones personales democráticas, equitativas y respetuosas de la identidad cultural y la equidad de género.

III. Descripción del módulo

El módulo de sesiones de tutoría en temas de Educación Sexual Integral ha sido organizado teniendo en cuenta los procesos del desarrollo socioafectivo y sexual de niñas, niños y adolescentes propuestos en los materiales de la DITOE, en los que se han establecido los campos relevantes que constituyen los ejes transversales para la construcción de las sesiones correspondientes a cada edad, grado, ciclo y nivel de la Educación Básica Regular (EBR).

El módulo de sesiones del Nivel de Educación Secundaria se basa en una concepción integral de la sexualidad que está presente, de manera diferenciada, durante todo el curso de vida de las personas.

En el marco de la labor formativa de la actividad docente, el módulo brinda a la o el docente tutor conocimientos pertinentes y una metodología apropiada para implementar la educación sexual desde los diversos aspectos del desarrollo humano: físico, psicológico, socio emocional, intelectual y ético, así como técnicas para el trabajo de grupo, que privilegian la autorreflexión, las experiencias lúdicas y la expresión corporal.

Las sesiones abordan los temas fundamentales del desarrollo socioemocional y sexual de estudiantes entre los 11 y 15 o 16 años de edad, que corresponde a los dos últimos ciclos de la EBR. Dichos temas son: Cambios socioemocionales y desarrollos físicos en el inicio de la adolescencia; los procesos integradores de la identidad en la adolescencia; el autoconocimiento, base fundamental para la construcción de la autoestima; las relaciones sociales, y los roles e intereses de género. Asimismo, se trabajan sesiones relacionadas con el enamoramiento y la construcción de vínculos afectivos en las interacciones entre pares. De igual forma, comprenden temas relacionados con la prevención del abuso sexual, la prevención del embarazo en la adolescencia y las ITS, que incluyen la prevención del VIH y el sida, problemas que ocupan lugares de interés y cuidado especial durante toda la adolescencia.

3.1 Utilización del módulo

Al usar el módulo, es importante tener en cuenta que el abordaje de la sexualidad desde la Educación Sexual Integral pone especial énfasis en la vivencia y construcción de saberes, actitudes y valores para que los y las estudiantes vivan su sexualidad de una manera responsable, plena, placentera y sin riesgos. En este sentido, la hora de tutoría es un espacio para promover un diálogo constructivo entre estudiantes y el docente tutor o tutora, en relación a los temas respectivos.

Es recomendable que la o el docente realice una lectura integral del módulo para familiarizarse con los enfoques y contenidos de las sesiones.

El módulo propone temas que por su afinidad pueden ser agrupados en series temáticas de sesiones que se desarrollan siguiendo una continuidad que tiene un efecto sinérgico, reforzándolas entre sí. Estas series pueden ser complementadas con sesiones que las y los docentes pueden crear y desarrollar de acuerdo al contexto y necesidades de su entorno.

Asimismo, es conveniente que tomen en cuenta las siguientes recomendaciones.

Materiales e Infraestructura

Antes de desarrollar la sesión es necesario acondicionar el aula o adecuar el espacio para llevarla a cabo con comodidad y efectividad. Es indispensable preparar con anticipación los materiales e insumos que se necesitarán para su desarrollo.

La comunicación en la hora de tutoría

Dentro del clima de aula dialogante y democrático, que debe caracterizar a la hora de tutoría, la o el docente tutor debe usar un lenguaje respetuoso, sencillo e inclusivo en relación al género; además de mantener una actitud de escucha como parte de la comunicación, pues las y los estudiantes deben saber que son escuchados con respeto y que sus ideas son tomadas en cuenta por sus compañeros, compañeras y por su docente tutor.

Parte de la actitud de respeto hacia las y los estudiantes es cederles la palabra y promover el protagonismo durante la sesión de tutoría, motivar el diálogo y la participación, felicitarlos por sus aportes y agradecer sus intervenciones.

Las preguntas, en general, deben ser abiertas, de manera que propicien respuestas amplias. Como por ejemplo: ¿Qué piensan sobre...?, ¿qué pasaría si...?

Seguir la metodología propuesta en el desarrollo de las sesiones

Sin bien es cierto que existe flexibilidad en los momentos de la sesión de tutoría, se recomienda mantener el orden de la secuencia propuesta: presentación, desarrollo, cierre, y después de la hora de tutoría.

Al respecto sugerimos:

- Iniciar la sesión con una presentación o motivación que introduzca y mantenga el interés por el tema.
- Respetar los saberes de las y los estudiantes y reconocer la importancia de su empoderamiento para que logren el autocuidado y la autodeterminación es el mejor argumento para plantear la importancia del trabajo que se realiza en la hora de tutoría.
- Cerrar la sesión complementando las ideas y las conclusiones de las y los estudiantes con ideas fuerza o información que puede tomar de distintas fuentes confiables, en especial, de la fundamentación teórica que se brinda en cada sesión.
- Aprovechar después de la hora de tutoría toda oportunidad existente como la que ofrecen el desarrollo de los contenidos de las áreas curriculares, la tutoría individual, las interacciones cotidianas entre las y los estudiantes, para que internalicen y consoliden lo experimentado y aprendido en las sesiones durante el año escolar.

- Privilegiar el trabajo en grupos, debido a que el aprendizaje debe ser participativo y ameno. Por esta razón, en la última parte del módulo se incluyen dinámicas de animación y se proponen técnicas de participación grupal.
- Brindar información veraz, calificada, clara, pertinente y dosificada es muy importante. No se trata de hablar “en difícil” a las y los estudiantes, tampoco de introducir temas que no correspondan a su nivel de desarrollo, o a la actividad y sus alcances. Es posible que la o el docente a veces no tenga todas las respuestas, por lo menos en ese momento, y por tanto puede aprovechar la oportunidad para proponer la búsqueda de información entre todos y todas.
- Seguir las normas y respetar los principios es importante, por eso necesario dedicar al inicio del año escolar el tiempo requerido para ponerse de acuerdo sobre las reglas básicas de convivencia, las cuales incluyen las que observará el grupo durante el desarrollo de las sesiones de tutoría.
- Asegurar que los principios de confidencialidad, privacidad y respeto, formen parte de este esquema de normas de convivencia del grupo.
- La confidencialidad es guardar en reserva lo que se comenta y trata en la sesión.
- La privacidad es compartir experiencias en un espacio determinado al que tienen acceso solo las personas elegidas. Ninguna información debe trascender sus límites.
- El respeto se expresa no solo a través de una escucha atenta, sino también mediante el intercambio de ideas positivo entre todos y todas, en actitudes de aceptación de las ideas distintas, de cooperación y trato justo y equitativo.

VI CICLO DE EBR

N°	Título	Objetivo
Sesión 01	Estoy Cambiando	Las y los estudiantes reconocen su proceso de cambios como adolescentes.
Sesión 02	Me gusta cómo me veo y cómo me ven los demás	Las y los estudiantes reconocen y valoran sus cambios físicos en la adolescencia.
Sesión 03	Mi familia y yo estamos cambiando	Las y los estudiantes reflexionen acerca de sus cambios en la comunicación y el comportamiento, en el contexto de su grupo familiar.
Sesión 04	Respeto las normas y me entiendo con mi familia	Las y los estudiantes reconocen la importancia de la comunicación y el respeto de las normas, para mejorar la convivencia en sus familias.
Sesión 05	Hablemos claro	Las y los estudiantes reflexionan sobre el autoerotismo o masturbación, en el contexto de creencias, actitudes y prejuicios.
Sesión 06	Creo que me he enamorado	Las y los estudiantes comparten sus sentimientos, ideas y opiniones en torno al enamoramiento.
Sesión 07	Varones y mujeres somos iguales en derechos	Las y los estudiantes reconocen estereotipos de género.
Sesión 08	Podemos ser sensibles y fuertes	Las y los estudiantes reflexionan sobre las formas establecidas de ser varones y mujeres en sus contextos cotidianos.
Sesión 09	Si superamos los estereotipos de género todas y todos ganamos	Las y los estudiantes analizan los roles de género en sus familias.
Sesión 10	Reconozco las situaciones de violencia sexual y hago respetar mis derechos	Las y los estudiantes identifican situaciones de riesgo de abuso sexual, y las evitan.
Sesión 11	Mi autoestima es mi escudo protector	Las y los estudiantes reconocen y aprecian sus cualidades personales como base de su autoestima.
Sesión 12	Encuentro la mejor manera de expresar mis ideas y sentimientos	Las y los estudiantes reconocen la comunicación asertiva como medio para prevenir situaciones de riesgo.
Sesión 13	Tomo decisiones informadas	Las y los estudiantes reconocen la importancia de tomar decisiones informadas con respecto al ejercicio de su sexualidad, y reflexionan sobre las consecuencias del embarazo y la maternidad y paternidad en la adolescencia.

VII CICLO DE EBR

N°	Título	Objetivo
Sesión 14	Soy adolescente, merezco valoración y respeto	Las y los estudiantes analizan y reflexionan acerca de las percepciones de los adultos sobre las y los adolescentes.
Sesión 15	Valoro la identidad sexual y de género de las personas	Las y los estudiantes analizan sus actitudes frente a la orientación sexual de las personas.
Sesión 16	Comparto mis ideas sobre el deseo sexual	Las y los estudiantes comparten sus ideas y dialogan sobre el deseo sexual en la adolescencia.
Sesión 17	Todo a su debido tiempo	Las y los estudiantes dialogan y debaten sobre el inicio de las relaciones sexuales.
Sesión 18	Vivo mi sexualidad	Las y los estudiantes reflexionan respecto a las ideas y creencias relacionadas con el inicio de las relaciones sexuales.
Sesión 19	Desafío los estereotipos de género	Las y los estudiantes analizan los estereotipos de género que transmiten los medios de comunicación.
Sesión 20	Evito la violencia de género	Las y los estudiantes reflexionan de qué manera los estereotipos de género favorecen situaciones de violencia contra la mujer.
Sesión 21	Tú preguntas, y yo respondo asertivamente sobre las relaciones sexuales	Las y los estudiantes utilizan una comunicación asertiva, frente a la presión de grupo, en relación al inicio de las relaciones sexuales.
Sesión 22	Tomo decisiones con responsabilidad	Las y los estudiantes reflexionan acerca de la importancia de tomar decisiones responsables relacionadas al ejercicio de su sexualidad.
Sesión 23	Violencia, discriminación y derechos	Las y los estudiantes reflexionan y analizan sobre la cultura de discriminación y violencia en la escuela, en las relaciones que se establecen entre pares.

3.3 La sesión de tutoría

Estructura

Las sesiones de tutoría que se desarrollarán con las y los estudiantes del VI y VII ciclo de la Educación Básica Regular, tienen la siguiente estructura:

1. Información:

En esta parte se presenta a la o el docente tutor una información básica en relación al tema que se abordará en la sesión.

2. Título:

Indica el tema de la sesión.

3. Cuadro Resumen

Contiene el objetivo de la sesión, redactado en forma breve. Se señalan los materiales que se emplearán y se especifica el grupo objetivo al cual va dirigida.

¿Qué buscamos?

Materiales:

Destinatarios:

Detalle de los subtítulos del cuadro resumen:

- ⦿ **¿Qué buscamos?:** Señala la intencionalidad pedagógica de la sesión, a través del desarrollo de procesos cognitivos que parten de situaciones de la vida cotidiana relacionadas al ejercicio de la sexualidad de la adolescencia.
- ⦿ **Materiales:** Indica las fichas, láminas, dibujos, cuadros, hojas de trabajo, juegos y otros insumos que se utilizarán en el desarrollo de las actividades.
- ⦿ **Destinatarios:** Indica el grupo objetivo al que se dirige la sesión de tutoría, señalando el grado y nivel educativo.

Cada sesión de tutoría sigue una secuencia en la que podemos apreciar una correspondencia con los momentos de aprendizaje, según el enfoque constructivista.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE TUTORÍA

Secuencia metodológica	Momentos del aprendizaje	Tiempo sugerido
Presentación del tema o motivación: Atrae la atención de las y los estudiantes y centra el interés en el tema.	Motivación	5 minutos
Desarrollo: Recoge y organiza los conocimientos previos y las vivencias de las y los estudiantes en relación al tema de la sesión, lo cual se contrasta con los conocimientos científicos para construir nuevos saberes	Construcción de saberes a partir del recojo e intercambio de saberes previos	30 minutos
Cierre: Se integra y consolida el nuevo conocimiento, orientándolo hacia su aplicación práctica en la solución de problemas.	Integración o síntesis	10 minutos
Después de la hora de tutoría: Se refiere a la forma de consolidar los nuevos aprendizajes conectándolos con los contenidos de las áreas curriculares y con distintos momentos de la vida escolar y cotidiana.	Extensión	Determinado de acuerdo a la actividad

Recomendaciones para la aplicación de la sesión en el aula

- ▲ Mantén una actitud amena.
- ▲ Ser sensible a los intereses y necesidades que comunican las y los estudiantes.
- ▲ Usar un lenguaje sencillo y expresarse con claridad, usando un tono de voz alto pero a la vez pausado.
- ▲ Mantener el contacto visual con todas y todos en el grupo.
- ▲ Desplazarse por el aula, sin distraer al grupo.
- ▲ Evitar estar sentada o sentado, especialmente al inicio de la actividad, en los momentos de facilitación de los trabajos grupales o del cierre.
- ▲ En el momento de los trabajos individuales, o durante algunos juegos dirigidos por las y los estudiantes, es recomendable sentarse junto al grupo.
- ▲ Prestar atención a todas y todos por igual y valorar su participación.
- ▲ Escuchar con atención.
- ▲ Motivar el diálogo y la participación de las y los estudiantes, felicitar y agradecer las intervenciones.
- ▲ Usar la pizarra o los papelotes. Emplear letra grande y legible y mantener el orden.
- ▲ Al cerrar un tema, es importante arribar a conclusiones y hacer un resumen, apoyándose en la información básica que aparece como introducción en cada sesión.
- ▲ Genera un clima grupal de confianza y respeto.

3.4. Sugerencias relativas a las interacciones entre las y los docentes y sus estudiantes, de acuerdo al grupo de edad

Pre-adolescentes y adolescentes

Es necesario tomar en cuenta las posibilidades y los límites de la sesión de tutoría grupal, observando con cuidado y respeto los aspectos sensibles, o que atañen a la intimidad de las y los adolescentes.

Muchas veces las y los estudiantes no están habituados a hablar públicamente sobre temas de sexualidad, mucho menos hallándose presente una persona adulta como es la o el docente tutor. Por tanto se debe esperar el tiempo necesario para que puedan abrirse y compartir sus vivencias e inquietudes en temas de sexualidad.

Para superar algunos inevitables momentos críticos durante el desarrollo de algunas sesiones de tutoría se tomarán en cuenta las siguientes sugerencias:

- ▲ Asumir una postura serena, objetiva frente a opiniones diversas de las y los estudiantes en temas de sexualidad. Recuerde que no se trata de imponer las ideas por la fuerza a ellas y ellos, y que la modelación de actitudes y el cambio de comportamientos no ocurre de un día para otro.
- ▲ Comprender que las risas, las bromas o los chuchecos frente a los temas de sexualidad constituyen una respuesta común, que expresa tanto la expectativa y el interés por lo que se habla como cierto nivel de ansiedad, culpa o vergüenza, lo cual se intenta desahogar mediante el alboroto. Es conveniente explicitar esta situación, así las y los estudiantes sabrán que son comprendidos y se conectarán mejor con el tema de la sesión.
- ▲ No obligar a ningún estudiante a proseguir el trabajo de una sesión de tutoría si no desea o siente que no puede hacerlo.
- ▲ Recordar a las y los estudiantes que existe la opción de la tutoría individual.

¡¡Importante!!

Las y los adolescentes tienen derecho a cuestionar los puntos de vista que manejamos desde la perspectiva de los adultos.

Es necesario confiar en las capacidades y potencialidades de las y los estudiantes y respetar sus saberes; no debes descalificar sus opiniones, sino esforzarte en comprender sus modos de ver y entender el mundo actual.

Para ganar confianza en tu trabajo con adolescentes, requieres la disposición interna (que debe existir en cada docente tutor o tutora) de desear realmente trabajar con y para ellas y para ellos. Sin embargo, debes estar preparado para llevar adelante, con convicción y paciencia, el trabajo con una población que necesita los valores y mensajes del mundo adulto, pero que también los desafía.

Las y los adolescentes observan atentamente tu comportamiento docente, por tanto debe haber coherencia entre lo que dices y lo que haces, tanto al interior de la escuela como fuera de ella.

Tu rol como docente, tutor o tutora, es posibilitar la reflexión, problematizar y encontrar soluciones conjuntas, acompañar, informar (cuando sea oportuno) y construir un diálogo respetuoso y franco tanto con las y los estudiantes, como entre pares.



Señiones
de Tutoría
VI Cielo



Sesión 1

Estoy cambiando



La adolescencia

La adolescencia es una etapa de expansión con nuevas posibilidades de desarrollo, de búsqueda afectiva de participación social, de valoración ética y estética, de sueños, actitudes solidarias, creatividad, alegría, vitalidad, afectividad, placer y de aportes significativos al grupo social al que pertenecen las y los estudiantes.

Desde el punto de vista descriptivo, se reconocen tres momentos de la adolescencia y sus tiempos aproximados de ocurrencia: pre adolescencia (hasta los trece años), adolescencia media o adolescencia propiamente dicha (hasta los quince años) y post adolescencia, cuyo término progresivo se considera entre los dieciséis y diecinueve años.

Entre las personas adultas subsiste la tendencia a considerar solo los cambios externos: por ejemplo, los que ocurren en el cuerpo o las modificaciones en la conducta; como los rasgos principales que definen la adolescencia. Sin embargo, en cada etapa de la adolescencia los cambios son internos y externos, e incluyen las tres dimensiones de la sexualidad en constante interacción.

Los cambios físicos inciden en conjunto en la manera como las y los adolescentes perciben, representa y valoran su propio cuerpo. La palabra 'pubertad' hace referencia a los cambios físicos localizados en la zona del pubis, que incluyen el tamaño del pene y el escroto, y el volumen de la vulva, así como, la pilosidad y pigmentación de la piel en estas zonas, en ambos sexos.

La menarquía en las preadolescentes ocurre alrededor de los 11 años, y la primera eyaculación en los varones –mayormente nocturna y en sueños– ocurre alrededor de los 12 años.

Es usual que las y los adolescentes suelen masturbarse. Aunque esta actividad no es exclusiva de esta etapa de la vida, ocurre con mayor frecuencia en este período, con la particularidad de ser un acto intencional de búsqueda de placer. Durante la etapa inicial de la adolescencia, entre los 10 y 13 años, se pone en

marcha el pensamiento abstracto, que favorece la conciencia reflexiva y el juicio crítico. Estas facultades permiten tomar decisiones en forma autónoma. Es necesario señalar que la autonomía no es un aspecto del desarrollo que aparece recién en la adolescencia, sino que se construye desde el nacimiento y a lo largo de la vida, en estrecha relación con los progresos a nivel social, cognitivo y moral. Otra característica de la adolescencia es el enamoramiento y el deseo sexual. A veces vemos el enamoramiento circunscrito a las experiencias que se tienen en la adolescencia media o en la post adolescencia. Sin embargo, hay preadolescentes que también se enamoran.

Lo más frecuente en algunos de los primeros encuentros afectivos entre adolescente es la sobrevaloración del otro. No obstante, conforme los cambios en el pensamiento, la autonomía y la identidad propia ganan terreno, también se instala la objetividad en el enamoramiento entre adolescentes, pudiendo reconocer que en su relación, si bien debe haber un espacio para la idealización mutua y el soñar conjuntamente, es necesario el compromiso, el diálogo, la escucha, la capacidad de cambio, el respeto mutuo, la aceptación del otro, la perspectiva de futuro, tanto individual como en pareja, entre otros aspectos.

El deseo sexual en la adolescencia conduce a examinar las relaciones de pareja, que involucran fantasías, sueños, imágenes y sensaciones placenteras proporcionadas por las caricias y besos. Sin embargo, el deseo sexual se enmarca en el concepto más amplio de la sexualidad humana, que compromete todas las dimensiones.

Las y los adolescentes desarrollan el sentido de pertenencia al grupo. Esta capacidad se va gestando desde el grupo de pares de la niñez y las relaciones de amistades íntimas del preadolescente. En la adolescencia media se forman grupos significativos de amigos y amigas con cierta organización interna y algunos liderazgos.

Las y los adolescentes hacen planes para el futuro, eligiendo una carrera profesional u otra actividad económica o productiva. Este logro es posibilitado por los cambios en el pensamiento y por el manejo del tiempo, que les permite tener visión de futuro y trazar un proyecto de vida.

Tu rol como docente tutor o tutora es acompañar el proceso de cambios físicos, emocionales, afectivos, sociales y éticos con paciencia, constancia y capacidad de contención emocional, orientando a las y los estudiantes a desarrollar sus capacidades para tomar decisiones asertivas y asumir comportamientos éticos, responsables y seguros frente a su sexualidad.

Sesión 1

Estoy cambiando



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reconozcan sus procesos de cambio como adolescentes.



MATERIALES

- 3 fotos de cada estudiante, donde tengan hasta un año de edad, entre 5-7 años y una foto actual, para armar MI ÁLBUM PERSONAL.
- Papel y goma.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Propicia un clima de confianza, dándoles la bienvenida y expresándoles tu alegría por reunirse nuevamente. Solicítales que formen un círculo y ubícate al costado, para iniciar la sesión con la dinámica “Ha llegado una carta”.

Debes dar las consignas con voz alta y clara, haciendo una pausa entre una y otra. La primera es para anunciar la carta. La segunda es para que se agrupen a un lado los que cumplen con el requisito pedido en la consigna que digas.

Cada vez que digas: “Ha llegado una carta”, menciona alguna de las regiones (costa, sierra o selva) del país. Incluso, puedes mencionar provincias o distritos.

Ejemplo:

Docente: ¡Ha llegado una carta de Ayacucho!

Estudiantes: ¿Para quién?

Docente: Para los y las adolescentes que les gusta estar con sus amigos y amigas.

(Se agrupan de acuerdo a la consigna)

- Docente: ¡Ha llegado una carta de Iquitos!
- Estudiantes: ¿Para quién?
- Docente: ¡Para quienes les gusta jugar con carritos!

Continúa con otras consignas.

Para quienes...

- ... notan cambios en su cuerpo.
- ... les gusta jugar a las canicas.
- ... no dejan que su mamá les escoja su ropa.

- ⊙ ... han notado que tienen vellos en el pubis.
- ⊙ ... les han dicho: ya eres grande.
- ⊙ ... se molestan cuando se les trata como niños o niñas.
- ⊙ ... tienen o han tenido acné (barritos en la cara).
- ⊙ ... se sienten criticados por su padre o madre.
- ⊙ ... sudan más que antes.
- ⊙ ... quieren pasar más tiempo con sus amigas y amigos.
- ⊙ ... tienen actores, actrices o deportistas preferidos.
- ⊙ ... sienten que todo está cambiando.
- ⊙ ... quienes les gusta cómo se ven.

Terminada la actividad, pregúntales si tienen una idea sobre qué trató la dinámica. Respuestas posibles: la adolescencia, cambios que viven los y las adolescentes, el crecimiento, entre otros.

Señala que en esta sesión dialogarán y reflexionarán sobre cómo se sienten con relación a sus cambios, en todo sentido.

Desarrollo 30 minutos

Pide previamente y con anticipación que traigan tres fotografías de ellos o ellas: Una donde tengan hasta un año de edad, otra entre 5-7 años y la tercera, una foto actual.

Invita a las y los estudiantes a preparar su Álbum Personal. Proporcionales una hoja que titularán MI ÁLBUM PERSONAL, donde pegarás sus tres fotos.

Escribe en la pizarra las preguntas (o que escriban conforme las vas leyendo).

Debajo de la primera y la segunda fotografía deben responder:

- ⊙ ¿Cómo eras físicamente? o ¿cómo te dijeron que eras físicamente a esa edad?
- ⊙ ¿Qué hacías?
- ⊙ ¿Cómo te comportabas?
- ⊙ ¿Cómo te sentías?

Debajo de la tercera foto, la actual, responderán:

- ⊙ ¿Cómo eres físicamente ahora? ¿Qué te gusta más de ti misma o mismo?, ¿cómo te sientes con tu cuerpo y tus cambios físicos?
- ⊙ ¿Cómo describes tu comportamiento?, ¿has notado cambios en tu carácter?, ¿cuáles? ¿Qué dicen las personas acerca de tu comportamiento?
- ⊙ ¿Cómo te sientes la mayor parte del tiempo?, ¿cuáles son las emociones y sentimientos que experimentas con más frecuencia?

Terminado el ejercicio, solicítales que se junten con alguna compañera o compañero para que intercambien su álbum personal y lean con respeto lo que una u otro escribió.

Reunidos en plenaria, facilita la reflexión con las preguntas planteadas a continuación, otorgándoles un tiempo prudencial para que respondan:

¿Cuál es el tema tratado en el ejercicio? (Respuestas posibles: cambios físicos y otros, estableciendo diferencias con la niñez, entre otras).

La niñez y la adolescencia son etapas con características distintas.

- ⦿ Ustedes, ¿Han notado cambios en su cuerpo, forma de sentir y comportarse, respecto a cuando eran niños o niñas?, ¿cuáles son esos cambios?
- ⦿ ¿Ustedes se sienten contentos con su aspecto físico?, ¿les preocupa su apariencia física?
- ⦿ ¿Cómo se sienten la mayor parte del tiempo con respecto a ello?
- ⦿ Y, acerca de su comportamiento, ¿están satisfechos con su forma de comportarse? ¿por qué?

Cierre 5 minutos

Con la participación de todos y todas concluye con algunas ideas, por ejemplo:

- ⦿ La adolescencia es una etapa muy importante en nuestra vida, porque en ella ocurren valiosos cambios de orden físico, psicológico, moral y social.
- ⦿ Algunas o algunos adolescentes a veces no se sientan contentas o contentos con los cambios de su cuerpo, porque éstos ocurren con rapidez y necesitan tiempo para integrarlos a una nueva imagen de sí mismas y mismos.
- ⦿ Los cambios físicos, la forma distinta de sentir, pensar y actuar puede hacer que ustedes prefieran a solas, a la vez que esto hace que sentan que nadie los comprende.
- ⦿ La preocupación por el cuerpo y los cambios en el comportamiento son muy frecuente a la edad de ustedes.

Después de la hora de tutoría

- ⦿ Recuérdales a los estudiantes que pueden conversar un poco más sobre lo tratado en la sesión.
- ⦿ Incorpora el tema tratado en las reuniones de tutoría con los padres y madres de familia.

sesión 2

Me gusta como me veo y como me ven los demás

La imagen corporal en la adolescencia

Los cambios que se dan en la etapa de la adolescencia son internos y externos, e incluyen todas las dimensiones de la sexualidad; sin embargo, el cuerpo, por ser visible y concreto, es el centro de este proceso y concita atención y curiosidad.

En los adolescentes varones se produce un crecimiento singular de las extremidades, el cambio progresivo en el timbre de voz y el ensanchamiento del tórax; y en las adolescentes mujeres se desarrollan los senos y se ensanchan las caderas. En ambos casos, aparece el acné que al afectar el rostro se vuelve una fuente de preocupación.

Las y los adolescentes algunas veces muestran inquietud por su apariencia física: quieren verse bien y que los vean bien. Al sentirse observados por los demás pueden sentir temor de ser objeto de burlas. Lograr una imagen corporal integrada, en tanto se consolida la forma adulta de su cuerpo, es un proceso que atraviesa toda la adolescencia y forma parte importante del desarrollo de la identidad, la autoestima y la seguridad personal.

Sin embargo, los estereotipos de belleza proyectados por los medios de comunicación no corresponden a sus características reales y, más bien, son opuestos y tienen un efecto excluyente, si se toma en cuenta que las y los adolescentes sienten necesidad de parecerse estéticamente a esos modelos, situación que les genera angustia y sentimientos encontrados respecto a su imagen corporal.

Por esta razón, muchos adolescentes encuentran dificultades para reconocer sus características propias como valiosas, lo que puede frustrarlos y afectar su estado de ánimo. Cuando a estos se suman otros factores de carácter personal, familiar y social, se incrementa la probabilidad de que se vean involucrados en situaciones de riesgo, lo que a su vez puede desembocar en conductas adictivas y antisociales. En algunos casos pueden buscar modificar su imagen corporal. Estas actitudes pueden conducir a trastornos de la alimentación como la anorexia (no alimentarse) y la bulimia (comer sin control para luego vomitar), hacer dietas radicales, entre otros.

Es necesario que la o el docente tutor aborde el tema de la corporalidad en su integralidad física, simbólica y emocional. La representación del cuerpo (el esquema corporal) durante todo el desarrollo anterior de la infancia temprana y la niñez se ha basado en los datos sensoriales que han ido informando a la percepción de la niña o el niño de qué cuerpo se trata, cómo es y dónde está; así como de los datos que le comunican los demás.

Esta construcción básica del propio cuerpo está asociada a las experiencias emocionales de la unidad cuerpo-mente; pero el énfasis, durante la niñez, está puesto en lo espacial, en lo tangible y verificable.

Al promediar la primera etapa de la adolescencia el énfasis varía, obteniéndose una representación abstracta y simbólica del cuerpo, relacionada con la dimensión social y los afectos. Esto significa que la imagen corporal depende de cómo los demás nos miran y valoran, actuando como espejos, y pueden crear algunas distorsiones de esta imagen originada en el entorno de la o el adolescente, convirtiéndose en obstáculos para el desarrollo integral y sexual saludable.

Tu rol como docente tutor o tutora es contribuir a que las y los adolescentes construyan una imagen corporal que los haga sentirse seguros e integrados, y ayudarlos a disminuir el nivel de ansiedad y las preocupaciones que les causan los cambios físicos y emocionales. También es brindarles espacios para la reflexión sobre el impacto que el proceso tiene en la consolidación de su identidad personal y autoestima.

Del mismo modo, necesitas crear conciencia de la diversidad social, cultural y étnica, así como de la importancia de desarrollarse de modo más inclusivo, equitativo y democrático.

Sesión 2

Me gusta como me veo y como me ven los demás



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reconozcan y valoren sus cambios físicos en la adolescencia.



MATERIALES

- Lámina con dos dibujos.
- ¼ de cartulina para los dibujos.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Inicia la sesión diciéndoles que mencionarás unas frases que ellas y ellos deben pensar y compartir, si así lo desean: Enseguida solicita que de manera voluntaria algunas y algunos compartan sus apreciaciones sobre su aspecto físico y sobre los cambios que están experimentando en su cuerpo.

- Esta mañana me levanté y, al mirarme en el espejo, descubrí que...
- Lo que más me gusta de mi aspecto físico es...
- Lo que menos me gusta es...

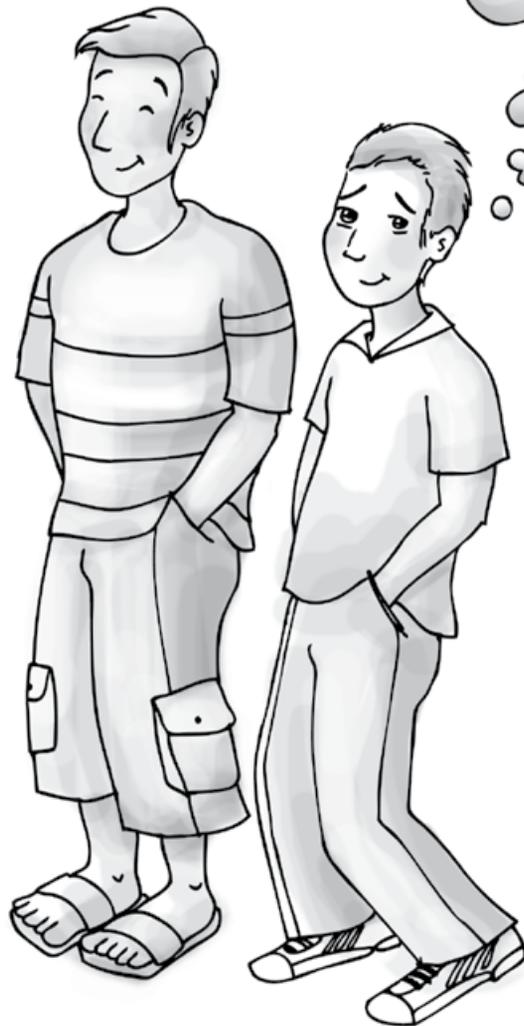
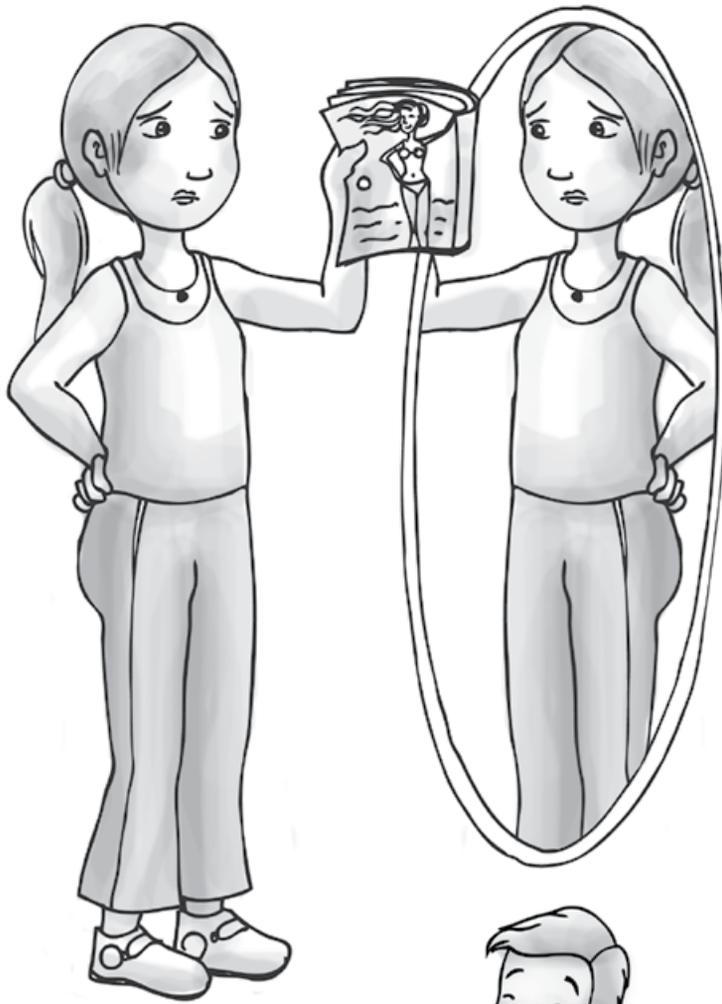
Enseguida, solicita algunos voluntarios y voluntarias para compartir apreciaciones sobre su aspecto físico y sobre los cambios que están experimentando en su cuerpo.

Desarrollo



25 minutos

Muestra la lámina con las dos imágenes donde: en el de arriba hay una adolescente que mira preocupada su cuerpo en el espejo, mientras tiene en mano la imagen de una modelo de revista. En la segunda imagen hay dos jóvenes que caminan juntos, uno es un adolescente y el otro, un poco mayor, es más alto, con espaldas anchas. El adolescente piensa si la amiga que van a visitar todavía se interesará en él, o solo se fijará en su nuevo amigo.



Solicita que formen parejas para que conversen sobre cada uno de los personajes de las viñetas, basándose en las siguientes preguntas (es preferible escribir las preguntas en la pizarra):

- ¿Cuál es la situación que se presenta en cada dibujo?
- ¿Cómo creen que se siente el personaje que tiene el globo?, ¿por qué?
- ¿Qué creen que le preocupa?
- ¿Conoces a adolescentes de tu edad a quienes les preocupa su apariencia corporal?, ¿qué les preocupa sobre ella?

Después del trabajo en parejas, forma grupos de 6 a 8 participantes e indícales que inventen un personaje de su edad, varón o mujer, a quien le preocupen los cambios físicos que experimenta. Si desean, pueden ponerle nombre a su personaje.

Luego, permite que los grupos hagan una rápida presentación de sus personajes y lo que les preocupa de su apariencia.

Para finalizar, facilita la reflexión grupal con la ayuda de algunas preguntas:

- ¿Cómo se siente o se comporta el personaje que han inventado?
- ¿Qué consecuencias podría tener que el personaje no comprenda y no acepte sus cambios o que confunda sus cambios con problemas físicos?
- Si ustedes fueran promotores escolares o líderes juveniles, ¿qué consejo le darían a sus compañeros y compañeras para que se valoren y se acepten como son, en su proceso de cambios?

Cierre 5 minutos

A partir de la reflexión previa, y basándote en lo que han expresado, los y las estudiantes deben arribar a algunas conclusiones. Puedes contribuir a las conclusiones señalando que:

- Los cambios corporales y fisiológicos que ocurren durante la primera etapa de la adolescencia preocupan temporalmente a la mayoría de adolescentes, y esto es natural.
- Las y los adolescentes deben saber esperar a que culminen los cambios en su cuerpo, para tener una opinión objetiva sobre sí. También pueden cuidar su aspecto personal con hábitos y estilos de vida adecuados que los harán sentirse mejor y verse bien.
- Los medios de comunicación difunden modelos y estilos de cómo deben ser y vestir los adolescentes, que no corresponden a la realidad global.
- Este es un país plurilingüe, multicultural y multiétnico donde todos gozan de una cuota de belleza única y especial, por tanto hay muchos tipos de belleza, cada uno igualmente valioso e importante.
- Además de cuidar y preocuparse por la imagen externa es importante mirarse hacia adentro, hacia el infinito mundo interior donde radica la verdadera belleza de las personas, la única que permanece a lo largo de la vida.

Después de la hora de tutoría

Sugiere a las y los estudiantes que, por grupos, ensayen algunas dramatizaciones que reflejen el contenido de esta sesión y lleven este mensaje al resto de sus compañeros y compañeras en alguna fecha determinada del calendario escolar.

Los cambios en la y el adolescente y su familia

Durante los años que preceden a la adolescencia, la vida de niñas y niños se circunscribe básicamente al hogar y la escuela. Algunas de las necesidades e intereses más importantes de la niñez son: adquirir habilidades de aprendizaje, incorporar principios éticos, valores morales, identificarse con los roles sexuales, relacionarse con la familia y formar grupos de pertenencia con sus pares. En tal sentido, dependen fuertemente del estímulo, aprobación y afecto constante de sus progenitores y de los adultos que los cuidan y educan.

Con la llegada de la adolescencia surge la necesidad de tener mayor independencia y autonomía respecto del propio núcleo familiar. También se inicia la búsqueda de modelos de identificación que ayudan a las y los adolescentes a sentirse “diferentes”, y desprenderse de la identificación con el padre, la madre y otras personas significativas de la infancia. Por último, surge la inquietud de vivir nuevas experiencias, sensaciones y emociones.

La búsqueda de la identidad es una de las tareas principales de la adolescencia, porque es el punto de encuentro y armonización de los cambios que ocurren, en todas las dimensiones. Los procesos de cambio involucran el cuerpo, las funciones mentales y las relaciones sociales. La complejidad de los cambios concentrados en unos pocos años, muchas

veces produce, en la y el adolescente y en su núcleo familiar, estados de ansiedad y desequilibrio temporal que conducen a desencuentros entre el o la adolescente con el padre o la madre, o ambos.

Este proceso de cambios no solo afecta la trayectoria individual de la o el adolescente, sino también la de la madre y el padre como individuos y como pareja; en los que se ven involucrados los otros miembros de la familia.

Las nuevas formas de interacción de la o el adolescente en casa suelen trasladarse al ambiente escolar, en sus relaciones con los docentes, tutores y otros adultos, y se expresan en el cuestionamiento a la autoridad y las normas.

Es importante que las y los adolescentes comprendan que las normas de convivencia son necesarias, pues permiten interacciones basadas en el respeto, el diálogo y el buen trato.

Tu papel como docente tutor o tutora es acompañar socioemocionalmente a la y el estudiante en su proceso de cambio e integración en la adolescencia.

Por otro lado, es aconsejable contribuir a fortalecer el vínculo entre adolescentes y sus progenitores y personas significativas de su entorno. Por ejemplo, facilitando que la madre y el padre tomen conciencia de que el desarrollo de su hija o hijo puede revivir conflictos no resueltos de su propia adolescencia, lo que no les dejará ver claramente la especificidad del problema que la hija o hijo atraviesa.

Sesión 3

Mi familia y yo estamos cambiando



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reflexionen acerca de sus cambios en la comunicación y el comportamiento, en el contexto de su grupo familiar.



MATERIALES

- Texto: “La historia de Teresa”.
- Papelotes y plumones.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Inicia la sesión solicitando un voluntario o voluntaria para que lea la siguiente historia:

La historia de Teresa

Teresa tiene 13 años y es una buena estudiante. Antes siempre se llevó bien con sus padres y ellos se mostraban cariñosos y satisfechos con ella. Pero ahora las cosas han cambiado. Frecuentemente le dicen: “Ya estás grande y deberías ayudar en la casa en vez de estar pensando en salir”. Mientras otras veces le niegan permisos y le dicen: “Todavía no tienes edad para salir sola”.

Sus padres siempre la critican. Incluso si colabora con algunas tareas de la casa, nunca parecen estar conformes. Por eso ella prefiere encerrarse en su cuarto a escuchar música y no desea hablar con sus padres ni hermanos.



Teresa piensa que sus padres exageran, especialmente su mamá, cuando le dice: “Cuidado con esas amigas”, “Avísame si algún chico te molesta”, “Cuidado con conocer a gente por el Internet”, “¿Por qué te busca tanto esa amiga?”

Teresa ha tenido varias discusiones con su padre o madre por llegar más tarde a su casa, pues a la salida del colegio se queda conversando con sus amigas y amigos; y por eso la han castigado. La última vez no le dieron permiso para ir al cumpleaños de su mejor amiga. Teresa ha jurado no perdonar a sus padres jamás. Ellos dicen que Teresa “se ha vuelto insoportable”.

Al finalizar, agradece a quien leyó la historia y pregunta: ¿Qué opinan de esta historia?, ¿son comunes entre adolescentes las situaciones como las de Teresa?, ¿los varones pasan situaciones similares con sus padres o madres?, ¿por qué?

Indica que en esta sesión hablarán acerca de los problemas de comunicación entre adolescentes, su familia y personas adultas de su entorno.

Desarrollo 35 minutos

Señala que seguirán conversando con más detalle y en grupos pequeños sobre situaciones como la presentada en la Historia de Teresa. Para ello, reparte recortes de papel de tres colores (celeste, rosado, amarillo), preparados previamente, de acuerdo al número de estudiantes.

Solicita que a la voz de “tres”, formen tríos en los que haya un representante de cada color. Indica que es requisito que el trío sea mixto (dos varones y una mujer, o dos mujeres y un varón). Una vez que se ha formado el trío conversarán sobre algunas preguntas que escribirás en un papelote o la pizarra:

1. Ahora que eres adolescente, ¿has notado algún cambio en el comportamiento que tienes con tu papá o mamá o persona adulta con la que vives?, ¿cómo explicas ese cambio?
2. ¿Cómo imaginas que se siente tu papá, tu mamá, o la persona adulta con la que vives, cuando no los tomas en cuenta, o cuando según ellos no cumples las normas de la casa?
3. Si fueras un promotor o promotora escolar o una o un líder juvenil, y te preguntaran ¿qué se puede hacer para lograr un mejor entendimiento entre adultos y adolescentes?, ¿qué responderías?, cuando terminen de compartir la conversación en tríos, escribe en la pizarra: ¿Qué haremos para lograr un mayor entendimiento entre adultos y adolescentes? Debajo anota e integra los aportes de las y los estudiantes y, a continuación, elabora una síntesis que intente dar respuesta a la pregunta escrita.

Cierre 5 minutos

Complementa las intervenciones del momento anterior con las algunas ideas:

- ⊙ Al iniciar la adolescencia, es posible que las relaciones con las personas adultas cambien y las comunicaciones se vean temporalmente afectadas. Esto es común en hogares donde hay adolescentes.
- ⊙ Mientras que la o el adolescente reclama un nivel de independencia, al cual tiene derecho, y expresa nuevos intereses, las personas adultas sienten la necesidad de ejercer la misma supervisión que cuando eran niñas y niños.
- ⊙ Algunas personas adultas, en su afán de proteger a la o el adolescente suelen extremar las medidas de vigilancia.
- ⊙ Las y los adolescentes deben reconocer que las normas son necesarias para una mejor convivencia.
- ⊙ La o el adolescente necesita expresar un comportamiento autónomo y responsable para generar la suficiente confianza en sus padres.

Después de la hora de tutoría

Promueve que durante la semana, las y los estudiantes escriban un ofrecimiento y una petición dirigida a su padre, madre o persona encargada de su cuidado, de acuerdo al modelo del siguiente recuadro.

- ⊙ **Ofrecimiento**
Lo que yo, como adolescente, puedo hacer para que mi mamá, mi papá y las personas que viven conmigo sientan confianza en mí es...
- ⊙ **Petición**
Lo que yo esperarí de las personas adultas que viven conmigo es...

Incorpora el tema de esta sesión al trabajo con padres y madres de familia.

Respeto las normas y me entiendo con mi familia

La comunicación y las normas familiares en la adolescencia

La comunicación entre la madre, el padre y la hija o hijo cambia en algún momento entre la infancia y la adolescencia. El código de comunicación ya no es el mismo, pasan menos tiempos juntos, y los cuestionamientos e interrogantes desde uno y otro lado aumentan.

En la adolescencia, la comunicación en general, y en especial la relacionada con los temas de sexualidad, requiere una postura comprensiva del padre y la madre, pero a la vez del hijo o hija, para que el diálogo se base en la confianza y el respeto mutuo.

Esto implica una actitud abierta y de escucha atenta por parte del padre y la madre, que evite emitir juicios adelantados y pesimistas sobre el comportamiento adolescente. En su lugar, es aconsejable que al dialogar tanto adultos como adolescentes escuchen, respeten y valoren los puntos de vista de del otro.

En la medida que los patrones de comunicación sean dialogantes, democráticos, tolerantes, funcionales, prácticos, respetuosos, asertivos (que puedan afirmar una idea o postura sin agredir al interlocutor), y que incluyan la capacidad de conciliar las posiciones de cada uno y de transigir para llegar a acuerdos; las y los adolescentes tendrán mejores posibilidades de asimilar estos modelos, tener éxito en sus relaciones sociales, opinar, escuchar y hacer suyas las orientaciones de los adultos.

Esta forma de comunicación permitirá a las y los adolescentes desarrollar una capacidad de autocuidado que favorezca una vida sexual saludable y libre de riesgos.

Las normas son pautas y guías que orientan el comportamiento de las personas. Su función es ordenar la vida en común para lograr una convivencia en armonía y en democracia, que promueva relaciones humanas basadas en el reconocimiento de la importancia que tiene cada persona en interacción con las demás, en la tolerancia y en el respeto y el ejercicio de los derechos ciudadanos.

Una norma familiar es una pauta u orientación que comunica a los miembros de la familia lo que está permitido o no y lo que se debe o no hacer en los ámbitos del comportamiento y de las relaciones con los hijos e hijas y entre los padres. Implica que se acepten determinadas formas de comportamiento, lo que implica que su incumplimiento afectará a la familia en su conjunto.

Para que sean efectivas, las normas tienen que ser acordadas por todas y todos, así como claramente establecidas, breves y factibles de ser cumplidas. Tienen que especificar una conducta determinada y una consecuencia en caso de incumplimiento. Deben ser razonables y adecuadas a la edad de las y los adolescentes.

Para que sean efectivas, las normas tienen que ser acordadas por todas y todos, así como claramente establecidas, breves y factibles de ser cumplidas. Tienen que especificar una conducta determinada y una consecuencia en caso de incumplimiento. Deben, asimismo, ser razonables y adecuadas a la edad de las y los adolescentes.

Tu rol como docente tutor o tutora en este tema es promover una comunicación más estrecha, tolerante y democrática entre las y los estudiantes y su padre, madre o personas adultas de su entorno. Tu meta es que logren la confianza necesaria para dialogar sobre diferentes aspectos de su sexualidad en cada etapa de su desarrollo.

Es importante crear conciencia en los y las estudiantes sobre la importancia de respetar las normas para mejorar la convivencia, así como para protegerse y prevenir situaciones de riesgo.

Sesión 4

Respeto las normas y me entiendo con mi familia



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la comunicación y el respeto de las normas, para mejorar la convivencia en sus familias.



MATERIALES

- La historia inconclusa de María.
- La historia inconclusa de Martín.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Explica a los y las estudiantes que les contarás dos historias incompletas para elaboren el final de cada una

La historia inconclusa de María

María es una adolescente de 13 años. Está delante de la puerta de su casa, conversando animadamente con unos amigos. En ese momento, su padre regresa del trabajo y con gesto molesto le dice: “María, ¿no te dije que primero son los estudios?, ¿acaso no tienes examen mañana?”.

María contesta: “Ay, papá, estudiar es aburrido, además solo estoy conversando un ratito”. Entonces, el padre de María

.....

La historia inconclusa de Martín

Martín tiene 12 años. Es sábado, él y sus amigos están en el centro comercial. De pronto, la mamá de Martín se aparece ahí sorprendida y molesta, y le dice: “Martín, ¿qué haces aquí?, ¿quién te dio permiso para salir? Te dije que te quedaras a cuidar a tus hermanos hasta que regresara de mi cita en el hospital”.

Martín le contesta: “Pero, mamá, ¿acaso si te pedía permiso me lo ibas a dar? Además, es sábado, ¿por qué tengo que quedarme siempre a cuidar a mis hermanos?”. La mamá de Martín, entonces.....

Solicita voluntarias y voluntarios para completar las historias y permite que compartan diferentes finales. Luego pregunta: **¿Sobre qué trataban las historias anteriores?** Señala que la sesión se referirá a la importancia de la comunicación y de las normas para la convivencia.

Desarrollo



25 minutos

A continuación, indica que se formen en parejas, y pide que respondan:

- ⦿ ¿Cómo es la comunicación entre las y los adolescentes que conoces y las personas adultas con las que viven?
- ⦿ ¿Por qué razones discuten las y los adolescentes con las personas adultas?
- ⦿ ¿Encuentran diferencias cuando las adolescentes son mujeres y cuando son varones?
- ⦿ ¿Cómo es la comunicación de ustedes con las personas adultas con quienes viven?
- ⦿ ¿Recuerdan alguna discusión con un adulto de la casa por alguna norma que no cumplieron?, ¿qué ocurrió?

Luego de un tiempo prudencial, explica que continuarán compartiendo sus experiencias personales con relación a la comunicación y a las normas. Para ello, señala que jugarán “Levanta los dos brazos si...”. El juego consiste en levantar los brazos si lo que se dice es verdad o si se cumple en su caso particular. Concede un tiempo después de cada frase para que piensen y levanten los brazos, luego solicita que los bajen.

Empieza diciendo “Levanta los dos brazos si...”, e incorpora las siguientes afirmaciones.

- ⦿ ... a veces encuentras difícil comunicarte con tu papá, mamá o persona adulta con quien vives.
- ⦿ ... cumples con las tareas que te encargan en tu casa.
- ⦿ ... alguna vez te has enojado por las normas establecidas por tu mamá o tu papá o un familiar adulto.
- ⦿ ... tratas de comunicar tus sentimientos a tu papá, tu mamá o a un familiar adulto, pero no te hacen caso.
- ⦿ ... te han castigado por no cumplir con algo que te pidieron.
- ⦿ ... saliste a jugar o pasear sin haber cumplido con tus obligaciones de la casa o tareas del colegio.
- ⦿ ... llegaste más tarde de la hora convenida a casa.
- ⦿ ... hablas con tu papá o mamá sobre temas generales de sexualidad o sobre tu sexualidad.
- ⦿ ... te fastidia que te repitan a cada momento lo que tienes que hacer.
- ⦿ ... te comunicas mejor con tus amigos que con tus padres.
- ⦿ ... alguna vez has salido sin decir a dónde ibas.
- ⦿ ... prefieres hablar de temas de sexualidad con tus amigas o amigos.
- ⦿ ... dijiste que ibas a un lugar, pero fuiste a otro.
- ⦿ ... crees que no es importante comunicarte con tu papá, tu mamá o la persona a tu cargo.

Una vez terminada la actividad, pregunta:

- ¿Te parece importante la comunicación entre adolescentes y adultos?, ¿por qué?
- ¿En qué radica la importancia de cumplir las normas familiares?
- ¿Por cuáles razones crees que, a veces, adultos y adolescentes no hablan de temas de sexualidad?
- ¿De qué manera la comunicación y las normas familiares contribuyen al desarrollo sexual saludable de la hija o hijo adolescente?

Cierre 5 minutos

Extrae las conclusiones, con la participación de las y los estudiantes

Algunas de las ideas que puedes aportar:

- Mantener una comunicación abierta y respetuosa entre los miembros de la familia facilita el diálogo en temas relacionados con la sexualidad.
- Las personas adultas necesitan que las y los adolescentes les comuniquen sus vivencias, sentimientos y necesidades para comprenderlos y atenderlos.
- La comunicación y el establecimiento conjunto de normas entre las y los adolescentes y sus padres permiten una convivencia basada en el respeto de los derechos de cada uno. Lo que contribuye a fortalecer la autonomía y la responsabilidad de las y los jóvenes en sus comportamientos e interacciones, incluyendo el ejercicio de su sexualidad.

Después de la hora de tutoría

- Motiva a cada las y los adolescentes para que recuerden y reflexionen sobre experiencias personales en las que no cumplieron alguna norma. Luego sugiere que escriba una carta dirigida a su papá o a su mamá o persona adulta con la que vive, y le exprese su opinión sobre esa norma en particular.
- Si el o la estudiante no estuviera de acuerdo con la norma, sugiere que explique la razón, que plantee una alternativa y haga un compromiso para cumplirla. En la siguiente sesión de tutoría pida que cuenten sobre lo que sucedió en la casa a partir de la carta.
- Recuérdales que si no se sienten satisfechas o satisfechos con las características de la comunicación en su familia, o tal vez, sienten que sus familiares les imponen reglas muy estrictas, tienen la posibilidad de conversar sobre estos problemas en la tutoría individual.
- Incorpora el tema en sesiones de tutoría con los padres y madres de familia.

Hablemos claro

La sexualidad adolescente y el autoerotismo

La sexualidad abarca todas las dimensiones de la vida de una persona: biológica, cognitiva, afectiva, sociocultural, moral y ética. Las formas de expresar y vivir la sexualidad varían durante el curso de vida de cada persona.

En la adolescencia, junto con el incremento hormonal y la maduración de los órganos sexuales aparecen las fantasías sexuales, el deseo sexual y el autoerotismo o masturbación.

La masturbación puede ser frecuente en la adolescencia y forma parte del descubrimiento de sensaciones placenteras cuyo escenario es el cuerpo. Consiste en proporcionarse placer sexual mediante la estimulación de los genitales u otras partes del cuerpo. En la adolescencia suele ocurrir de manera espontánea al ir explorándose el cuerpo en su nueva configuración, aunque también puede ser provocado por estímulos externos o fantasías sexuales.

La masturbación en la adolescencia se diferencia del autoerotismo en la infancia, pues esta tiene una clara orientación relacional. Es decir, las fantasías y deseos sexuales incluyen a otra persona.

Debemos reconocer que tanto la forma en que las y los adolescentes viven sus experiencias autoeróticas, como la percepción de los adultos sobre estas experiencias, están influenciadas por mitos, prejuicios y tabúes presentes en cada cultura.

Aunque hoy en día se han desacreditado algunos de los mitos relacionados con la masturbación, para algunos padres de familia y adolescentes todavía existe una preocupación sobre la frecuencia y oportunidad de la masturbación; es decir, les preocupa cuánto y cuándo es una práctica saludable o aceptable. Al respecto, el autoerotismo o masturbación se vive de modo diferente y tiene un significado especial para cada persona, por lo que no es posible calificar cuánto o cuándo es una práctica aceptable. Sin embargo, hay que poner atención cuando la masturbación interfiere o afecta las actividades de la vida cotidiana, incluyendo las relaciones con las demás personas, con el propósito de identificar qué problema puede estar ocasionando este comportamiento.

Tu labor como docente tutor o tutora es abordar de manera respetuosa y comprensiva el tema del autoerotismo con las y los estudiantes, teniendo en cuenta que constituye un aspecto de su desarrollo sexual y que es vivido de manera diferente por varones y mujeres.

Sesión 5

Hablemos claro



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reflexionen sobre la autoerotismo o masturbación, en el contexto de creencias, actitudes y prejuicios.



MATERIALES

- Papeles de 6 x 4 cm. para para escribir las frases del juego.
- Juego: “Mito o Realidad”.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1º y 2º Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Empieza la sesión escribiendo en la pizarra lo siguiente:

P — A — E —

Solicita que completen la palabra (deben completar la palabra “PLACER”). Luego, pregunta por el significado y complementa las ideas.

Enseguida, pregunta, ¿qué situaciones les producen a las personas bienestar o placer?

Escribe en la pizarra lo que dicen las y los estudiantes. Luego de las intervenciones, y si no ha sido mencionado, señala que explorar y descubrir sensaciones agradables en el cuerpo proporciona placer sexual a las personas.

Señala que en esta sesión dialogarán sobre el autoerotismo o masturbación como manifestación de la sexualidad en la adolescencia. Motívalos para que en el diálogo expresen lo que piensan, sienten y creen acerca de ello, promueve que la reflexión incluya las diferencias entre la experiencia de varones y mujeres.

Desarrollo



30 minutos

Antes de iniciar la sesión, prepara los papeles con las frases que requieres para este juego.

Explica que harán un juego concurso llamado “Mito o Realidad” en el que intervendrán cuatro equipos mixtos, que debes formar por medio de una técnica apropiada.

Frases para escribir en los papeles del juego Mito o Realidad

- Muchos adolescentes tocan sus genitales para proporcionarse placer. (REALIDAD)
- No solo los varones, las mujeres también tocan sus genitales para proporcionarse placer. (REALIDAD)
- Las mujeres no aceptan que ellas también se masturban, porque sienten más vergüenza que los varones. (REALIDAD)
- Algunos creen que es malo el placer que se siente al tocar los genitales. (REALIDAD)
- Acariciar el pene o la vulva hace que crezcan pelos en las manos. (MITO)
- El autoerotismo o masturbación es una forma como se expresa la sexualidad. (REALIDAD)
- Si me masturbo puedo sufrir locura cuando sea adulto. (MITO)
- Si me masturbo me puedo debilitar físicamente. (MITO)
- La masturbación permite el reconocimiento del cuerpo y la experimentación de sensaciones placenteras. (REALIDAD)
- Las mujeres no se masturban porque “desfogan sus deseos sexuales” cuando menstrúan. (MITO)
- La masturbación disminuye la potencia sexual del varón y la fertilidad de la mujer. (MITO)
- Solo la gente solitaria, aislada o desadaptada se masturba. (MITO)
- Nadie está obligado a masturbarse si no lo desea. (REALIDAD)
- Todos los adolescentes, varones y mujeres, se masturban. (MITO)

Solicita que alguien lea las instrucciones del juego.

Juego concurso “Verdadero o Falso”

Instrucciones

El objetivo del juego es explorar creencias, opiniones y sentimientos acerca del autoerotismo o masturbación.

- ⊙ El o la docente sacará uno por uno los papeles con las frases, leerá clara y pausadamente lo que dice y luego preguntará: “Lo que dice, es ¿mito o realidad?”.
- ⊙ Los integrantes de los grupos tienen un minuto para decidir su respuesta.
Para responder, el grupo debe dar una palmada. Y decir “Mito”, si consideran que la afirmación es falsa, o “Realidad”, y es verdadera.
- ⊙ La docente o el docente confirma si la respuesta del grupo es correcta, de acuerdo a lo que se indica en la lista de frases. Si la respuesta es correcta gana un punto.
- ⊙ Se procede así con el resto de tarjetas.
- ⊙ Una vez que se terminan las preguntas, cuentan los aciertos para determinar cuál fue el grupo más informado.

Cierre 5 minutos

Solicita algunas voluntarias y voluntarios para que extraigan algunas conclusiones del juego.
Algunas ideas fuerza son:

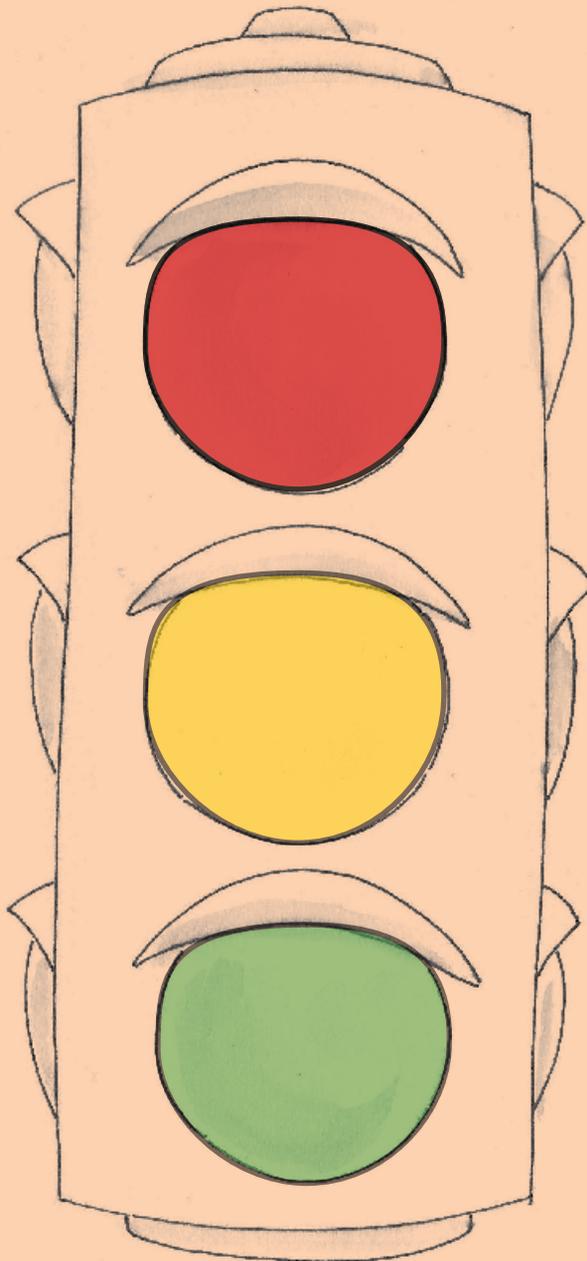
- El autoerotismo o masturbación:
 - ⦿ Es una expresión de la sexualidad muy frecuente durante la adolescencia.
 - ⦿ Es una forma de reconocer el cuerpo y sus posibilidades de proporcionar placer.
 - ⦿ Cada adolescente es libre de decidir si quiere o no hacerlo.
- Las creencias y mitos que existentes en la sociedad influyen en la forma como una o un adolescente vivencia el autoerotismo o la masturbación.

Después de la hora de tutoría

Sugiere que en la semana siguiente continúen intercambiando ideas acerca del autoerotismo o masturbación, lo cual pueden hacer a través de una encuesta anónima entre amigas y amigos.

Después, cada estudiante marcará el color que exprese, de la mejor manera, lo que cree acerca del autoerotismo o masturbación en el semáforo que aparece a continuación.

“El semáforo”



Verde

Creo que el autoerotismo es una expresión placentera de la sexualidad.

Ámbar

Necesito estar más informado sobre el autoerotismo.

Rojo

No estoy de acuerdo con el autoerotismo, por eso no me masturbo.

Creo que me he enamorado

El enamoramiento en la adolescencia

Al ingresar a la etapa de la adolescencia nace la necesidad de un acercamiento especial, físico y emocional hacia otra persona que le hace a uno vivir la experiencia del amor y de sentirse enamorada o enamorado. Este proceso produce sensaciones nuevas y sentimientos intensos que se van descubriendo en el encuentro con la otra persona.

El enamoramiento adolescente suele expresarse mediante caricias, abrazos, besos, así como el interés de permanecer más tiempo con la pareja, procurándose mutuamente oportunidades para conversar y conocerse mejor, acrecentando la confianza mutua, el respeto y la calidad del diálogo, además de prodigarse afecto y cuidados.

Se puede considerar entonces que el enamoramiento es una vivencia en la que dos personas comparten confianza, acompañamiento, diálogo, sensaciones físicas agradables y experiencias de afinidad psicológica, así como valores y aspiraciones comunes.

El enamoramiento es una experiencia gratificante y edificante, un estímulo para realizar y cumplir con las actividades cotidianas con mayor alegría y entusiasmo. Pero también puede ser una experiencia dolorosa o triste cuando la otra persona no corresponde a los sentimientos o, por algún motivo, debe ausentarse o decide separarse.

A veces, en las y los adolescentes, tanto en varones como en mujeres, se observan formas de relaciones de pareja caracterizadas por su fugacidad y trivialidad, basadas únicamente en una atracción física momentánea. Esto recibe entre adolescentes denominaciones tales como “agarres”, “chapes” o “vacilones”. Son relaciones cortas que duran un día, una noche o solo unas horas. Estas formas de relación derivan, generalmente, en comportamientos de riesgo que incluyen la posibilidad de adquirir una infección de transmisión sexual (ITS), o de un embarazo en la adolescencia o la ocurrencia de situaciones de violencia sexual.

Es por lo tanto importante dialogar con las y los adolescentes sobre la construcción de vínculos en un marco de respeto y consideración por la otra persona, sobre las presiones y coerción que a veces están presentes en las interacciones y se expresan en actitudes y comportamientos errados. Es necesario que tanto varones como mujeres desarrollen una actitud crítica frente a estas situaciones.

Como docente tutor o tutora te corresponde proporcionar un espacio de diálogo e intercambio donde las y los adolescentes puedan compartir sus opiniones y experiencias sobre el enamoramiento.

Asimismo debes orientarlos para que reflexionen tanto sobre los aspectos positivos del enamoramiento como sobre los comportamientos que pueden colocarlos en situaciones de riesgo.

Sesión 6

Creo que me he enamorado



¿QUÉ BUSCAMOS?

- ⦿ Que las y los estudiantes compartan sus sentimientos, ideas y opiniones en torno al enamoramiento.



MATERIALES

- ⦿ Las cuatro historias.
- ⦿ Tarjeta de preguntas para el juego “La botella preguntona”.
- ⦿ Caritas felices y tristes.



DESTINATARIOS

- ⦿ Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Solicita dos mujeres y dos varones voluntarios para que lean las cuatro historias sobre situaciones de enamoramiento. Pide que cada se identifique o escoja el caso y personaje que le gustaría ser o con el que se siente más cercanos.

Invita a algunos estudiantes a compartir con los demás por qué han elegido a ese personaje.



¿Es o no es enamoramiento?

Jorge tiene 13 años y se siente atraído por Luisa. Él siempre la espera a la salida y durante el recreo se la pasa mirándola todo el tiempo. Pero, a Luisa, Jorge no le gusta, por eso no le hace caso. Es más, en una oportunidad le dijo que deje de estar siguiéndola, de lo contrario lo acusaría con su profesor.

Henry, de 15 años, y Natalia, de 14, se conocieron el verano pasado en la playa. Desde que se vieron se gustaron y se hicieron enamorados. Ellos pasan tiempo juntos, pero Henry se ha dado cuenta de que se ha distanciado de sus amigos y ya no sale a jugar el habitual partido de fútbol con ellos, porque Natalia quiere estar sola con él.

Cecilia tiene 14 años. Conoció a Genaro en una fiesta. Él tiene 18 años, no estudia ni trabaja, pero no se pierde ninguna fiesta en la discoteca de su barrio. A él le gusta estar con varias chicas a la vez. A Cecilia eso no le importa, porque cree que él es lo máximo y, además, le ha prometido que va a cambiar.

Teresa y Juan van a cumplir 14 años, ambos se gustan. Cada vez que se ven sienten un cosquilleo en el estómago. Para Juan, Teresa es linda y sueña despierto con ella. Teresa se la pasa pensando en él, lo encuentra atractivo y cree que es el mejor chico que ha conocido en su vida. Y, como ella no puede esperar más, esta tarde le enviará una carta para confesarle su amor.

Desarrollo 30 minutos

Explica que jugarán a La botella preguntona. Solicita un voluntario y una voluntaria para que ayuden a formar un gran círculo con todos los participantes y formulen las preguntas escritas en la tarjeta del juego.

Acompaña el juego y, con discreción, toma nota de las opiniones y reacciones de las y los estudiantes, para la síntesis final.

Tarjetas para el juego “La botella preguntona”

1. Si alguien te gusta físicamente, ¿quiere decir que estás enamorada o enamorado de él o ella?
2. Para ti, ¿qué significa el enamoramiento?
3. ¿Cuáles son las señales más comunes que indican que estás enamorada o enamorado?
4. ¿Cómo diferencias una atracción física momentánea del enamorarse?
5. Según tú, ¿cómo se comporta un adolescente varón que se siente enamorado?, ¿y una adolescente mujer?
6. ¿Crees que hay una edad ideal para tener enamorada o enamorado?
7. ¿Qué ventajas encuentras en tener enamorada o enamorado en la adolescencia?
8. ¿Crees que tener enamorada o enamorado en la adolescencia tiene desventajas?, ¿cuáles?
9. ¿Cuál es la diferencia entre tener un enamorado y tener un “agarre” o “vacilón”?
10. ¿Sabes si, entre tus amigas o amigos, alguien ya tiene enamorada o enamorado?, ¿cómo dice que se siente?
11. Si tienes enamorada o enamorado, cuéntanos ¿cómo se conocieron y cómo te sientes con él o ella?
12. ¿Cómo crees que sabes cuándo estás “realmente enamorados”?
13. ¿Crees que sea motivo de preocupación que uno una adolescente todavía no se haya enamorado?, ¿por qué?
14. Si una pareja se gusta, ¿crees que la mujer debe esperar que el varón tome la iniciativa para declararle sus sentimientos?
15. ¿Consideras que para ser enamorados primero hay que ser amigos?

Cierre 5 minutos

Solicita que extraigan algunas conclusiones tomando como base el juego realizado y las respuestas que han dado en el momento anterior. Complementa y refuerza las intervenciones con algunas ideas del contenido básico, como estas:

- ⦿ El enamoramiento es una oportunidad para establecer vínculos profundos con una persona y aprender a comunicarse con ella.
- ⦿ Una relación de enamoramiento puede ser fuente de bienestar, y la pareja debiera alentarse mutuamente a desarrollarse como personas.
- ⦿ Cuando una persona está enamorada vuelca su afecto sobre la otra, con ella quiere compartir tiempo y espacio así como vivencias, sueños y expectativas.
- ⦿ Los “agarres”, “chapes” o “vacilones” pueden colocar a las personas en situaciones o comportamientos de riesgo, por lo que se deben evitar, para tener un desarrollo sexual saludable y sin riesgos.

Después de la hora de tutoría

Puede realizar esta pequeña encuesta, recogiénola posteriormente para hacer una lectura atenta de las respuestas y conocer mejor a las y los estudiantes.

Creo que me he enamorado

La encuesta es anónima solo marcar si eres: mujer (), varón ()

Piensa y responde (no importa si estás o no enamorada o enamorado):

1. ¿Cómo me gustaría que fuera mi enamorada o enamorado?
2. ¿Cómo me gustaría ser yo estando enamorada o enamorado?

Varones y mujeres somos iguales en derechos

Los estereotipos de género y el desarrollo sexual saludable

El concepto de género nos remite a un conjunto de características, cualidades, capacidades, roles y formas de relacionarnos que las sociedades y las culturas asignan a las personas según su sexo biológico. Estos mandatos de género establecen derechos, deberes, obligaciones y cuotas de poder distintas para varones y mujeres.

Las identidades de género son construcciones sociales que se transmiten de un modo formal o informal a través de los agentes de socialización: familia, escuela, grupo de amigos y amigas, medios de comunicación, entre otros, en el marco de una cultura y época determinada.

Los roles y estereotipos de género están arraigados en la sociedad e influyen en el comportamiento de las personas quienes, por lo general, los asumen sin discutirlos o cuestionarlos.

Los estereotipos de género influyen en el ejercicio de la sexualidad de las personas. Por ejemplo, negar o limitar a los varones la posibilidad de expresar sus sentimientos durante la niñez y la adolescencia, puede influir negativamente en las relaciones afectivas que construyen con sus parejas.

Lo mismo ocurre cuando se dice a los niños que “los hombres no lloran”, mientras que a las niñas se les pide que sean “femeninas” y “delicadas”, lo que connota debilidad o sumisión. Además, en la adolescencia los varones son alentados a dar demostraciones de fuerza física, mostrar interés por las mujeres y “tener sexo”; por su parte, las mujeres adolescentes reciben mensajes contradictorios, de un lado se espera que despierten interés en los varones, pero, a la vez, se les califica negativamente frente a actitudes que aparentan ser seductoras.

Los sistemas de género marcan inequidades que tienen implicancias en la salud de las mujeres, por ejemplo, ellas están más expuestas al abuso sexual, a ser presionadas para tener relaciones sexuales, negándoseles el derecho a decidir no tenerlas o a negociar con su pareja el uso del condón. Como resultado, las

adolescentes tienen limitaciones para protegerse de un embarazo, de las ITS, y de las consecuencias que estas tienen para su salud.

A pesar de lo antes señalado, en la época actual se pueden observar ciertos cambios que favorecen la igualdad entre los géneros.

La “igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres” están definidos como uno de los ocho Objetivos del Desarrollo del Milenio (ODM), y son reconocidas como aspectos fundamentales para alcanzar los demás objetivos, ya que las sociedades que han logrado reducir las desigualdades entre varones y mujeres también han logrado niveles más altos de desarrollo económico y social. Razón por la cual es necesario seguir trabajando por la igualdad y promoviendo que varones y mujeres tengan las mismas oportunidades y puedan desarrollar todas sus capacidades, sin distinciones.

Tu rol como tutor o tutora es promover el análisis crítico de los roles tradicionales de género, desalentar la educación sexista y la desigualdad, empoderar a las y los adolescentes y promover sus derechos, en el marco de una cultura de equidad y convivencia democrática en la escuela, tal como lo proponen los principios de la educación de calidad y del desarrollo sexual saludable.

Sesión 7

Varones y mujeres somos iguales en derechos



¿QUÉ BUSCAMOS?

- ⦿ Que las y los estudiantes reconozcan estereotipos de género.



MATERIALES

- ⦿ Fichas de trabajo “Ellas” y “Ellos” para cada estudiante, según su género.



DESTINATARIOS

- ⦿ Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Solicita a las y los estudiantes que imaginen que se encuentran en el año 2020, y que una tía muy querida va a tener su primer bebé. Debido a que la tecnología ha avanzado mucho en la última década, ella tiene la posibilidad de escoger el sexo de su bebé, motivo por el que ha pedido que la ayuden a decidir qué sexo escoger: varón o mujer.

Solicita que den un aplauso quienes quieren que el bebé sea mujer. Luego, solicita que aplaudan los que quieren que el bebé sea varón. Haz un breve comentario sobre las opiniones expresadas a través de los aplausos.

Si parece que están divididas, pregunta: ¿Cuál es la razón de su elección del sexo del bebé?

Luego señala cómo algunas personas, familias y sociedades, tienden a valorar de forma distinta a los varones y a las mujeres por las expectativas diferentes que se forman respecto al género.

Señala que en esta sesión de tutoría dialogarán sobre cómo vivencian las diferencias debido al género y analizarán qué efecto tiene en su desarrollo personal.

Desarrollo



35 minutos

Escribe en la pizarra los siguientes títulos: “Ha nacido un varón” y, al costado, dejando un espacio suficiente, escribe “Ha nacido una mujer”. Explica que harán un concurso (que tomará 5 minutos).

Se trata de que los varones escriban debajo del título que los nombra todo lo que han escuchado o han visto hacer cuando se anuncia el nacimiento de un varón. Lo mismo hacen las mujeres, escribiendo bajo el título respectivo, todo lo que han visto hacer o escuchado decir cuando se sabe que la bebé será mujer. Gana el grupo que logra escribir más frases o comentarios.

Ejemplo:

Ha nacido un varón

- ⊙ El rey de la familia
- ⊙ ...
- ⊙ ...

Ha nacido una mujer

- ⊙ La reina de la casa
- ⊙ ...
- ⊙ ...

Pasado el tiempo sugerido (5 minutos), pide una voluntaria y un voluntario que lean lo que han escrito en la pizarra en cada columna.

Solicita al resto de las y los estudiantes que escuchen con la debida atención y motívalos a encontrar semejanzas y diferencias en las cosas que se dicen o hacen cuando nace un bebé varón o mujer.

Si encuentran diferencias, pregunta: ¿a quién favorece las diferencias encontradas, al varón o a la mujer?, ¿el nacimiento de quién se celebra más?, ¿qué opinan acerca de ello?

Si no se han encontrado diferencias en lo que han escrito, pregunta: ¿por qué creen que las personas celebran por igual o tienen las mismas expectativas para los varones y las mujeres?, ¿están de acuerdo con ello?, ¿por qué?

Comenta brevemente cómo, en muchas sociedades, está cambiando la valoración que se tiene acerca del varón y de la mujer. Pero explica que en nuestro medio, hay personas y familias que tienen mayor

preferencia por los hijos varones que por las hijas mujeres. Esto se debe a expectativas y creencias como que “gracias al hijo varón se continúa la descendencia de la familia”, o porque “él será el sustento de la familia”; mientras que consideran que una hija mujer es “una carga económica para la casa” o “hay que cuidarla y atenderla más”, etc. (esta parte te tomará otros 5 minutos).

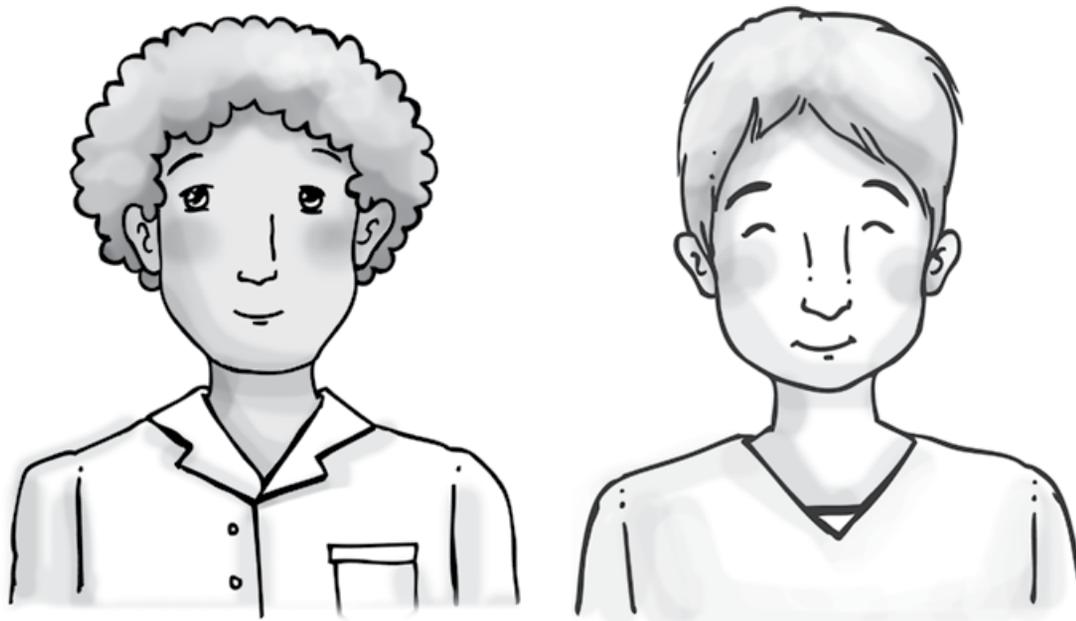
A continuación explícales que seguirán profundizando sobre sus propias experiencias respecto al tema, para lo cual entrégales la ficha de trabajo personal “Ellas”, para las mujeres, y “Ellos”, para los varones.

Solicita que contesten en forma individual. Luego, voluntariamente algunos pueden compartir sus respuestas con el grupo (10 minutos para esta actividad).



Ficha para Ellas

Ficha para las adolescentes	SI	NO	¿Por qué?
¿Te hubiera gustado nacer varón?			
¿Alguna vez a tus hermanos los dejaron salir y a ti no?			
¿Alguna vez has notado preferencias hacia tu hermano, papá o primo, y has pensando que los varones valen más que las mujeres?			
¿Alguna vez te han dicho despectivamente “Tenías que ser mujer”?			
¿Alguna vez has pensado que tu opinión es menos importante que la de un varón?			



Ficha para Ellos

Ficha para los adolescentes	SI	NO	¿Por qué?
¿Te hubiera gustado nacer mujer?			
¿Te dejan salir a lugares, o te dan permisos que a tu hermana no le dan?			
¿Has notado algunas preferencias por ser varón que te ha hecho pensar que vales más que una mujer?			
¿Alguna vez has dicho de forma irónica: “Tenía que ser mujer”, o “No sabe nada, porque es mujer”? ¿Crees que las mujeres no saben tanto como los varones?			
¿Alguna vez has pensado que tus opiniones son más importantes que aquellas de las mujeres?			

Luego del tiempo sugerido, solicita voluntarias y voluntarios para que compartan sus respuestas y genera el debate con algunas preguntas como:

De acuerdo a sus experiencias:

- ⦿ ¿Se valora igual al varón y a la mujer?, ¿por qué?
- ⦿ ¿Consideran que hay diferencias que favorecen a los varones?, ¿cuáles son estas diferencias?, ¿cómo se sienten por ello?
- ⦿ ¿Cuáles son las consecuencias de valorar más a un sexo que al otro?
- ⦿ ¿Cómo creen que las personas pueden cambiar de actitud para que se valore por igual a varones y mujeres?

Escucha con atención sus respuestas y anota alguna de las ideas vertidas, en la pizarra.

Cierre 5 minutos

Con la ayuda de las y los estudiantes elabora conclusiones sobre:

- ⊙ Las razones por las cuales existen o no preferencias por “ser varón” o “ser mujer” en las familias y en la sociedad, y si las razones son válidas o no.
- ⊙ La valoración social de los varones sobre las mujeres vulnera los derechos humanos de las mujeres. Es necesario promover un trato equitativo entre ambos.
- ⊙ La valoración social del varón sobre la mujer influye negativamente sobre la autoestima de la mujer y determina que las relaciones entre los varones y las mujeres sean asimétricas o desiguales.
- ⊙ Puedes añadir otras ideas del contenido teórico básico.

Para terminar puedes hacer la dinámica “Círculo del poder”. Para ello, ten escrito en carteles los lemas de las adolescentes y de los adolescentes.

Lema de las mujeres

“Soy mujer, soy fuerte y valiosa, y me siento bien”.

Lema de los hombres

“Soy hombre, soy afectuoso y valioso y me siento bien”.

Pide que las y los estudiantes repitan sus lemas, tomados de las manos y formando un círculo. Las adolescentes dicen su lema y los adolescentes responden: “Es mujer, es fuerte, es valiosa y la respeto”.

Enseguida los estudiantes dicen su lema y las estudiantes responden: “Es hombre, es afectuoso, es valioso y lo respeto”.

Pueden repetir estas frases dos o tres veces, subiendo con entusiasmo el tono de voz cada vez.

Después de la hora de tutoría

- ⊙ Sugiere a las y los estudiantes que, con la ayuda de su papá o mamá o persona adulta con la que viven, encuentren la letra de las canciones “Es mi niña bonita” y “Gracias, mamá por haberme parido macho”, para que lean y comenten el mensaje implícito.
- ⊙ También sugiere que le pregunten a su padre o madre si tuvieron alguna preferencia por tener hijos o hijas, y cuáles fueron sus razones. Sugiereles que, a partir de lo conversado en clase, las y los adolescentes manifiesten sus opiniones a sus familiares sobre los estereotipos de género.

Sesión 8

Podemos ser sensibles y fuertes



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reflexionen sobre las formas establecidas de ser varones y mujeres en sus contextos cotidianos.



MATERIALES

- Dibujos de la cabeza de una y un adolescente en forma de computadora.
- Ficha de trabajo para las y los adolescentes.



DESTINATARIOS

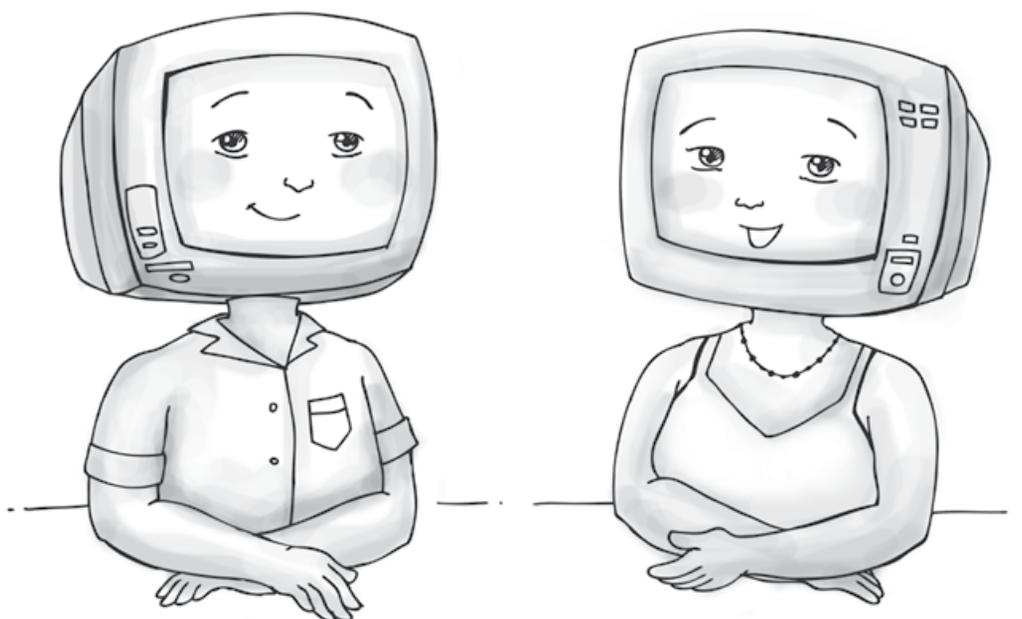
- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Coloca el dibujo de la cabeza de una mujer adolescente y de un varón adolescente con forma de computadora.



Solicita que recuerden todos los mensajes que han escuchado de su padre, madre, amigos y amigas y otras personas, que les indican “cómo debe ser la mujer” o “cómo debe comportarse una mujer” y “cómo debe ser un varón” o “cómo debe comportarse un varón”.

Indícales que escriban los mensajes escuchados en las tarjetas, y que luego peguen las tarjetas en las cabezas de los dibujos. Por ejemplo:

Varones: “Los hombres deben ser fuertes y valientes”.

Mujeres: “Las mujeres deben mostrarse delicadas”.

Solicita a un voluntario y a una voluntaria que lean todo lo que han escrito y pegado, mientras el resto de estudiantes escucha con atención y toma conciencia de los mensajes recibidos.

Señala que en esta sesión harán su propia reflexión sobre cómo la familia, el entorno inmediato y la sociedad, les enseñan a comportarse como varones o como mujeres, a través de “mandatos” o “prescripciones culturales” de lo que es ser varón o mujer, es decir, a través de los estereotipos de género.

Desarrollo 25 minutos

Házles las siguientes preguntas:

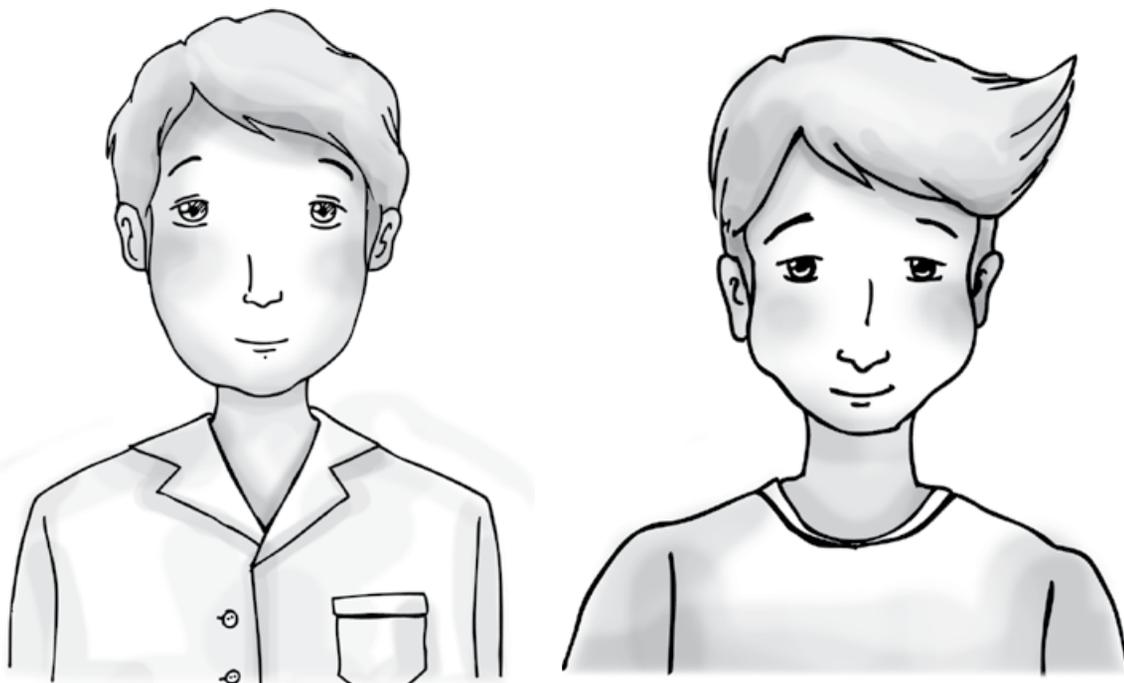
- ¿Qué ocurre cuando una mujer no se comporta como le dicen que debe hacerlo?, ¿qué le dicen?
- ¿Y qué ocurre cuando un hombre no se comporta como le dicen que debe hacerlo?, ¿qué le dicen?

Pídeles que escriban sus respuestas en tarjetas y las peguen junto a la figura de la mujer adolescente o del varón adolescente pegados en la pizarra.

A continuación, entréales copia de la ficha de trabajo “Las mujeres” y “Los varones”, para que contesten de forma individual.

Luego, usa una técnica para formar cuatro grupos mixtos, y que compartan el trabajo realizado.

Ficha de trabajo: "Los varones"



Dibuja el primer juguete que te regalaron de niño:

A continuación, responde:

Mi padre me decía que por ser niño yo debía

También me decía que los niños nunca deben

Ahora que soy adolescente, mi familia me dice que un hombre nunca

Mis amigos dicen que los hombres somos

Algo que quisiera hacer o decir y que no puedo hacer por ser hombre es

.....

Ficha de trabajo: "Las mujeres"



Dibuja el primer juguete que te regalaron de niña:

A continuación, responde:

Mi madre me decía que las niñas deben ser

También me decía que las niñas nunca deben

Ahora que soy adolescente, mi familia, me dice que una mujer siempre

Mis amigas dicen que las mujeres somos

Algo que quisiera hacer o decir y que no puedo hacer por ser mujer es

Solicita que compartan el contenido de sus fichas de trabajo de forma voluntaria. Luego formula las siguientes preguntas para la reflexión grupal:

- De acuerdo a sus experiencias, ¿cómo ha sido la educación de los varones y de las mujeres?
- ¿Cuál es el comportamiento que se espera de mujeres y varones?
- ¿Cuáles son las cosas que no pueden permitirse las mujeres por el hecho de ser mujeres?, ¿y cuáles

los varones por el hecho de ser varones?

- ¿Qué sienten cuando leen o escuchan sobre cómo “debe comportarse una mujer” o “cómo debe comportarse un varón”?
- ¿Creen que comportarse de acuerdo a los roles establecidos para mujeres y varones tiene beneficios?, ¿por qué o cuáles?
- ¿Cómo les gustaría que las niñas y los niños fueran educados?
- ¿Qué mensaje les gustaría escuchar acerca de “cómo deben comportarse las mujeres” y “cómo deben comportarse los varones”?

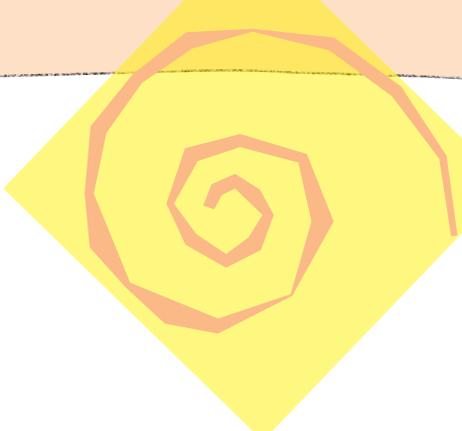
Cierre 10 minutos

Luego de la reflexión grupal, solicita a las y los estudiantes que extraigan conclusiones sobre las implicancias de una educación sexista. Complementa con algunas ideas del contenido teórico básico de esta sesión.

- ⦿ Los estereotipos de género son dañinos para varones y mujeres, especialmente, para las mujeres.
- ⦿ Los estereotipos de género afectan el bienestar de las personas. Por ejemplo, las mujeres pueden tener sentimientos de inferioridad frente al varón y los varones actitudes de discriminación frente a las mujeres.
- ⦿ Debido a los estereotipos de género, se les niega un trato equitativo principalmente a las mujeres y niñas, aunque las leyes prohíben explícitamente la discriminación.
- ⦿ Es necesario cuestionar los estereotipos de género para el desarrollo integral de las personas y alcanzar relaciones de igualdad y equidad entre varones y mujeres.

Después de la hora de tutoría

- ⦿ Promueve que durante las siguientes semanas, las y los estudiantes estén atentos a los mensajes que les dan por ser varones o mujeres. Mensajes que reciben en su casa, de sus amigos. Frente a cada mensaje deben evaluar si eso les sirve o los ayuda a ser mejores personas o a establecer relaciones equitativas entre varones y mujeres. Sugiereles que si, a partir del análisis realizado, concluyen que los comportamientos derivados de esos mensajes no son útiles, hagan un compromiso por escrito de cambio: “Yo me comprometo a.....”.
- ⦿ Difunde entre las y los colegas la importancia de promover la igualdad, dando las mismas oportunidades a los y las estudiantes para que desempeñen las mismas funciones y cargos y realicen las mismas actividades.
- ⦿ Incorpora los resultados del análisis realizado por las y los estudiantes en los temas de trabajo con los padres y madres de familia.



Sesión 9

Si supero los estereotipos de género, todas y todos ganamos



¿QUÉ BUSCAMOS?

- ⦿ Que las y los estudiantes analicen los roles de género en sus familia.



MATERIALES

- ⦿ Texto “La vida de Guillermo y Esther”.



DESTINATARIOS

- ⦿ Estudiantes de 1º y 2º Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Inicia la sesión solicitando que cambien el género de los sujetos de las oraciones con estereotipos de género que escribirás en la pizarra. Por ejemplo, si escribes:

“Detrás de un gran hombre hay una gran mujer”; ellos escribirán: “Detrás de una mujer de éxito hay siempre un gran hombre”.

Otros ejemplos pueden ser:

- ⦿ “Un varón sabio e inteligente nunca le cuenta un secreto a una mujer”; escribirán: “Una mujer sabia...”.
- ⦿ “El hombre es como el oso cuanto más feo más hermoso”; escribirán: “La mujer es como la osa, cuanto más fea...”.

Otras frases con estereotipos:

“Las mujeres son el sexo débil”, “Una buena esposa sabe siempre cuál es su lugar”, “Las mujeres no saben negociar porque no son competitivas”, “El hombre que tiene éxito en los negocios es competitivo, la mujer que tiene éxito en los negocios es ambiciosa o agresiva”, “Las mujeres no saben cuidar el dinero, solo gastarlo”, “El hombre es quien lleva los pantalones en la casa”, “Las mujeres no saben manejar”, “Los hombres machos no hablan, pelean”, “La mujer es un animal de pelo largo y pensamientos cortos”, “El hombre propone, Dios dispone y la mujer todo lo descompone”...

Luego realiza preguntas como: ¿Qué les parece las nuevas oraciones?, ¿sucede en la vida real lo que dicen las frases originales?, ¿qué cambios en la forma de ser o comportarse como varón o mujer pueden observar?

Señala que en esta sesión compartirán su vivencia sobre los cambios en los roles de género y analizarán cómo afecta esto a su desarrollo personal.

Desarrollo 35 minutos

Explica que harán una lectura guiada de la historia de Guillermo y Esther. Solicita voluntarios y voluntarias para leer los párrafos.

La vida de Guillermo y Esther

Cuando Guillermo y Esther decidieron compartir sus vidas, lo hicieron sintiéndose muy enamorados uno del otro. De esa relación nació Andrés, un lindo bebé que actualmente tiene 10 meses.

Esther todos los días va a casa de la familia de Guillermo, a dejar y recoger a Andrés. Allí, la ayudan a cuidarlo mientras ella va a sus clases. Ella estudia su último ciclo para técnica de radios, en el SENATI (Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial).

Guillermo trabaja como profesor de inicial en un colegio no muy cerca de su casa, por eso sale temprano y no regresa hasta tarde. Por las noches, Guillermo es quien canta y arrulla al bebé para que duerma. Y cuando el bebé se despierta temprano por la mañana, él se levanta para calentarle el biberón, mientras Esther le cambia los pañales.

Hoy es sábado, y los amigos de Guillermo están en la puerta listos para un partido de fútbol. Guillermo está a punto de decirles que no irá, pues prefiere quedarse en casa a seguir con las tareas. Pero es Esther quien le dice: “Te hará bien jugar un partido de fútbol... anda, así a tu regreso, cuidas al bebé, mientras yo tomo una siesta, ¿te parece?”. “¿Cómo no estar de acuerdo con Esther?”, reflexiona Guillermo, y se anima, se pone la ropa de deporte y se despide de Esther y del pequeño Andrés con besos y abrazos.

Al terminar la lectura, facilita una lluvia de ideas, formulando las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la historia?
- ¿Cuál es el rol de la mujer y cuál es el rol del hombre en esta historia?
- ¿Cuáles son las características de personalidad más sobresalientes de Esther y de Guillermo?
- ¿Es común encontrar varones y mujeres como Esther y Guillermo en la vida real del entorno?

A continuación, pídeles que formen parejas para dialogar sobre sus experiencias respecto a los roles que cumplen los varones y las mujeres en sus casas. Pueden reflexionar sobre algunas preguntas que escribas en la pizarra:

¿Cómo se distribuyen los roles en sus familias?, ¿qué roles se comparten en familia?, ¿cómo se sienten al respecto?

En sus familias, ¿cuáles son las metas que tienen para las mujeres y para los varones?, ¿cómo se sienten?

En sus familias, ¿cuál es el comportamiento o rasgo de carácter más común de las mujeres?, ¿y el de los varones?

Al terminar la reflexión en parejas, organiza un debate para obtener una conclusión grupal sobre el tema trabajado.

Cierre 10 minutos

Solicita voluntarias y voluntarios para que comenten sobre la distribución equitativa de los roles en el hogar.

Puedes tener algunos conceptos a la mano para complementar el resumen y la reflexión grupal como estos:

- ⊙ Hoy podemos compartir los roles, que antes se pensaba que eran solo de las mujeres o solo de los varones.
- ⊙ Es necesario respetar y valorar los esfuerzos que hacen varones y mujeres por cambiar sus roles tradicionales estereotipados.
- ⊙ Hoy podemos observar que las mujeres y los varones tienen características en común que antes se creían separadas por la naturaleza “masculina” o “femenina”.
- ⊙ Actualmente, existe la tendencia a tener iguales expectativas de desarrollo para las mujeres y los varones.
- ⊙ La complementación, en los roles de género, contribuye a un desarrollo sexual saludable en las mujeres y los varones.

Después de la hora de tutoría

Las y los estudiantes pueden continuar la reflexión sobre los cambios en los roles de género en sus familias:

- a) Proponiendo otros cambios que contribuyan al desarrollo personal y al establecimiento de relaciones de igualdad y respeto entre todas las personas.
- b) Creando mensajes que motiven a otras y otros a cambiar los roles de género, para contribuir al desarrollo saludable de las personas.

Sesión 10

Reconozco las situaciones de abuso sexual y hago respetar mis derechos

Se debe prevenir el riesgo de abuso sexual en la adolescencia

El abuso sexual es definido como todo contacto sexual consentido o no consentido, ocasionado por el engaño, la imposición por la fuerza o el abuso de la autoridad y el poder por parte del agresor. Se considera no consentido a causa de la incapacidad hasta los 14 años para decidir por razones de edad o de indefensión de la niña, niño o adolescente afectados, a causa del miedo, la ingenuidad o el desconocimiento, o debido a la falta de discernimiento por incapacidad mental.

No se conoce un perfil único de la persona que abusa sexualmente, lo que se sabe es que muchos de los abusadores o abusadoras son personas conocidas, incluso familiares de los niños, niñas y adolescentes abusados. La mayoría de adolescentes abusados, por falta de confianza con su padre o madre u otro adulto de su entorno, o por temor o vergüenza, no comunican la situación de abuso sexual que viven. En otros casos, el silencio que guarda la víctima se debe a que el abusador o abusadora la amenaza físicamente o intimida con hacer daño a sus seres queridos, como, por ejemplo, a un hermano o hermana. Otra estrategia que emplean las y los abusadores es hacerle sentir a la víctima que es culpable por lo que está ocurriendo, o por lo que pudiera pasar con él o ella, si su papá o mamá se llegaran a enterar.

Son formas comunes de abuso sexual:

- ⦿ *Las insinuaciones que cualquier persona hace a un niño, niña o adolescente, que puedan hacerlos sentir vergüenza, susto, incomodidad o confusión.*
- ⦿ *Las palabras o gestos relacionados con la actividad sexual o con los órganos genitales frente a niñas, niños o adolescentes.*
- ⦿ *Los tocamientos, besos o caricias obscenas en diversas partes del cuerpo de la niña, niño o adolescente, aun cuando esto se realice con el supuesto consentimiento de la víctima.*
- ⦿ *Los rozamientos del cuerpo del niño, niña o adolescente con los órganos sexuales del abusador o abusadora.*
- ⦿ *La introducción del pene del abusador en la vagina, ano o boca del niño, niña o adolescente.*

Una medida general para prevenir este grave problema es preparar a los niños, niñas y adolescentes,

desde temprana edad, para reconocer y prevenir los riesgos de abuso sexual y empoderarse de los conocimientos, facultades y habilidades para el autocuidado.

El conocimiento de los derechos humanos y el manejo de las habilidades para la vida son importantes factores de protección frente a todas las formas de maltrato y del abuso sexual.

De manera específica, algunas habilidades que tendrían que promoverse entre los niños, niñas y adolescentes para prevenir el abuso sexual son:

- *Desarrollar las habilidades de comunicación asertiva desde la Educación Inicial. Es decir, fomentar la capacidad para decir NO cuando alguien les propone hacer algo en contra de su voluntad a cambio de regalos o dinero, o cuando alguien quiere invadir su intimidad corporal con tocamientos y roces.*
- *Desarrollar en las y los niñas, niños y adolescentes la capacidad para reconocer y evaluar situaciones, que les permita detectar a tiempo el riesgo de abuso sexual, mediante mecanismos de autoprotección.*
- *Promover y fortalecer la comunicación entre las niñas, niños y adolescentes y su padre o madre o alguna otra persona adulta de confianza, sea o no familiar.*
- *Las niñas, niños y adolescentes deben ser alentados a conversar siempre con su padre, madre o persona adulta de confianza, cuando se sienten incómodos, molestos o tristes por haber sido involucrados en una situación extraña dentro de la que no se sintió bien o quedó muy confundida o confundido.*
- *Las niñas, niños y adolescentes deben saber que aun cuando sientan temor a ser reprendidos o criticados, es necesario comunicar sus experiencias para que se detenga el abuso y puedan recibir apoyo.*

Es necesario advertir que los programas de prevención de abuso sexual infantil y adolescente deben incluir de manera activa a los padres y madres de familia y a otros adultos que cuidan de ellos, quienes deben recibir suficiente información a través de talleres orientados no únicamente a la detección del abuso, sino a reconocer los factores que lo posibilitan, como el maltrato físico y psicológico ejercido muchas veces por los propios padres y madres de familia.

Las personas adultas necesitan saber que, bajo ninguna circunstancia, deben reprender a las niñas, niños o adolescentes cuando comunican situaciones probables o consumadas de abuso sexual, sino todo lo contrario, deben creerles, escucharlos y hacerles saber que cuentan con todo su apoyo emocional.

Tu rol como docente tutor o tutora para prevenir el riesgo de abuso sexual en la adolescencia es empoderar a las y los estudiantes varones y mujeres para que puedan ser autónomos, responsables de su autocuidado y del cuidado de las y los demás, como sujetos de derechos. Asimismo, debes desarrollar en ellas y ellos habilidades para la comunicación asertiva que les posibilite anticiparse y prevenir situaciones de acoso y abuso sexual.

Complementariamente debes realizar talleres y reuniones con los padres y madres de familia enfocados en la comunicación, la violencia intrafamiliar y el conocimiento de las situaciones de riesgo y de los indicadores de abuso sexual.

Sesión 10

Reconozco las situaciones de abuso sexual y hago respetar mis derechos



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo de abuso sexual, y las evitan.



MATERIALES

- Juego “Encontrando un lugar seguro”.
- Tablero “S”.
- Dados y tarjetas de colores.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Recuerda que hablar del tema de abuso sexual es delicado y penoso. Por tanto, con mucha sutileza, inicia la sesión preguntado a las y los estudiantes si han escuchado o conocen algún caso sobre abuso sexual. Realiza algunas preguntas acerca del caso: ¿Quién fue la víctima del abuso sexual?, ¿una niña, niño, adolescente varón o mujer?, ¿la persona que cometió el abuso era una persona desconocida de la víctima?, ¿en qué circunstancias ocurrió?

Escucha con atención y respeto sus respuestas.

Desarrollo



35 minutos

A continuación señala que realizarán el juego “Encuentra un lugar seguro”.

Reparte copias del tablero y los dados a cada grupo de seis estudiantes con una técnica participativa. Solicita que una voluntaria o voluntario lea las instrucciones del juego para toda la clase.

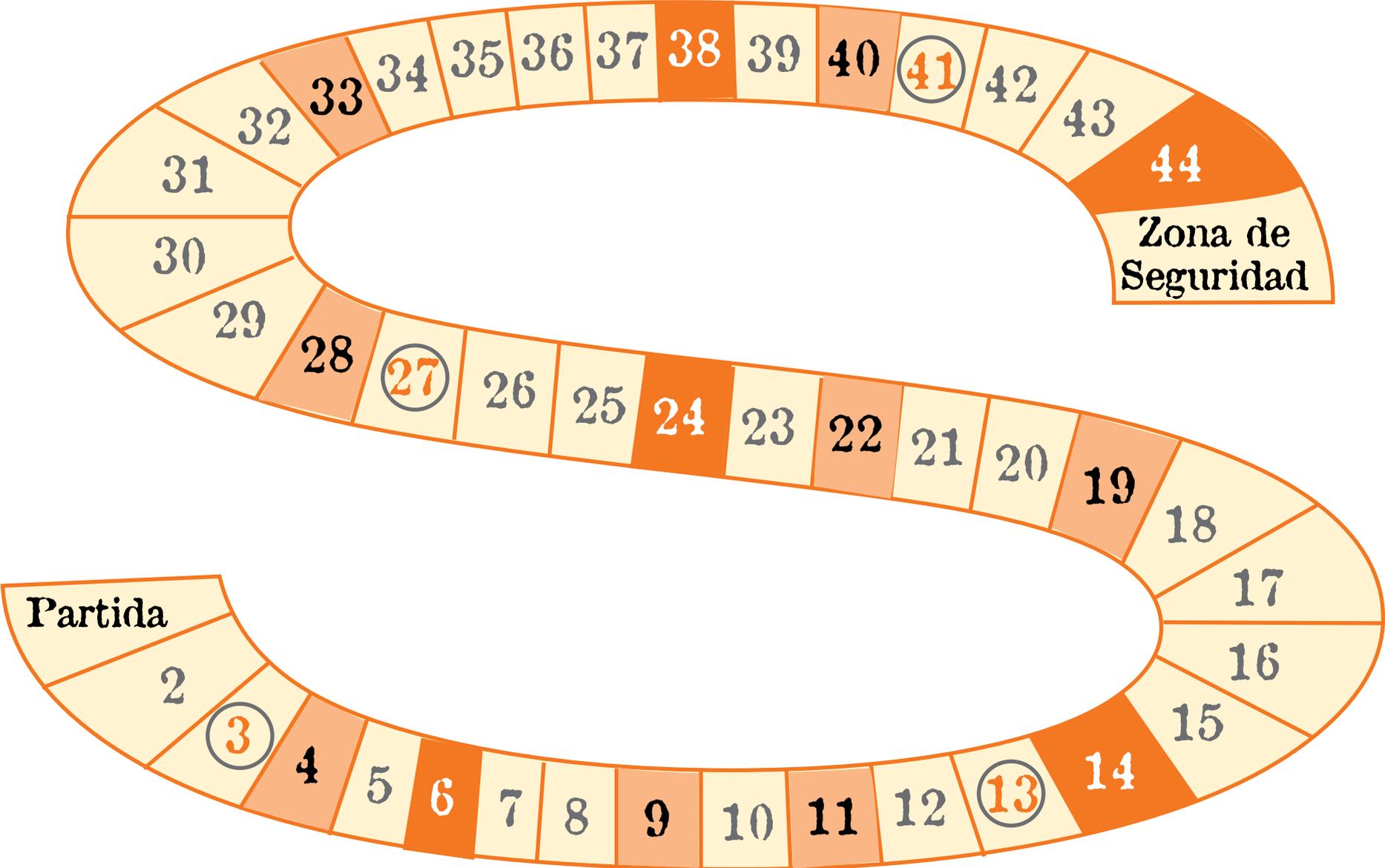
Juego “Encontrando un lugar seguro”

Instrucciones

El objetivo del juego es identificar las situaciones en que se pueda estar en riesgo de abuso sexual. Se requiere un mínimo de dos y un máximo de seis jugadores por tablero.

- Antes de iniciar el juego, la y los jugadores de cada grupo lanzan el dado para ver quien saca el número mayor e inicia el juego desde la partida. Los siguientes jugarán en orden descendente según el número que les salió en el dado. En caso de empate, deben tirar nuevamente el dado quienes sacaron el mismo número. Empieza el juego cuando la o el jugador que sacó el puntaje más alto lanza el dado y avanza su ficha tantos casilleros como puntos indica el dado.

JUEGO "ENCONTRANDO UN LUGAR SEGURO"



- Cada vez que la o el jugador cae en un casillero rojo debe retroceder 4 casillas y actuar de acuerdo a la situación que plantea el enunciado para ese número de casillero.
- Cada vez que la o el jugador cae en un casillero verde debe avanzar 4 casillas y actuar de acuerdo a la situación que plantea el enunciado para ese número.
- Cada vez que una o un jugador cae en un casillero anaranjado debe decir lo que haría en la situación que plantea el enunciado para ese número.
- Gana el juego la o el jugador que llega primero a la zona de seguridad.

Enunciados para los casilleros del Juego “Encontrando un lugar seguro”

- 3 Acaban de ganar un partido, tus amigos y amigas se abrazan y expresan entusiasmo (avanza 4 casilleros).
- 4 Un grupo de amigos mayores que acabas de conocer, te dicen que te quedes sola o solo con ellos.
- 6 Un tío o tía, te abraza y te besa de una forma que no te agrada, y no entiende que no debe hacerlo (retrocede 5).
- 9 Un vecino te invita a pasar a su casa y se encuentra solo.
- 11 Un compañero del trabajo de tu papá, te hace un regalo y te dice que si necesitas algo se lo pidas porque le caes bien y él te lo puede dar.
- 13 Tus primos te saludan con un beso en la mejilla cada vez que se ven (avanza 4 casilleros).
- 14 Un amigo o amiga de tu papá, toca tu cuerpo y te dice que no lo cuentes a nadie, que es un secreto entre los dos (retrocede 5 casilleros).
- 19 Una amiga o amigo, te dice que te visitará cuando no haya nadie en tu casa.
- 22 Tu hermano mayor, primo o padrastro siempre entra a tu cuarto cuando te estás cambiando de ropa
- 24 Un amigo o amiga de tus padres, cada vez que te ve, te abraza y aprieta fuerte, y te dice “cuando crezcas serás mía o mío” (retrocede 5).
- 27 Tu mamá y tu papá se despiden de ti con un beso (avanza 4).
- 28 Una o un amiga o amigo que conociste por Internet te pide que envíes fotos tuyas en ropa de baño.
- 33 Un conocido o una conocida del barrio te dice que ya estás grandecita o grandecito y te invita a ver una revista de pornografía.
- 38 Tu pareja y tú están compartiendo besos y caricias, a pesar de que le dices para no seguir, él no te hace caso, insiste (retrocede 5 casilleros).
- 40 En tu primera salida, tu enamorado o enamorada y tú se besan, de repente sientes que sus manos están en tus genitales.
- 41 Tus hermanos te abrazan fuerte en el día de tu cumpleaños (avanza 4).
- 44 Aceptas tener relaciones sexuales porque alguien te amenazó con hacerte daño (retrocede 5).

Una vez que termina el juego pregunta: ¿Qué situaciones diferentes se presentaron en el juego?, ¿ocurren situaciones como las mencionadas en la vida real?, ¿qué pueden hacer las y los adolescentes para enfrentar estas situaciones?, ¿con qué palabras deben responder las y los adolescentes a las situaciones de abuso? En una situación de abuso sexual, ¿quién es siempre el responsable?, ¿a quién, dentro y fuera de la casa, deben o pueden buscar para que los escuche y apoye?

Cierre 5 minutos

- ⦿ Solicita voluntarios y voluntarias para expresar las conclusiones. Enfatiza que las situaciones de riesgo y el abuso sexual pueden ocurrir en cualquier momento y lugar, dentro o fuera del hogar, con personas conocidas o desconocidas. Señala que el único responsable del abuso es el perpetrado, sea varón o mujer, el abusador es siempre el único culpable, nunca la niña, niño o adolescente, aunque pueda parecer que han participado o consentido el acto de abuso.
- ⦿ Conviene remarcar que las y los adolescentes son sujetos de derechos como el: derecho a la integridad de su cuerpo, el derecho a decir no, el derecho a ser querido y tratado con respeto, el derecho a ser protegido.
- ⦿ Explica a las y los estudiantes que es importante mantener la comunicación con la madre, el padre y otras personas en las cuales ellos confíen y sean responsables, quienes necesitan conocer dónde están ellos y ellas y con quiénes se relacionan, para estar prestos a ayudarlos.

Después de la hora de tutoría

- ⦿ Solicita que elijan una comisión para redactar una propuesta a la Dirección de la institución educativa, consistente en realizar un concurso de periódicos murales sobre la prevención del abuso sexual, en el que contarán con tu apoyo, y solicitarán la participación de los y las docentes del grado y la de toda la comunidad educativa.
- ⦿ Una ocasión en la que se puede hacer esta actividad es en el mes de la Juventud (setiembre). Sería importante incorporar esta actividad en el plan anual de tutoría.
- ⦿ Recuerda a las y los estudiantes que si alguien desea hablar más sobre el tema, puede hacerlo en la tutoría individual.
- ⦿ También puedes proponerle visitar los servicios para adolescentes en los establecimientos de salud de esa jurisdicción o centros de atención como las DEMUNAS.
- ⦿ Incorpora el tema en las sesiones con padres y madres de familia.

Mi autoestima es mi escudo protector

Autoestima adolescente y sexualidad saludable

El autoconocimiento es la base para el desarrollo posterior de la autoestima. A través del autoconocimiento, las personas desarrollan progresivamente un autoconcepto que más adelante será una opinión objetiva de sí mismas. Si esa opinión basada en los vínculos con los familiares y otras personas significativas del entorno es afirmativa y favorable, la persona se valorará y se aceptará con objetividad. Este respeto hacia uno mismo en las relaciones con los demás es la autoestima.

La autoestima es pues un sentimiento íntimo de valía que tiene una persona sobre sí misma. Este sentimiento está basado en la mirada que le proporcionan las otras personas y se ofrece a sí misma desde su mundo interno. Quiere decir que este proceso de construcción de la valoración personal parte de la familia, pasa por la escuela y pertenece al marco de las expectativas sociales y culturales que las sociedades establecen para sus miembros.

De manera que, para forjar el autoestima, las y los adolescentes requieren que sus padres, madres, educadores y otros adultos continúen reforzando sus cualidades y características personales, estimulando sus sentimientos de valía personal, de tal forma que les permitan sentirse objetivamente bien y a gusto consigo, así como tener la seguridad de lo que aportan y son capaces de seguir aportando a su familia, grupo de pares y comunidad.

La autoestima de una o de un adolescente, así como la de cualquier persona, siempre está sometida a prueba, debido al hecho de que los estereotipos de género se asumen como verdades absolutas. Es inevitable para la mayoría de adolescentes adoptar modelos de ser varón o mujer imperantes en la sociedad en la que viven, por los cuales recibirán aprobación o desaprobación social, tomando en cuenta que los estereotipos de género son desfavorables, en especial, para la mujer.

La importancia de la autoestima para el desarrollo sexual saludable adolescente radica en que una autoestima bien construida y favorecida, desde dentro y desde fuera del individuo, influye decisivamente en la autoimagen, en el desarrollo de las metas personales y proyectos de vida, es decir, en el manejo del tiempo y en los procesos de empoderamiento de normas, actitudes y habilidades de autocuidado.

El hecho de que la adolescente o el adolescente no logren construir su autoestima, los pone en situaciones de riesgo, que en el tema sexual significa una alta exposición a la posibilidad de abuso sexual, embarazo en la adolescencia e ITS, incluida la infección por VIH.

Tu rol como docente tutor o tutora es afirmar y reforzar los procesos de autoconocimiento en las y los estudiantes y, a partir de ello consolidar su autoestima –temporalmente menoscabada por el proceso de la adolescencia y por la influencia de los estereotipos de género–, convirtiéndola en una plataforma de desarrollo sexual saludable y en un escudo protector contra las situaciones de riesgo sexual.

Sesión 10

Mi autoestima es mi escudo protector



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reconozcan y aprecien sus cualidades personales, como base de su autoestima.



MATERIALES

- Hoja de trabajo Arco Iris.
- Plumones, colores.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Inicia la sesión preguntando a las y los estudiantes: ¿A qué personaje de la historia, héroe de ficción, o personaje de cuentos infantiles recuerdas?, ¿por qué los recuerdas?, ¿con qué característica o cualidad del personaje te identificas y por qué razón?

Luego explícales que en la sesión de tutoría afirmarán su autoestima, reconociendo y valorando sus propias características y cualidades como personas. En este reconocimiento ubicarán aquellas características que son relevantes para vivir su sexualidad en forma saludable, segura y responsable.

Desarrollo



30 minutos

En este momento entréales la hoja de trabajo Arcoíris de la Autoestima e indícales que en las líneas del arcoíris respondan por escrito a las preguntas: ¿Cómo soy?, ¿cómo creo que soy?, ¿cómo dicen que soy? Proporciona unos 10 minutos para que piensen y escriban.

A continuación, pides que formen parejas con el compañero o la compañera que conozcan más, para compartir sus trabajos. Cada uno leerá en silencio y con respeto las respuestas escritas en la hoja de trabajo del compañero o la compañera, después de lo cual, agregará al pie de la hoja o dentro de la franja respectiva del arcoíris, una cualidad que observa en él o ella pero no la ha mencionado.

Cuando terminen, entréales hojas de papel e indica que dibujen su propio escudo, insignia, o logo especial, como los que tienen los héroes y heroínas, en donde pondrán las características o cualidades que aprecia cada uno de sí mismo o de sí misma.

Sugiere que incluyan las cualidades que les hacen sentirse bien y los llenan de orgullo, cualidades que los demás reconocen como positivas en ellos o ellas, cualidades que les ayudan a mantener relaciones agradables, respetuosas y justas con las y los demás. Pueden colorear sus diseños si lo desean.

Finalmente sugiere que coloquen sus escudos en la pared para socializar los dibujos.

Algunas cualidades que pueden nombrar las y los estudiantes son: alegre, amigable, amable, bondadosa o bondadoso, confiable, cortés, cumplida o cumplido, considerada o considerado, deportista, estudiosa o estudioso, extrovertida o extrovertido, generosa o generoso, humilde, gracioso o graciosa, leal, lector, locuaz, mesurada o mesurado, meticulosa o meticuloso, natural, observadora u observador, osada u osado, oportuna u oportuna, optimista, paciente, perspicaz, positiva o positivo, prudente, puntual, realista, respetuosa o respetuoso, responsable, romántica o romántico, sagaz, sensible, servicial, soñadora o soñador, valiente, veraz, visionaria o visionario...

Otorga unos 10 minutos para esta actividad.

Para finalizar esta parte formula algunas preguntas y escribe sus respuestas en la pizarra.

- ⊙ ¿Cómo me sentí al reconocer mis cualidades personales?
- ⊙ ¿De qué manera el aprecio hacia mí misma o mismo (mi autoestima) influye en la forma como me relaciono con las demás personas?
- ⊙ ¿Qué relación encuentro entre el conocimiento y desarrollo de mis cualidades y mi autoestima?
- ⊙ ¿Qué papel cumplirá mi autoestima en mi vida futura?

Cierre 10 minutos

Sobre la base de la información recogida en el momento anterior y con la participación de las y los estudiantes, extraiga las conclusiones acerca del significado de la autoestima y su importancia para la vida.

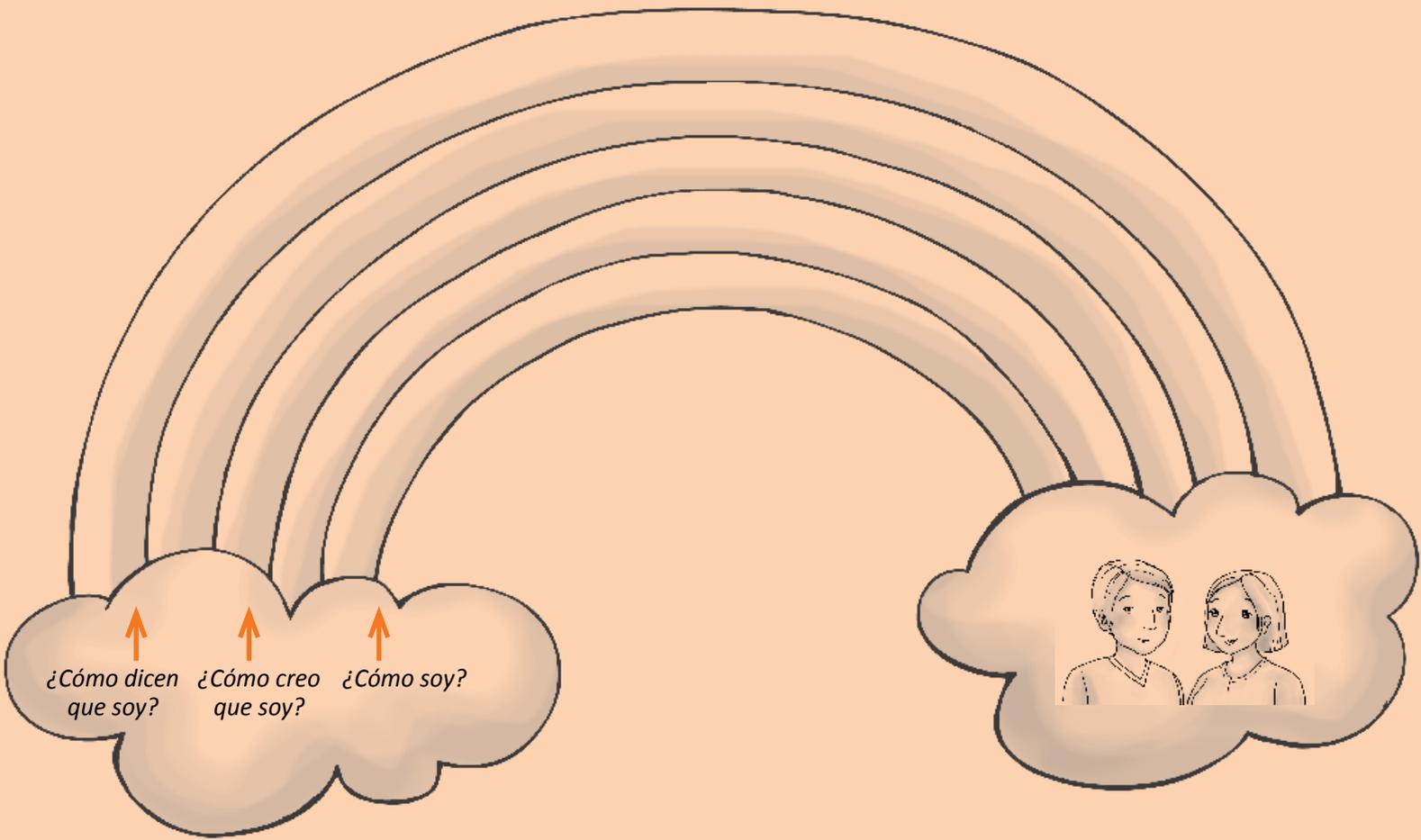
Aporta algunas ideas del contenido teórico básico como las siguientes:

- ⊙ El reconocer y aceptar las cualidades y características personales, así como ser reconocida o reconocido y aceptada o aceptado, es el primer paso para lograr una adecuada autoestima.
- ⊙ La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida. Si se sufre un percance, siempre hay una forma de salir adelante, porque todo se puede reparar y superar.
- ⊙ Las y los adolescentes con una adecuada autoestima cuidan su salud, toman decisiones reflexivas y no ponen en riesgo sus metas personales.
- ⊙ Todas y todos tenemos cualidades que nos hacen sentir orgullosos u orgullosas, que nos posibilitan vivir de manera más saludable y feliz.

Después de la hora de tutoría

Sugiere que, durante la semana, muestren la hoja de trabajo del Arcoíris de la Autoestima a alguien de su confianza, puede ser su papá, mamá, hermana o hermano, amiga o amigo, y que le pidan su opinión sobre las características y cualidades personales que creen que necesita mejorar para tener un desarrollo más pleno y feliz. Pueden también hacer un compromiso con esa persona para cambiar, mejorar y ser ayudada o ayudado.

Arco Iris de la Autoestima



Responde en los espacios en blanco y colorea

Encuentro la mejor manera de expresar mis ideas y pensamientos

Comunicación asertiva y desarrollo sexual saludable en la adolescencia

Con la llegada de la adolescencia, las interacciones sociales se hacen más numerosas y más complejas. Para lograr una buena inserción en este escenario, la y el adolescente necesita recurrir a todas las habilidades y destrezas que les brinda su desarrollo socioafectivo, cognitivo y moral previo, así como poner en práctica nuevas capacidades.

Los desarrollos particulares de la sexualidad, que como se ha visto acompañan la adolescencia, influyen en las relaciones interpersonales de manera distinta a la niñez. Debido a esto, es necesario que las y los adolescentes aprendan nuevas formas de comunicar las experiencias y las vivencias a los demás, sean adultos o pares, y de modo especial, a las personas del sexo opuesto.

La comunicación asertiva es la habilidad social cuyo desarrollo conviene fomentar y reforzar en las y los estudiantes de la secundaria. Hay que pasar revista a este concepto, así como a las diversas modalidades de comunicación poco efectiva, que suelen emplearse en la vida diaria.

Entre las formas de comunicación ineficaz más frecuentes, se pueden señalar tres modalidades.

Pasiva	Agresiva	Interpretativa
No expresa abiertamente lo que cree o siente, se expresa de manera culposa e insegura.	Expresa sus ideas, sentimientos y necesidades de manera impositiva y desvalorizante, transgrediendo los derechos de los demás.	Expresa interpretaciones acerca del comportamiento de los demás basadas en prejuicios.
Ejemplo: "No sé, pero si tú quieres, hagámoslo".	Ejemplo: "¿Por qué eres tan anticuada (o anticuado)?".	Ejemplo: "Me parece que ella (o él) quiere algo conmigo".

Frente a las tres modalidades de comunicación ineficaz en el cuadro anterior, la asertiva es el mejor recurso para comunicarse eficazmente.

La asertividad se refiere a la capacidad de expresar lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara, en el momento oportuno y a la persona indicada, sin ser agresivo o atacarla. Implica la habilidad de responder sí o no, sin rodeos.

Responder y actuar asertivamente es respetarse, tanto mujeres como varones, y respetar a los demás. Ser

directos, honestos y apropiados; mantener el equilibrio emocional; saber expresarse verbalmente y saber escuchar; ser cuidadosos, firmes y reflexivos en las comunicaciones.

El primer paso para que la y el adolescente adquieran la habilidad de la comunicación asertiva es que se convenzan de que tiene derechos. Los tres derechos básicos en este tema son: el derecho a rehusarse, el derecho a hacer una petición y el derecho a rectificar un error.

En la etapa inicial de la adolescencia, la comunicación asertiva facilita el desarrollo de la autonomía y la toma de decisiones y permite al adolescente expresar lo que realmente quiere o desea para sí, sin la presión externa de los pares. Además, ayuda a prevenir situaciones de violencia y abuso sexual.

En las y los adolescentes mayores, la comunicación asertiva fortalece el vínculo afectivo con la pareja y facilita la negociación de aspectos específicos como los relacionados al inicio sexual, la postergación de las relaciones sexuales, el uso de métodos de protección para prevenir embarazos en la adolescencia o la posibilidad de adquirir enfermedades por transmisión de una ITS o VIH.

Comunicarse de manera asertiva o eficaz requiere habilidades de comunicación verbal como el empleo de un lenguaje claro y directo, y habilidades de comunicación no verbal como la expresión facial y los gestos, los cuales deben ser congruentes con lo que se está diciendo, de lo contrario, pueden parecer inseguros o inseguras y generar confusión en la otra persona. Son ejemplos de la falta de congruencia en la comunicación: Decir “estoy molesto o molesta”, mientras se sonríe; decir “no voy a recibir tu regalo” mientras se extienden las manos para recibirlo; o decir “no” con voz muy débil.

Pasos para una comunicación asertiva

Para comunicar opiniones, deseos, sentimientos, decisiones y expectativas en relación a la propia sexualidad, es conveniente que las y los adolescentes observen comportamientos en sus interacciones como los siguientes:

1. Escuchar las ideas de la otra persona y prestar atención a su expresión facial y a sus gestos para completar su comprensión de lo que dicen las palabras.
2. Identificar internamente sus propios pensamientos y sentimientos respecto a lo que la otra persona está comunicando.
3. Pensar sobre sus sentimientos y emociones, antes de actuar o de responder apresuradamente.
4. Comunicar lo que cree, siente o desea de manera clara y directa, usando la comunicación en primera persona: “Yo pienso”, “Yo creo”, etcétera.
5. Actuar siempre conforme a lo que ha dicho o a lo que se ha comprometido.

La habilidad para responder asertivamente a quienes les rodean, protege a niñas, niños y adolescentes no solo del maltrato emocional o físico, sino de situaciones de riesgo de abuso sexual, así como de riesgo de embarazo en la adolescencia e infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH y sida.

Tu rol como docente tutor o tutora es fomentar y fortalecer la comunicación asertiva en las y los estudiantes en la secundaria, facilitando espacios para que ejerciten esta habilidad. Específicamente, en torno a temas de sexualidad, debes practicar con tus estudiantes las diversas respuestas y comportamientos que les permitirán, por un lado, una vivencia saludable, placentera y sin riesgos de su sexualidad y, por otro lado, los protegerá de riesgos de abuso sexual, embarazo e ITS.

Sesión 12

Encuentro la mejor manera de expresar mis ideas y pensamientos



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reconozcan la comunicación asertiva como medio para prevenir situaciones de riesgo.



MATERIALES

- Lámina “Saber decir Sí y saber decir NO”.
- Juego “Comunicándonos”.
- Una pelota.
- Tarjetas de colores con preguntas y respuestas asertivas.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Empieza la sesión colocando en la pizarra cuatro tarjetas que tengan escritas las palabras AGRESIVA, PASIVA, INTERPRETATIVA Y ASERTIVA.

Explica que esas son las formas de comunicación que las personas empleamos en nuestras interacciones sociales y que es muy importante reconocerlas para mejorar la comunicación con los demás.

A continuación, reparte copias de la lámina “Saber decir Sí y saber decir NO”, que aparece a continuación, y explica que en ella se presentan cuatro situaciones, que deben leer con detenimiento, y escribir en el espacio en blanco una de las palabras puestas en la pizarra, según la forma de comunicación empleada en cada situación.

Un chico dirigiéndose a una chica:

-Vamos a ir al cine con Teresa y Manuel este fin de semana, ¿quieres venir con nosotros?
-Claro que sí, ¿a qué hora nos encontramos?
(ASERTIVA)

Una chica dirigiéndose a un chico:

-Me gustas mucho, ¿quieres que seamos enamorados?
-No, yo no me meto con tontas como tú.
(AGRESIVA)

Un chico dirigiéndose a una chica:

-Me invitaron a un quinceañero, ¿quieres venir conmigo?
-¿Yo?, ¿por qué me lo pides? Seguro que nadie más te hizo caso.
(INTERPRETATIVA O SUBJETIVA)

Una chica dirigiéndose a un chico:

-¿Quieres venir a mi casa para que estudiemos juntos?
-Yo no sé... Pero si tú quieres, ya pues.
(PASIVA)

Desarrollo 30 minutos

Pide voluntarios o voluntarias para que compartan su trabajo y revisen de manera conjunta si las palabras fueron colocadas de forma correcta. Pregunta qué significa la COMUNICACIÓN ASERTIVA. En caso de que no lo recuerden, puedes dar una breve explicación según el contenido teórico básico de esta sesión.

A continuación explica que en la sesión de tutoría seguirán reconociendo las distintas cuatro formas de comunicación, con el juego “Comunicándonos”, que se encuentra a continuación del procedimiento para jugar.

Pide a dos estudiantes, una voluntaria y un voluntario, para que una lea la cartilla de instrucciones, y el otro mezcle las tarjetas con las situaciones (que deberás preparar de antemano) y entregue la pelota para iniciar el juego. Una vez que han realizado estas acciones pide a los voluntarios que se sienten en el círculo ellos también.

Ubícate en un lugar del aula desde donde puedas acompañar el juego. Tu rol es alentar la participación de las y los estudiantes. También te corresponde corregir y reforzar las ideas que se expongan, si fuera necesario.

Es importante que las y los estudiantes de toda la clase tengan la oportunidad de responder a las preguntas. Hay 20 preguntas, pero si faltan puedes confeccionar algunas con el mismo estilo y de acuerdo a tu criterio.

Juego COMUNICÁNDONOS

Instrucciones

Objetivos del juego:

- Reconocer distintas formas de comunicar los deseos, sentimientos y creencias.
- Ensayar respuestas asertivas ante situaciones hipotéticas relacionadas con la sexualidad de las y los adolescentes.

Se juega con una pelota y tarjetas, las cuales describen situaciones comunes en la vida diaria de las y los adolescentes. Cada tarjeta contiene además una pregunta que deberá responder el o la estudiante que tenga la pelota.

- Las y los estudiantes se sientan formando un círculo.
- En el centro del círculo, un estudiante coloca las tarjetas previamente mezcladas.
- El juego se inicia cuando la o el docente indica al estudiante que entregue la pelota a alguien del círculo, quien pasará la pelota hacia su derecha y seguirá pasando de mano en mano, hasta que el docente lo diga.
- La pelota se detendrá cuando la o el docente diga la palabra: ¡Tarjeta! Entonces, tomará una tarjeta del centro del círculo quien tenga la pelota en sus manos, leerá la situación y responderá a la pregunta.
- Se reanuda el juego pasando la pelota siempre a la derecha, y siguiendo la misma mecánica.
- Si la pelota quedará nuevamente en manos de una o un estudiante que ya respondió, tomará la tarjeta el o la estudiante sentado a la izquierda, que no haya respondido aún.
- El juego termina cuando todas las tarjetas han sido respondidas, y todos los estudiantes hayan tenido ocasión de jugar.

Contenido de las tarjetas

Marco le dice a Luis que conoce un sitio de internet donde pueden ver películas pornográficas. Luis le dice que no puede ir porque no tiene plata. La verdad es que Luis ha escuchado que la pornografía es dañina para los menores de edad, pero por temor a que su amigo se burle de él y lo considere un “lorna”, no se lo dice.

¿Qué tipo de comunicación emplea Luis?

Respuesta: Comunicación interpretativa o subjetiva, debido a la presencia de prejuicios y temores no comunica lo que verdaderamente piensa.

Marco le dice a Luis que conoce un sitio de internet donde pueden ver películas pornográficas. Luis le dice que no puede ir porque no tiene plata. La verdad es que su papá y su mamá le han enseñado que la pornografía es dañina para los menores de edad, pero por temor a que su amigo se burle de él y lo considere un “lorna”, no se lo dice.

¿Cuál sería la respuesta asertiva de Luis?

Respuesta asertiva: “Marco, yo no deseo ir, sé que la pornografía es dañina, puede llevar a la adicción o a distorsionar los comportamientos sexuales”.

Jennifer le dice a su enamorado con gestos de molestia en el rostro: “No quiero que vayas a la fiesta con tus amigos porque yo no voy a ir. Si vas, terminamos”.

¿Qué tipo de comunicación emplea Jennifer?

Respuesta: Comunicación impositiva.

Jennifer le dice a su enamorado con gestos de molestia en el rostro: “No quiero que vayas a la fiesta con tus amigos porque yo no voy a ir. Si vas, terminamos.”

¿Cuál sería la respuesta asertiva de su enamorado?

Respuesta asertiva: “Yo te quiero, pero también quiero ir a la reunión. Si esa es una razón para terminar, me dará mucha pena”.

Miguel y Myriam son amigos y van a una discoteca de su barrio. Aunque conocían a otras chicas y chicos, ellos bailan juntos toda la noche. A la salida, él quiere besarla en la boca. Ella, sorprendida, le dice: “Miguel, ¿qué te pasa?!” Él le responde: “¿pero qué te pasa a ti?, ¡creí que te gustaba!”

¿Qué pasa con estos amigos?, ¿por qué Miguel pensó que Myriam aceptaría el beso?

Respuesta: Miguel no interpretó con objetividad el comportamiento de su amiga. Pensó que si Myriam bailaba con él toda la noche era porque ella deseaba “algo más”.

Miguel y Myriam son amigos y van a una discoteca de su barrio. Aunque conocían a otras chicas y chicos, ellos bailan juntos toda la noche. A la salida, él quiere besarla en la boca. Ella sorprendida le dice: “Miguel, ¿qué te pasa a ti?!” Él le responde: “¡creí que te gustaba!”

¿Qué podría decir Myriam?

Respuesta asertiva: “La pasé muy bien y me divertí contigo, pero eso no significa que quiera besarte o tener algo contigo”.

Anabel y Raúl son enamorados. Ella lo ve conversando muy animadamente con una chica. Quisiera saber quién es y de qué conversan, siente celos, pero no dice nada, cree que es mejor no preguntar y quedarse callada.

¿Anabel está comunicando lo que siente?, ¿por qué?

Respuesta: Anabel no comunica lo que siente porque, a pesar de que le genera enojo o fastidio, no se lo hace saber a su enamorado.

Anabel y Raúl son enamorados. Ella lo ve conversando muy animadamente con una chica. Quisiera saber quién es y de qué conversan, siente celos, pero no dice nada, cree que es mejor no preguntar y quedarse callada.

¿De qué manera Anabel puede hacerle saber a su enamorado lo que está sintiendo?

Respuesta asertiva: Anabel tiene la opción de preguntarle quién es esa chica y de qué hablaban y decirle que al verlo conversando tan animadamente con ella sintió celos.

Marita y Alicia son amigas, están en primer año de secundaria. Marita le dice a Alicia que la acompañe el sábado a una fiesta de chicos de quinto año de otro colegio. Alicia no quiere asistir, cree que no se sentirá bien, pero no se atreve a decírselo a su amiga. ¿Qué revela el comportamiento de Alicia?

Respuesta: Muestra inseguridad, no encuentra cómo comunicar lo que piensa.

Marita y Alicia son amigas, están en primer año de secundaria. Marita le dice a Alicia, que la acompañe el sábado a una fiesta de chicos de quinto año de otro colegio. Alicia no quiere asistir, cree que no se sentirá bien, pero no se atreve a decírselo a su amiga.

¿Cómo podría Alicia dar una respuesta asertiva?

Respuesta asertiva: “Gracias por invitarme, pero en verdad no quiero asistir”.

Javier le pide a Pedro que lo acompañe a entregar unos encargos a un colega de trabajo de su padre. Cuando llegan, el señor está almorzando con otros y los invitan a quedarse. La comida está muy buena y los señores parecen amables. De repente, Pedro siente que uno de ellos, por debajo de la mesa, le pone la mano sobre una pierna.

¿Qué significa esta situación?

Respuesta: Es una situación de acoso sexual.

Javier le pide a Pedro que lo acompañe a entregar unos encargos a un colega de trabajo de su padre. Cuando llegan, el señor está almorzando con otros y los invitan a quedarse. La comida está buena y los señores parecen amables. De repente, Pedro siente que uno de ellos, por debajo de la mesa, le pone la mano sobre la pierna.

¿Qué puede hacer Pedro?

Respuesta asertiva: Pedro puede levantarse inmediatamente de la mesa, llamar a su amigo, contarle lo que está pasando y decirle que quiere irse. Saliendo del lugar, el siguiente paso es que Pedro comunique lo sucedido a una persona adulta de su confianza. Javier debe comentarlo a su padre.

Amanda conoce a un amigo por internet. Comparten muchas cosas, él le da consejos, le dice que todo el tiempo piensa en ella, que la encuentra muy linda y que seguro lo es más en ropa de baño, por eso le ha pedido que le mande fotos suyas en ropa interior.

¿Qué significa esta situación?

Respuesta: Es una situación de abuso sexual.

Amanda ha conoce a un amigo por internet, comparten muchas cosas, él le da consejos, le dice que todo el tiempo piensa en ella y que la encuentra muy linda y que seguro lo es más en ropa de baño, por eso le ha pedido que le mande sus fotos en ropa interior.

¿Cuál sería un comportamiento asertivo de Amanda?

Respuesta asertiva: Amanda debe dejar de comunicarse con él e informar lo sucedido a una persona adulta de su confianza.

Martha está en una reunión familiar. Al pasar al lado de ella, uno de sus tíos toca su cuerpo y le hace gestos obscenos. Martha se siente avergonzada, pero no dice nada.

¿Qué significa esta situación?

Respuesta: Es una situación de abuso sexual.

Martha está en una reunión familiar. Al pasar al lado de ella, uno de sus tíos toca su cuerpo y le hace gestos obscenos. Martha se siente avergonzada, pero no se atreve a decir nada.

¿Qué revela el comportamiento de Martha?, ¿qué debería hacer, y por qué?

Respuesta: Revela que Martha no sabe cómo manejar el miedo. Debe contar lo ocurrido desde la primera vez a su mamá, o a alguna persona adulta de su confianza, porque esto podría llevar a ser abusada sexualmente por el familiar.

Mary se siente muy fastidiada y no ve la hora que el colegio termine, cree que sus compañeros de quinto año son insoportables, pues cuando pasa junto a ellos le hacen bromas pesadas y subidas de tono. Ella es tímida, por eso con voz casi imperceptible y la inseguridad reflejada en el rostro les pide: “Por favor, no molesten”.

¿Mary comunica su molestia?, ¿por qué?

Respuesta: No, Mary no comunica adecuadamente su molestia, porque es tímida e insegura.

Mary se siente muy fastidiada y no ve la hora que el colegio termine, cree que sus compañeros de quinto grado son insoportables, pues cuando pasa junto a ellos le hacen bromas pesadas y subidas de tono. Ella es tímida, por eso con voz casi imperceptible y la expresión sonriente les dice: “Ya, pues, no molesten”.

¿Qué puede hacer Mary para comunicar lo que realmente siente y ser más efectiva en su comunicación?

Respuesta: Mary debe ejercitarse en responder de una forma clara y directa que esas bromas la molestan, y que no quiere que sigan. Si es el caso, debe hablar con una persona adulta de confianza.



Al terminar el juego, realiza algunas preguntas como las siguientes:

- Las situaciones planteadas en las tarjetas ¿pueden ocurrir en la vida real entre adolescentes?
- ¿Cuál es la forma más común de comunicación que emplean las personas y, especialmente, cuando son adolescentes?
- ¿Les parece fácil o difícil emplear la comunicación asertiva?
- ¿Creen que la comunicación asertiva puede ayudarlos a ustedes para su desarrollo sexual saludable?, ¿por qué?

Cierre



5 minutos

Arriba a conclusiones con las y los estudiantes sobre la base de la información proporcionada en el momento anterior. Complementa las ideas, tomando en cuenta la información teórica de esta sesión.

- ⦿ La asertividad permite a las personas expresar lo que realmente piensan, sienten y desean, además de experimentar bienestar por ello.
- ⦿ La asertividad permite a las y los adolescentes defender sus derechos como personas.
- ⦿ La comunicación asertiva es útil para enfrentar las situaciones de riesgo como el abuso o violencia sexual.

Después de la hora de tutoría



- ⦿ En las semanas siguientes a la sesión, promueve y refuerza que las y los estudiantes utilicen formas de comunicación asertiva en las interacciones con sus amigos y familiares.
- ⦿ Luego, propicia que en las sesiones de tutoría sucesivas compartan cómo se sintieron al ejercitar su asertividad y qué resultados obtuvieron.
- ⦿ Emplea una comunicación asertiva con las y los estudiantes y tus colegas, es necesario que refuerces las enseñanzas con el propio ejemplo.

Saber decir Sí y saber decir No

Vamos a ir al cine con Teresa y Manuel este fin de semana, ¿quieres venir con nosotros?



Claro que sí, ¿a qué hora nos encontramos?

Me gustas mucho, ¿quieres que seamos enamorados?



No, yo no me meto con tontas como tú.

Me invitaron a un quinceañero, ¿quieres venir conmigo?



¿Yo?, ¿por qué me lo pides? Seguro que nadie más te hizo caso.

¿Quieres venir a mi casa para que estudiemos juntos?



Yo no sé... Pero si tú quieres, ya pues.

Tomo decisiones informadas

Prevenición del embarazo en la adolescencia y promoción de la paternidad y maternidad responsable

En el Perú, de acuerdo al informe elaborado el año 2012 por el Grupo de Trabajo Concertado del Estado y la Sociedad Civil, liderado por la Mesa de Concertación para la Lucha Contra la Pobreza, 13 de cada 100 adolescentes mujeres que tienen entre 15 y 19 años de edad ya son madres y/o están embarazadas con el primer hijo (ENDES 2012). Esta cifra casi no ha variado en los últimos doce años. Por otro lado, el porcentaje de adolescentes mujeres de 15 a 19 años que refiere haber tenido relaciones sexuales ha aumentado en los últimos 20 años del 18.4% (1991/92) a 29.2% (2012). Asimismo, las adolescentes mujeres que han tenido actividad sexual reciente, se ha incrementado de 11.5% (1991/92) a 14.8% (2012). Sin embargo, si bien hay un incremento de la exposición al embarazo, todavía un grupo importante de mujeres adolescentes que refieren no haber iniciado relaciones sexuales (MCLCP 2012). Estos datos evidencian que las y los adolescentes necesitan de orientación y formación en materia de sexualidad para que el inicio de las relaciones sexuales sea resultado de una decisión informada.

En ese sentido, el derecho al acceso de los y las adolescentes a recibir información sobre métodos anticonceptivos, planificación familiar y sobre la reproducción es reconocido por todos los Estados del Sistema de Naciones Unidas del cual el Estado Peruano forma parte, como un derecho de las y los adolescentes.

Si bien es cierto que los y las adolescentes, varones y mujeres, tienen derecho a decidir sobre su vida sexual, es necesario advertir que algunas veces no se encuentran preparados/as para tener relaciones sexuales o pueden experimentar dificultades para negociar con sus parejas, viéndose presionados para tenerlas. Las decisiones que cada adolescente tome con respecto al ejercicio de su sexualidad en el contexto de sus relaciones de pareja, están determinadas por un conjunto de situaciones

y condiciones que deben ser tomadas en cuenta con perspectiva y visión de futuro, considerando sus efectos en su proyecto de vida y salud integral.

El conocimiento y ejercicio de los derechos sexuales es la clave para la comunicación asertiva en temas de sexualidad, es preciso que las y los adolescentes estén preparados y conozcan las dimensiones del compromiso de tener relaciones sexuales y de asumir la paternidad y maternidad responsable: Los y las adolescentes debe saber cuándo iniciar las relaciones sexuales, debe decidir en qué momento y con quién. Por otro lado, deben saber que los embarazos deseados o no, durante la adolescencia, tienen implicancias directas en sus vidas y reducen sus oportunidades de desarrollo personal, y de ampliación de sus capacidades e incrementarán el esfuerzo para lograr sus metas personales.

Según diversos estudios y documentos del MINSA el embarazo en la adolescencia trae consigo riesgos para la salud de la madre y el niño, genera deserción y/o discriminación en los espacios educativos; mayores probabilidades de ingresar a cadenas productivas de subempleo o permanecer en el círculo de la pobreza.

Cabe señalar, que cuando se abordan estos temas de prevención del embarazo y paternidad en la adolescencia en la escuela, no se puede obviar la condición pluricultural del país, es decir las y los docentes tienen que considerar y respetar los puntos de vista, cosmovisiones y prácticas culturales de los pueblos originarios u otros grupos sociales, en la medida que éstos construyen sus modos de vida en relación a patrones distintos a los urbano occidentales.

En ese sentido, no se trata de imponer una visión universalista del embarazo en la adolescencia, sino más bien de construir o instituir experiencias pedagógicas dialogadas y empáticas, en el marco de los derechos humanos y de la construcción de oportunidades para todas y todos.

Tu rol como docente tutor o tutora es trabajar la prevención del embarazo o paternidad en la adolescencia, a partir de la construcción de relaciones de confianza con tus estudiantes, abriendo la posibilidad de dialogar cuando una situación les preocupa o necesitan comunicarla a una persona que sabrá guardar la confidencia. Asimismo, te concierne brindarles orientaciones adecuadas para que tomen decisiones con asertividad, que favorezcan sus proyectos de vida o les permita evitar situaciones que las y los pueden exponer a riesgos.

Sesión 13

Tomo decisiones informadas



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de tomar decisiones informadas con respecto al ejercicio de su sexualidad, reflexionando sobre las consecuencias del embarazo y la maternidad y paternidad en la adolescencia.



MATERIALES

- Tarjetas con el caso de Paty y Julio para cada grupo.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 1° y 2° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Inicia la sesión solicitando a las y los estudiantes que cierren los ojos, respiren profundamente contando hasta cuatro al inhalar, mantengan el aire y exhalen lentamente, mientras que les hablas. Les dices que se imaginen cómo se ven dentro de cinco años, cómo son físicamente, qué hacen o a qué se dedican, con quiénes viven, cómo pasan su tiempo libre. Después de un momento pide que abran lentamente los ojos y se incorporen.

Invita a las y los estudiantes para que voluntariamente compartan cómo se vieron en ese pequeño viaje en el tiempo.

A continuación realiza una técnica participativa de las que se encuentran al final del libro, por ejemplo “El Zoológico”, para conformar equipos de cuatro estudiantes.

Desarrollo



30 minutos

Entrega “El caso de Paty y Julio” a cada grupo. Pide que un voluntario o voluntaria lea el caso para toda la clase.

El caso de Paty y Julio

Paty tiene 15 años, y su enamorado Julio cumplió 16 la semana pasada. Ellos son enamorados desde hace siete meses, y tuvieron su primera relación sexual al quinto mes.

Como Paty estaba preocupada porque desde hacía dos semanas no le venía la regla, decidió contárselo a Julio porque cree que está embarazada.

Ahora, ambos tienen miedo y no saben cómo afrontar la situación.

Entrega cada grupo a una las preguntas sobre el caso

Preguntas para el caso

- ⦿ ¿Qué consecuencias traería un embarazo en la vida Paty y Julio? (Para sus estudios, sus familias y sus proyectos de vida).
- ⦿ ¿Creen que Paty y Julio se encuentran preparados para asumir la responsabilidad de tener y criar un bebé?
- ⦿ ¿Qué hubieran podido hacer para prevenir esa situación?
- ⦿ ¿Creen que recibieron la información suficiente para prevenir esa situación?, ¿por qué?
- ⦿ ¿Qué creen que los llevó a tomar la decisión de tener relaciones sexuales sin protección?

Asigna una de las preguntas a cada grupo e indica que elaboren la respuesta. Además de la pregunta asignada, todos los grupos deben responder a la pregunta:

- ⦿ ¿Cómo se sentirían ustedes en su lugar?, ¿cómo les cambiaría la vida?

Cada equipo debate y elige a un o una representante para explicar la posición del grupo presentada la pregunta que les tocó y fundamentarla en la plenaria.

Una vez que los grupos de explicar sus respuestas, realiza un resumen de la información científica sobre el tema.

Cierre 5 minutos

Toma como base lo trabajado, y recalca la importancia de estar informados y tomar decisiones acertadas de acuerdo con su proyecto de vida, para establecer negociaciones y comunicación asertiva, especialmente en situaciones relacionadas con el riesgo de embarazo adolescente.

Recuerda a los y las estudiantes que “negociar significa ponerse de acuerdo entre dos o más partes, buscando soluciones creativas y favorables para ambas partes”.

Establece, luego, las pautas para informar y los compromisos a concertar respecto a la paternidad y maternidad responsable, mediante algunas reflexiones sobre lo que deben hacer al tomar una decisión. Antes de tomar una decisión...

- ⦿ Identifica las razones por las cuales no te sientes lista o listo para tener relaciones sexuales en este momento de tu vida.
- ⦿ Conoce los riesgos y posibles consecuencias del embarazo y la paternidad en la adolescencia, en la vida del padre y de la madre.
- ⦿ Ten claro tu proyecto de vida y cómo podría verse afectado con un embarazo en la adolescencia.
- ⦿ Valora y respeta las opiniones, sentimientos y decisiones de las demás personas.
- ⦿ Ten argumentos claros para explicarle a tu pareja la decisión que has tomado.
- ⦿ Busca un momento oportuno para poder hablar con tranquilidad y privacidad.
- ⦿ Muestra respeto por las opiniones y sentimientos de tu pareja, pero sin dejarte presionar por él o ella.

Después de la hora de tutoría

Sugiere que realicen el siguiente ejercicio donde encontrarán dos puntos de vista que deben ser negociados.

Se trata de Javier y Sonia, ambos tienen alrededor de la edad de ustedes y son enamorados desde hace seis meses. Ellos no logran ponerse de acuerdo, ya que Sonia quiere tener relaciones, pero Javier prefiere esperar.

Las y los estudiantes deben presentar el ejercicio y los argumentos en la próxima sesión de tutoría.



Sesiones
de Tutoría
VII Ciclo

Soy adolescente, merezco valoración y respeto

Hacia una visión más amplia e integrada de la adolescencia

Las y los adolescentes han sido tradicionalmente considerados como un grupo poblacional conflictivo y ambivalente, lleno de sorprendentes contradicciones respecto de las formas de convivencia y de entender el mundo establecido por los adultos. Por ello, es importante que revisar cómo han ido evolucionando las formas de percibir y de entender a las y los adolescentes.

1. Enfoques tradicionales: la adolescencia como período “preparatorio”

Desde este enfoque, los y las adolescentes son percibidos como niñas y niños grandes o como adultos “en formación”; no se les reconoce características y necesidades propias. Este vacío surge del hecho de negarles sus derechos, al considerar que son individuos carentes de madurez social. Desde esta perspectiva, se prolonga la dependencia infantil, pues “son niñas y niños aún”, y se limita su participación al considerarlos “menores”.

2. Enfoques transicionales: la adolescencia como etapa problema

Se enfatiza la visión de la adolescencia como etapa de crisis formativa, “la edad difícil”. Se construye una percepción generalizadora sobre la adolescencia como “etapa turbulenta” y, muchas veces, de insalvables antagonismos con el mundo adulto.

3. Enfoques avanzados: la adolescencia como etapa de desarrollo humano y ejercicio de la ciudadanía

Desde esta mirada, se reconoce que las y los adolescentes son un grupo poblacional tan importante como cualquier otro grupo humano, con habilidades, capacidades, actitudes y valores que merecen respeto. Se les debe considerar actores estratégicos del desarrollo, con derechos para intervenir de forma protagónica en su presente, construir democráticamente su calidad de vida y aportar al desarrollo colectivo.

El paso de la niñez a la adultez es un período que trae algunas dificultades a las y los adolescentes, por el hecho de sentirse niños y niñas y, al mismo tiempo, adultos. En este tránsito es importante reconocerlos como personas valiosas y no como un problema.

La experiencia de trabajo con adolescentes en el ámbito escolar demuestra que su creatividad, entusiasmo y participación se expresan en toda su magnitud si la o el docente se esfuerza por comunicarse y les facilita espacios adecuados, tanto físicos como de escucha e interacción. De esta manera, el educador debe contribuir a que las y los adolescentes sean agentes sociales de cambio, velen por su propia salud y aporten solidariamente al desarrollo de su comunidad.

Tu labor como docente tutor o tutora es generar espacios de participación, y estimular el protagonismo de las y los adolescentes, tanto en la construcción de sus aprendizajes en la hora de tutoría, como en la construcción de su propia vida y futuro, respetando sus derechos y contribuyendo a su formación como ciudadanas y ciudadanos.

Sesión 14

Soy adolescente, merezco valoración y respeto



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes analicen y reflexionen acerca de las percepciones de las y los adultos sobre las y los adolescentes.



MATERIALES

- Tarjetas con frases escritas.
- Ejercicio: Levántate si...



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3º, 4 y 5º Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Coloca en la pizarra dos títulos inconclusos: “Las y los adolescentes...” y “Las y los adultos...”. Luego, solicita a algunas voluntarias y voluntarios que tomen una de las tarjetas, que tendrás dispuestas sobre tu escritorio. Cada estudiante, según su criterio, leerá la frase escrita en la tarjeta y la colocará bajo el título donde piensa que corresponde.

Frases de uso cotidiano, recogidas para esta actividad

Son inmaduras o inmaduros

Solo quieren divertirse

Son responsables

Son maduras o maduros

Son inexpertas o inexpertos

Son incapaces de decidir sobre sus vidas

No saben lo que quieren

No toman nada en serio

Saben tomar decisiones

Saben todo

Tienen experiencia

No saben escuchar

Son irresponsables

Son serias o serios

Al terminar con la ubicación de las tarjetas, pregúntales:

☉ ¿Qué dicen estas frases sobre las y los adolescentes y sobre las y los adultos?

Luego de recibir respuestas voluntarias, señala que en la sesión compartirán experiencias respecto a la forma cómo las y los jóvenes son tratados y considerados por las personas adultas; y cómo se sienten ellos frente a ese comportamiento.

Desarrollo 25 minutos

Solicita que formen parejas para que lean las frases “Las y los jóvenes...” y respondan:

- ☉ ¿Cómo te sientes al leer o escuchar esas frases?
- ☉ ¿Recuerdas qué otras frases te han dicho o te dicen por el hecho de ser adolescente?
- ☉ ¿Cómo reaccionas cuando eso ocurre?

Después de un tiempo prudencial (5 minutos), explica que realizarán a continuación el ejercicio llamado “Levántate si...”, el cual consiste en ponerse de pie si están de acuerdo con la afirmación que leerás.

Lee cada afirmación, despacio pero en voz alta. Deja unos 10 segundos para que decidan seriamente si quieren o no levantarse luego de escuchar cada frase. Después de unos segundos pide que vuelvan a sentarse y pasa a la siguiente frase.

Frases para el ejercicio

“Levántate si...” :

- ... alguna vez has sentido que tu opinión no era valorada por no ser una persona adulta.
- ... alguna vez alguien se ha referido a ti con la frase: “Es solo una mocosa o un mocoso”.
- ... alguna vez te dijeron: “¿Cuándo madurarás?”.
- ... alguna vez te han felicitado por algo bueno que hiciste.
- ... alguna vez te han dicho: “Cuando seas mayor, entenderás”.
- ... una persona adulta te ha criticado por tu forma de vestir.
- ... alguna vez te has sentido apreciado o apreciada por una persona adulta.
- ... una persona adulta te ha amenazado, castigado o pegado.
- ... querías trabajar y te han dicho que no, porque no tenías experiencia.
- ... has trabajado y te han pagado muy poco, porque no tenías experiencia.
- ... una persona adulta ha traicionado tu confianza.
- ... has sentido que eres una persona valiosa y con derechos.
- ... te han dicho que para ti todo es fácil porque no tienes nada de qué preocuparte.

Este parte del ejercicio tomará otros 5 minutos.

A continuación, con una técnica apropiada del final del libro, forma cuatro grupos para que procedan a conversar sobre sus sentimientos y opiniones respecto a las situaciones de las que trató el ejercicio anterior. Para facilitar el compartir en grupo, pueden responder a las siguientes preguntas (entrega copia de las preguntas a cada grupo). Otorga unos 15 minutos para la reflexión.

Preguntas para la reflexión y elaboración de propuestas de cambio a partir del ejercicio “Levántate si...”:

- ⦿ ¿Cómo se sienten frente a las situaciones descritas en el ejercicio?
- ⦿ El trato recibido o lo que nos dijeron, ¿afectó la forma como nos vemos nosotras y nosotros mismos?, ¿de qué manera?
- ⦿ ¿Cómo enfrentan esas situaciones o experiencias?
- ⦿ ¿Qué frases desearían no volver a escuchar?
- ⦿ ¿Qué frases desearían volver a oír y qué situaciones, volver a vivir?
- ⦿ ¿Pueden proponer alternativas para que no sucedan situaciones de discriminación y desvalorización?, ¿cuáles?

Cierre



10 minutos

Para el cierre, invita a los grupos a compartir el trabajo realizado. Refuerza las siguientes ideas:

- ⦿ Las y los adolescentes son personas tan importantes como las personas adultas.
- ⦿ Los niños, niñas y adolescentes, tienen derechos y merecen respeto.

Finalmente, solicita a todas y todos que formen un círculo, se tomen de las manos, eleven los brazos y repitan:

“Somos el presente, somos el futuro, podemos construir un mundo mejor.”

Este lema será repetido varias veces, cada vez con mayor intensidad.

Después de la hora de tutoría



- ⦿ Coloca un papelote en el aula para que las y los estudiantes escriban los mensajes que quisieran escuchar con más frecuencia por parte de las personas adultas.
- ⦿ Invita a las profesoras y profesores del aula a leer los mensajes de las y los estudiantes y a escribir lo que quisieran oír con más frecuencia de los adolescentes. Coloca los dos papelotes uno junto al otro.
- ⦿ Incorpora el tema en reuniones de padres y madres de familia.

Valoro la identidad sexual y de género de las personas

La orientación sexual y el respeto por la persona

La identidad sexual y la orientación sexual se construyen a lo largo de la vida y son el resultado de la interacción de factores sociales e individuales, que integran las dimensiones biológicas y psicológicas del desarrollo humano, con factores socioculturales. Es posible referirse también a la identidad sexual y la orientación sexual como una convicción interna que permite que cada uno se perciba y se sienta varón o mujer.

La orientación sexual se desprende del deseo de establecer un vínculo afectivo y sexual con una pareja determinada, que incluye erotismo, interés especial y sentimientos de adhesión al otro.

En la sociedad y cultura nacional, a partir de los avances logrados por los derechos humanos, se reconocen variaciones en la orientación sexual de las personas. Estas variaciones, que se aplican a los comportamientos y no a las personas, son de forma heterosexual, si la preferencia es por una persona del sexo opuesto; o de forma homosexual, si la preferencia es por una persona del mismo sexo; o bisexual, cuando no existe una preferencia exclusiva por un género sexual.

Durante la adolescencia puede ocurrir que el tema de la identidad y orientación sexual aparezca acompañado de cuestionamientos, temores y confusiones. Este es un comportamiento que puede ocurrir por distintas razones durante la adolescencia, lo cual no significa que la orientación sexual se haya consolidado a esa edad.

En general, en la cultura occidental, debido a creencias o prejuicios, las personas son poco proclives a aceptar la orientación sexual como un derecho humano. Sin embargo, algunas sociedades están avanzando en el reconocimiento de estos derechos que son fundamentales para el establecimiento de relaciones equitativas, justas y solidarias entre las personas.

Los mitos y prejuicios que sustentan la homofobia (miedo injustificado o irracional a personas con orientación homosexual) pueden y deben ser desalentados. Dentro de esa misma línea, desde hace algunas décadas, la comunidad científica internacional sustenta que la homosexualidad no es una enfermedad. Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Asociación Psiquiátrica Americana (APA), no la consideran como una patología (trastorno o enfermedad) de la personalidad.

En consecuencia, ninguna persona debe ser discriminada por su orientación sexual. El respeto a los demás incluye la consideración y una actitud ponderativa frente a la diversidad de creencias, deseos, sentimientos, valores y formas de ver el mundo.

Es importante que la y el docente tutor tengan en cuenta que, para construir una sociedad inclusiva, armónica y democrática, es necesario empezar por reconocer que las diferencias alejan y afectan a todos, mientras que la aceptación de todo tipo de diferencias y el respeto por la diversidad sexual, acercan.

Las personas heterosexuales, en especial los varones adolescentes, se ven obligados por los mandatos de género a mostrar y poner a prueba “su hombría”, a proyectar una imagen de rudeza y fortaleza física, a la vez que reprimir sus verdaderos sentimientos.

Tu rol como docente tutor o tutora es acompañar a las y los estudiantes en sus momentos de ansiedad y confusión frente al tema tratado, enfocándolos como parte del desarrollo adolescente; y ayudándolos a visualizar que las orientaciones definitivas se van a establecer en cada persona en el mediano plazo.

Es importante que fortalezcas una actitud de no discriminación hacia la orientación sexual entre las y los estudiantes, para que reconozcan que esta actitud es fundamental para construir una sociedad inclusiva (que incluya y que no excluya a las personas), equitativa y justa.

Sesión 15

Valoro la identidad sexual y de género de las personas



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes analicen sus actitudes frente a la orientación sexual de las personas.



MATERIALES

- Frases para el ejercicio “Levántate si...”.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Escribe en la pizarra la palabra “**ORIENTACIÓN**”. Entrega a las y los estudiantes tarjetas en blanco y plumones, y solicita que escriban una palabra que tenga relación con la palabra escrita en la pizarra.

En caso de que las y los estudiantes no las mencionen, escribe en la pizarra otras tres palabras: “**HETEROSEXUAL**”, “**HOMOSEXUAL**” y “**BISEXUAL**”.

Solicita que alguien lea las palabras o frases escritas y que encuentren similitudes y diferencias. Señala que en esta sesión de tutoría reflexionarán sobre las propias actitudes frente a la orientación sexual de las personas.

Es importante que durante la sesión posiciones los conceptos de orientación sexual y diversidad sexual.

Desarrollo



30 minutos

Forma parejas para dialogar teniendo en cuenta las palabras y frases surgidas en la presentación, y a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué ideas han sido relacionadas con “orientación sexual”?
- ¿Qué te dicen algunas palabras escritas?
- ¿Alguna de las palabras las o los incomodan?, ¿cuál?, ¿por qué?
- Respecto a la orientación sexual de las personas, ¿cuál es tu opinión personal?
- ¿Cuál es la actitud de ustedes respecto a las personas homosexuales?, ¿por qué?
- ¿Por qué no discriminamos a las personas heterosexuales?

Finalizada esta parte, si las y los estudiantes desean compartir lo trabajado o continuar un debate, hay que permitirlo y animarlo.

A continuación realiza el ejercicio “Levántate si...”, con el mismo procedimiento de la sesión anterior.

Frases para el ejercicio

Levántate si...

- ... reconoces que las personas pueden tener diferentes orientaciones sexuales.
- ... te parece que afectas los derechos humanos de las personas con orientación homosexual burlándote o riéndote de ellas.
- ... te parece que a través de las burlas o el rechazo expresas tus propios “temores”.
- ... tienes un conocido o familiar que es homosexual, pero evitas andar con él o ella.
- ... has escuchado insultar a una persona con orientación homosexual y no dijiste nada.
- ... crees que las personas con orientación homosexual no están bien de salud y necesitan ayuda profesional especializada.
- ... piensas que las personas con orientación homosexual pueden seguir así siempre y cuando no se metan contigo.
- ... tu artista preferido o alguien a quien admiras confesó su orientación homosexual y esto no afectó el aprecio o admiración que sentías por él o ella.
- ... eres amigo o amiga de todas las personas sin que te importe cuál es su orientación sexual.
- ... crees que las personas con orientaciones sexuales diferentes merecen respeto.
- ... crees que todas las personas, independientemente de su identidad y orientación sexual, tienen los mismos derechos humanos.

Después pregunta:

- ⊙ ¿Eres amigo o amiga de todas las personas, sin que te importe cuál es su orientación sexual?
- ⊙ ¿Crees que las personas con diferente orientación sexual merecen respeto?
- ⊙ ¿Cuáles crees que son los sentimientos de las personas que por su orientación sexual son motivo de burla y humillación?
- ⊙ ¿Crees que todas las personas tienen los mismos derechos, independientemente de su orientación sexual?
- ⊙ ¿Consideran que en nuestra sociedad se discrimina a las personas por su inclinación u orientación sexual?, ¿por qué razones?
- ⊙ ¿Qué efecto tiene para toda la sociedad la discriminación de las personas a causa de su orientación sexual?

Cierre 10 minutos

Basados en las respuestas de las preguntas anteriores, las y los estudiantes pueden formular conclusiones sobre sus actitudes acerca de la diversidad sexual y la discriminación. Contribuye con las ideas del contenido teórico básico.

- ⦿ La orientación sexual es una preferencia con derecho propio, no se escoge ni se puede cambiar mediante la intervención médica o terapia psicológica.
- ⦿ Algunos o algunas adolescentes pueden sentir inclinación a tener experiencias con una persona del mismo sexo o con personas de uno y otro sexo. Este es un comportamiento que suele ocurrir por distintas razones, lo cual no significa que la orientación sexual se haya consolidado definitivamente a esta edad.
- ⦿ Para las personas homosexuales, aceptar su orientación puede ser un proceso difícil debido al temor que sienten de ser discriminados.
- ⦿ La discriminación y la violencia hacia las personas homosexuales están basadas en falsas creencias y prejuicios, que revelan desigualdad y vulneración de sus derechos.
- ⦿ Ningún adolescente varón o mujer debe ser intimidado, coaccionado o acosado por su orientación sexual. Si así ocurriera, debe buscar apoyo en una persona de su confianza.

Después de la hora de tutoría

- ⦿ Que analicen de qué manera la discriminación a causa de la orientación sexual afecta las relaciones interpersonales en la escuela, en el barrio y a la sociedad en su conjunto. Y a partir de ello elaboraren propuestas para cambiar esta situación.
- ⦿ Que investiguen cuál ha sido el aporte a la cultura de personajes famosos cuya orientación sexual ha sido o es homosexual.
- ⦿ Comparte el tema con tus colegas docentes para que desalienten las burlas, mofas y falta de respeto, que muchas veces ocurren en la institución educativa frente a personas con orientación homosexual.

Sesión 16

Comparto mis ideas sobre el deseo sexual

El deseo sexual en la adolescencia

El deseo sexual adopta características específicas durante la adolescencia. Mueve a las personas adultas a la búsqueda de la unión placentera con una pareja que los conduzca a la satisfacción sexual mutua.

La experiencia del deseo sexual se enmarca en el concepto más amplio de sexualidad humana. Por eso es que la tensión, el interés y el erotismo que acompañan al deseo sexual pueden conducir a sostener relaciones sexuales; es decir, a tener un coito con la pareja, aunque no es estrictamente necesario que esto ocurra para que la pareja sea feliz.

La creencia de que el varón “no puede contener” sus deseos sexuales, carece de veracidad. Si bien el deseo sexual surge independientemente de la voluntad, es posible ponerle límites.

La forma de vivir el deseo sexual varía de una persona a otra, independientemente de su género, una misma persona puede variar de actitud en distintas etapas de su vida o al enfrentar diferentes situaciones. El deseo sexual puede involucrar también fantasías, sueños, imágenes, olores, o ser intensificado por actividades íntimas como caricias y besos.

El deseo sexual particularizado hacia una pareja con la que se sostiene una relación coital puede ser descrito de acuerdo a las siguientes fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución.

Durante la fase de excitación, los órganos sexuales de varones y mujeres experimentan cambios similares que indican que se están preparando para el

coito. En el varón la erección del pene y en la mujer la lubricación de la vagina son los signos más destacados de la excitación sexual.

La excitación sexual se intensifica por el contacto físico, el olfato, la vista, el pensamiento y por los sentimientos de afecto y ternura hacia la pareja.

En la fase de meseta, lo característico para ambos sexos es un marcado aumento de la tensión sexual. En esta fase se mantienen altos niveles de excitación sexual, que disponen a las personas para el orgasmo.

El orgasmo es una descarga intensa y placentera de la tensión que se ha acumulado durante la excitación sexual previa, que también es placentera. El orgasmo no es solo fisiológico, es una respuesta global psíquica y orgánica, tanto mental como física. La intensidad de los orgasmos depende de factores físicos y psicosociales, como la afinidad con la pareja, la disposición para brindarse placer mutuo y la calidad de los vínculos.

La fase de resolución permite un estado de relajación, acompañado de bienestar físico y psicológico.

Es importante reiterar que la respuesta sexual humana es en realidad una respuesta integral de la persona debido a que en ella confluyen factores biofisiológicos, psicológicos, éticos, morales y sociales, de los cuales depende cualitativamente el placer experimentado.

Tu rol como docente tutor o tutora es ayudar a las y los estudiantes a ampliar sus conocimientos y reflexionar sobre el deseo sexual tal como lo experimentan en la adolescencia, enmarcando este deseo y la respuesta sexual humana en el amplio concepto de sexualidad, que incluye un comportamiento ético y la posibilidad de establecer los límites que la pareja acuerde, así como la postergación del inicio sexual.

Sesión 16

Comparto mis ideas sobre el deseo sexual



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes compartan sus ideas y dialoguen sobre el deseo sexual en la adolescencia.



MATERIALES

- Dibujo de una pareja de enamorados.
- Copias de las 4 historias.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Muestra y pega en la pizarra una lámina o dibujo de una pareja de enamorados y luego pregunta:

- ¿Qué es lo que observan en esta lámina?
- ¿Qué creen que están sintiendo los personajes?, ¿qué estarán experimentando en sus cuerpos?
- ¿Qué estarán pensando?

Permite que los y las estudiantes respondan de manera espontánea.

Luego de escuchar con atención las respuestas, señala que en esta sesión de tutoría hablarán del deseo sexual en la adolescencia y de los “límites” que la pareja debe acordar en sus encuentros íntimos.

Desarrollo



30 minutos

Mediante una técnica de formación de grupos, solicita que formen cuatro equipos mixtos.

Explica que repartirás al azar algunas historias relacionadas a encuentros amorosos entre adolescentes, para que las analicen de acuerdo a una guía de preguntas.

Historia N° 1: Ana y Ernesto

Ana está con Ernesto desde hace más de seis meses. Ella se siente bien con él y siente que es “el amor de su vida”. Ana espera que su relación dure “para siempre”, incluso piensa postular a la universidad con él, para estudiar la misma carrera.

Últimamente, Ernesto y Ana buscan pasar más tiempo a solas, han ido más allá de los besos y las caricias, lo cual ambos disfrutaban. Debido a ello, Ernesto se encuentra preocupado y no sabe si podrá contener sus deseos sexuales.

Historia N° 2: Pablo y Sofía

Pablo y Sofía son amigos y solían estudiar, pasear y reunirse con otros amigos y amigas. Hace unos meses, mientras estudiaban matemáticas, se besaron y la verdad es que Pablo se sorprendió de la intensa atracción que sintió por Sofía, porque él pensaba que con ella “no pasaba nada”. Ella, en cambio, desde el principio se había sentido enamorada de Pablo y, por ello, disfrutaba cada uno de sus encuentros. Ahora, cada vez que se juntan para estudiar pasa lo mismo, se besan y acarician. Mañana Pablo quedó en ir a la casa de Sofía para estudiar, pero siente unas ganas enormes de “hacerlo ya” con ella.

Historia N° 3: Cristian y Lucía

Cristian y Lucía son enamorados desde hace dos semanas. Ellos están de vacaciones y pasan juntos casi todo el día. Ambos experimentan una fuerte atracción física desde que empezaron a salir y cada vez sienten ganas de juntar más sus cuerpos. Lucía irá a vivir a la casa de unos tíos en Arequipa.

Mañana se encontrarán en la casa de Cristian para ver una película y despedirse. Lucía se pregunta, ¿hasta dónde llegaremos esta vez?

Historia N° 4: Carolina y César

Carolina y César son enamorados. Hace tres semanas fueron al cine para celebrar su primer aniversario como pareja. A la salida fueron a dar una vuelta por el parque, cuando estaban sentados sobre el césped, él comenzó a besarla y acariciarla delicadamente. Eso agradó a Carolina, quien correspondió de la misma forma. Desde entonces esta situación se ha repetido varias veces.

Últimamente ambos se han preguntado, ¿hasta dónde avanzar? Pues, mientras César cree que “contenerse” perjudicará su salud, Carolina cree que abstenerse un tiempo prudencial les conviene más y no acarreará daño sobre su salud sexual.

Guía para el análisis de las historias:

- ⊙ ¿Qué experimentan los personajes en sus encuentros íntimos?
- ⊙ De acuerdo al contenido de la historia, ¿qué creencias o ideas acerca del deseo y el placer sexual tienen los personajes?
- ⊙ Siguiendo la línea del relato, ¿cómo continuará la historia?, ¿en qué terminará? (Crear un final para la historia que les tocó).
- ⊙ ¿Los personajes de la historia tienen otras alternativas para manejar la situación que enfrentan? (Señalen cuáles).

Cuando los grupos terminen de resolver las preguntas, brinda un tiempo para que presenten su historia y el análisis grupal. Genera el debate, preguntando a los demás grupos si tienen alternativas distintas.

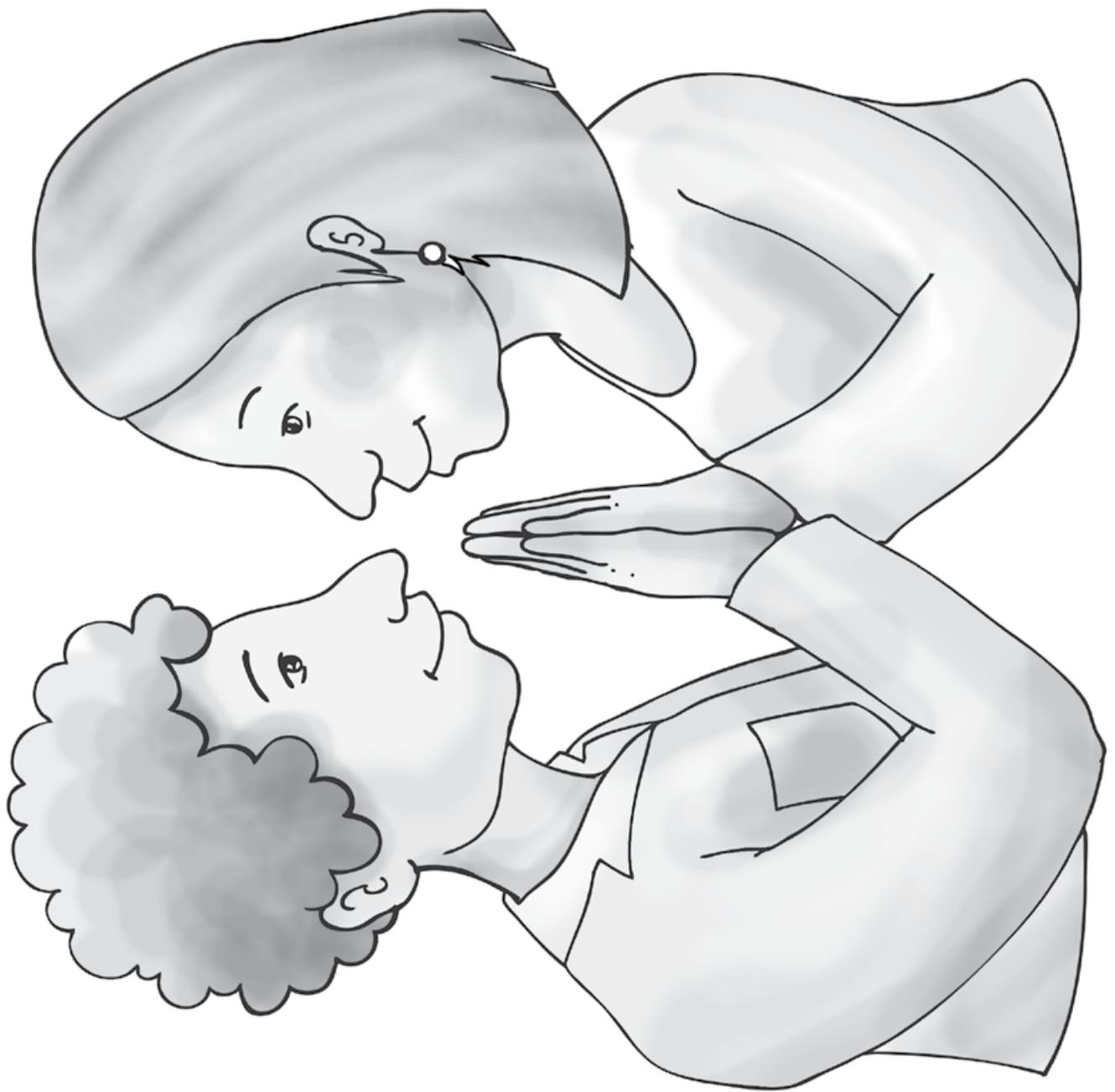
Cierre 5 minutos

Facilita la obtención de conclusiones. Complementa con algunos mensajes claves como:

- ⦿ El deseo sexual referido al contacto físico y a la unión erótica con una pareja es parte de la sexualidad humana, y se expresa con intensidad a partir de la adolescencia.
- ⦿ Las relaciones sexuales no son algo de lo cual deban avergonzarse. Sin embargo, es importante tener claro cuándo y con quién quieren tenerlas y cuidar que sea dentro de una relación de afecto y cuidado hacia la pareja, lo cual significa tener respeto y responsabilidad hacia sí mismas, o mismos, y hacia los demás.
- ⦿ Experimentar deseos sexuales no tiene que conducir a las relaciones sexuales si una de las personas o la pareja no lo desean.
- ⦿ No solo las mujeres pueden poner límites al deseo de tener relaciones sexuales, también los varones.
- ⦿ Es importante que las parejas conversen y se pongan de acuerdo de manera directa y franca sobre los límites que deben tener las caricias sexuales en sus encuentros.

Después de la hora de tutoría

- ⦿ Sugiere a los grupos formados que revisen canciones en las cuales se hable de amor y deseo sexual. Plantea el reto de encontrar una canción que integre ambos aspectos que deberían caminar de manera inseparable.
- ⦿ Promueve que, basados en una esas melodías, escriban la letra de una canción que mencione con claridad que el deseo sexual se puede controlar y orientar, y que es importante hablar sobre los límites de las caricias, para que la sexualidad sea placentera y segura.
- ⦿ Estas composiciones las pueden compartir entre sus amigos o amigas y compañeros o compañeras.
- ⦿ Conversa con tus colegas del área curricular correspondiente, para que inserten en sus actividades el análisis crítico de canciones, poemas y artículos relacionados a las manifestaciones de la sexualidad.



Todo a su debido tiempo

Las relaciones sexuales y el desarrollo sexual saludable en la adolescencia

Las relaciones sexuales son una expresión de la sexualidad humana. Esta experiencia, trascendente y significativa en la vida de las personas debe ser fuente de bienestar.

En la adolescencia es importante lograr la capacidad de tomar decisiones con asertividad sobre el ejercicio de la sexualidad, estas decisiones deben ser tomadas en pareja, respetando en todo momento el consentimiento del otro.

El inicio sexual saludable requiere que la o el adolescente haya alcanzado no solo una madurez física y reproductiva, sino, sobre todo, una madurez emocional. No obstante, el inicio sexual de las y los adolescentes puede ocurrir en condiciones muy distantes de ser oportunas y seguras. Si no se toma este hecho en cuenta, la tendencia será que aumente el ocultamiento de las relaciones de pareja, perdiéndose la posibilidad de brindarles la información necesaria para evitar el embarazo adolescente o que adquieran una ITS, incluyendo el VIH.

La falta de información sobre sexualidad hace que todavía se piense que el deseo sexual es algo “instintivo”, sobre lo que no se puede ejercer control racional alguno. Muchas veces esta situación se refuerza con los estereotipos de género que alientan y justifican el deseo sexual como algo “irreprimible” en el varón, pero débil y reprimible en la mujer.

Dichos estereotipos conducen a que las adolescentes acepten tener relaciones sexuales por la presión del enamorado, quien ejerce formas de dominación sobre la mujer, aceptadas socialmente. Él se cree con derecho a exigir la llamada “prueba del amor” o recurrir a la seducción. Si no funciona, incluso puede usar la fuerza, en un contexto en que él se siente presionado para “demostrar su virilidad”.

Se debe tener en cuenta que las conductas sexuales de las y los adolescentes están cambiando, y puede ocurrir que el rol tradicional se invierta y sea la adolescente la que tome la iniciativa.

Si una pareja de adolescentes ha iniciado una actividad sexual coital, es importante informarles sobre las prácticas seguras, tales como la fidelidad mutua y el uso adecuado del condón, pero sobre todo es necesario lograr que asistan al centro de salud, cercano a la institución educativa, para recibir consejería sobre el tema.

La comunicación entre los miembros de la familia y las y los adolescentes, en temas de sexualidad es fundamental. Esta comunicación es un factor protector en relación a conductas de riesgo sexual. Es necesario abrir puertas para dialogar y reflexionar sobre la importancia de la postergación del inicio de las relaciones sexuales.

Tu rol como docente tutora o docente tutor es facilitar el diálogo, el debate, el examen crítico entre las y los adolescentes acerca del inicio de las relaciones sexuales, proporcionándoles elementos de juicio necesarios para abordar el tema desde todos sus ángulos, sobre todo, tomando en cuenta la responsabilidad que debe asumir la pareja frente a sus decisiones.

Sesión 17

Todo a su debido tiempo



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes dialoguen y debatan sobre el inicio de las relaciones sexuales.



MATERIALES

- Copias del Diario de Andrés.
- Casos “¿Realmente es tiempo para?”



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Empieza la sesión repartiendo copias del “Diario de Andrés” y da la siguiente explicación.

Hace muchos años, un chico llamado Andrés, al cumplir 16 años, escribió algo en su diario, pero el tiempo ha pasado y parte de lo que puso ahí se ha borrado.

Diles que lean la página del “Diario de Andrés” y completen lo que falta, o que lo expresen a través de dibujos.

Diario de Andrés

Hoy cumplí 16 años y me siento “adulto”.

Antes no le daba mucha importancia, pero me he dado cuenta que me gusta mucho

.....

Y en mi mente, la palabra “sexo”

A veces siento deseos de

Pero me pregunto si



Pide voluntarios y voluntarias para que compartan sus trabajos. A continuación, solicita que respondan si una adolescente mujer pueda experimentar sentimientos como los de Andrés.

Escucha las intervenciones, y explica que la sesión está referida a reflexionar críticamente sobre el inicio sexual en la adolescencia.



Forma cuatro grupos mixtos de estudiantes. Entrega a cada grupo una copia de los casos sobre situaciones de inicio sexual “¿Realmente es tiempo para...?”, y su respectiva guía de discusión.

Casos “¿Realmente es tiempo para...?”

Caso N° 1: Carlos, Pedro y Raúl son amigos íntimos desde la infancia. Carlos y Pedro han tenido varias enamoradas y los dos ya tuvieron “sexo” con sus respectivas parejas.

Cuando se encuentran, Carlos y Pedro hablan y hacen alarde de su buen desempeño en sus encuentros sexuales. El único que no tiene nada que decir al respecto es Raúl, por eso lo fastidian y él se siente “incómodo”. Además, se pregunta a sí mismo ¿cómo será la primera vez? ¿Mi experiencia será como la de mis amigos? ¿Qué dirá mi enamorada si se lo propongo? ¿Tiene que hacerlo con ella? O, tal vez, como dicen sus amigos, es mejor que se consiga “una amiguita” para su debut?

Caso N° 2: Irma tiene 16 años y Julio 17, ella se siente muy enamorada y halagada de estar con él, pues se trata de un chico amable, buen bailarín y bastante popular entre las chicas de su barrio. Varias de ellas han sido sus enamoradas, pero han durado poco.

Irma se pregunta qué va a pasar cuando Julio le proponga tener “sexo”. Ella quiere hacerlo, porque se siente muy atraída por él. Además cree que así ambos estarán más unidos. Pero a la vez tiene dudas, pues no tiene ninguna experiencia. “¿Y si no le gusta mi cuerpo? ¿Y si luego me deja?”, se pregunta Irma.

Caso N° 3: Anabel y José tienen 17 y 19 años. Anabel acaba de terminar el colegio y José estudia en un instituto. Han cumplido ocho meses de enamorados y son amigos desde hace dos años. Se llevan muy bien, ambos se quieren y respetan.

Han hablado sobre tener “sexo”, y sobre el uso del preservativo, pero igual no se sienten seguros de saber usarlo. No desean un embarazo en este momento, pues temen que trunque sus planes de seguir estudiando y conseguir un empleo.

Caso N° 4: Bertha vino de su pueblo a terminar la secundaria y seguir estudios superiores en la ciudad. Por su carácter alegre y vivaz, se ha hecho pronto de un grupo de amigas. Bertha las ha escuchado hablar de sus encuentros íntimos, varias de ellas cuentan que ya tuvieron “sexo”; para algunas fue “horrible”, otras dijeron que fue algo “maravilloso”.

Le han preguntado a Bertha “si ya lo hizo”. Ella les ha dicho que aún no, pero que ha conocido a alguien que le gusta mucho, “ha sido un flechazo a primera vista” y, tal vez, el fin de semana que se va a encontrar con él, ella se lo va a proponer.

Guía de discusión

- ⊙ ¿Cómo se siente cada personaje con respecto al inicio sexual?
- ⊙ ¿Qué está indicándoles el tener muchos vínculos sexuales al inicio de la adolescencia?
- ⊙ ¿A qué situaciones de riesgo pueden exponerse los personajes Carlos y Pedro?
- ⊙ ¿Qué otras decisiones podrían tomar los personajes que hemos visto en cada caso?
- ⊙ El tema que están trabajado, ¿tiene relación con los derechos de las y los adolescentes?
- ⊙ Al terminar, cada grupo expone en forma ordenada sus conclusiones sobre la guía de preguntas.

Cierre 5 minutos

Con base en las respuestas del momento anterior, y tomando en consideración los aspectos contenidos en el texto introductorio, cierra la sesión aportando algunas ideas fuerza:

- ⊙ El inicio sexual es una experiencia importante y placentera en la vida de las personas, que requiere tiempo, madurez y conocimientos.
- ⊙ La base de toda relación sexual entre varones y mujeres es el respeto basado en el consentimiento mutuo.
- ⊙ Es necesario que revisen los mitos, creencias, estereotipos y roles de género sobre el inicio sexual, que muchas veces las y los llevan a conductas de riesgo.

Después de la hora de tutoría

- ⊙ Haz un mural con cuatro papelotes pegados en una de las paredes del aula y ponle por título “Mis pensamientos y sentimientos sobre el inicio sexual en la adolescencia”. Solicita a las y los estudiantes que escriban los mensajes que les dejó la sesión o alguna idea que se haya compartido en los debates grupales.
- ⊙ Haz conocer a tus colegas el tema que has abordado, para que sea difundido entre otras y otros estudiantes.

Vivo mi sexualidad

Decisiones informadas sobre el inicio sexual

Una de las preocupaciones más frecuentes de las y los adultos respecto a la sexualidad de las y los adolescentes se refiere a la postergación de su inicio sexual. Se sabe que la comunicación abierta y el acceso a la información constituyen factores que favorecen la postergación del inicio de las relaciones sexuales y evitan comportamientos de riesgo.

Las opiniones favorables a esta alternativa sustentan que si una pareja toma la decisión de postergar el inicio de sus relaciones sexuales no disminuye su posibilidad de disfrutar el encuentro de pareja, porque existen otras fuentes de placer y otras maneras de expresar el afecto.

Algunos de los argumentos para la postergación del inicio sexual de las parejas adolescentes son:

- *Permite que la pareja de adolescentes tenga el tiempo suficiente para conocerse, descubrirse y fortalecer sus vínculos afectivos.*
- *Forma parte del aprendizaje respecto a la toma de decisiones de pareja, en un contexto de equidad y respeto mutuo.*
- *Previene que el proyecto de vida de las y los adolescentes pueda verse afectado por un embarazo.*
- *Previene la posibilidad de contraer ITS y el VIH.*

Tu rol como docente tutor o tutora es promover el empoderamiento de las y los estudiantes a través de reflexionar sobre las diferentes alternativas que pueden plantearse respecto al inicio sexual, de modo que sus decisiones sean libres y responsables.

Sesión 18

Vivo mi sexualidad



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reflexionen con respecto a las ideas y creencias relacionadas con el inicio de las relaciones sexuales.



MATERIALES

- Tablero “Buscando un lugar seguro”. dibujado en el piso.
- Cartillas con las afirmaciones.
- 40 papelitos doblados en 4 numerados del 1 al 40.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Escribe las siguientes palabras en la pizarra, y solicita que las ordenen y formen una frase con ellas:

SALUDABLE

SEXUALIDAD

RESPONSABLE

Y

Luego, de manera voluntaria pide que lean sus frases.

Menciona que, en la sesión, a través del juego “Buscando un lugar seguro”, podrán intercambiar sus opiniones acerca de las formas de vivir su sexualidad con seguridad y responsabilidad.

Para realizar este juego debes colocar el tablero en la pizarra y papelitos doblados en cuatro numerados del 1 al 40 en una bolsa.

Desarrollo



35 minutos

Solicita voluntarios o voluntarias que quieran jugar el juego (por lo menos 15 estudiantes). Una adolescente se encargará de leer las instrucciones del juego y otros dos leerán una a una, las afirmaciones del juego “Buscando un lugar seguro” que están en la cartilla.

Juego “Buscando un lugar seguro”

Instrucciones

El juego tiene por objetivo reflexionar sobre las afirmaciones y analizar los mitos y creencias relacionadas con la vivencia de la sexualidad en las y los adolescentes.

- ⦿ Cada voluntario sacará de la bolsa un papelito que contiene uno de los números del tablero.
- ⦿ La o él participante dirá si es “verdadero” o “falso” acerca de la afirmación leída.
- ⦿ Si la o él jugador que está en el turno de juego no tiene seguridad o no sabe la respuesta, puede contestar otra u otro estudiante.
- ⦿ Se continúa con la misma dinámica durante el resto del juego con las y los participantes.
- ⦿ Cuando el número que se saca, corresponde al casillero “**Peligro**”: todas y todos deben expresar un gesto de miedo o terror (por ejemplo: Uyy!!! o la expresión Que miedo!!!). Cuando cae en el casillero “**Lugar seguro**”: todas y todos hacen vivas y aplauden.



Llegada	38	Peligro	Lugar seguro	25	24
35	34	33	Peligro	31	30
29	28	Lugar seguro	26	25	24
23	Peligro	21	20	19	18
17	16	15	Lugar seguro	13	12
11	10	9	8	Peligro	6
Lugar seguro	4	3	2	1	Partida

“Buscando un lugar seguro”

Cartilla con afirmaciones, mitos y creencias

1. Una adolescente que está enamorada de su pareja no necesita tener “sexo” con él para demostrar que lo quiere. (V)
2. Un enamorado que respeta a su enamorada “no la toca” (acaricia). (F)
3. Hay maneras de dar y recibir placer sexual sin tener “sexo”. (V)
4. Las caricias sexuales te conducen inevitablemente a tener relaciones sexuales. (F)
5. Seguridad: Has decidido postergar tu inicio sexual. La verdad es que hace poco tiempo que conoces a tu pareja.
6. Cuando una adolescente mujer dice “no” en el fondo está diciendo “sí”. (F)
7. Peligro: Quieres tener “sexo” porque todos dicen que ya lo hacen.
8. Una vez que experimentas el placer sexual, querrás inevitablemente continuar sintiéndolo. (F)
9. Saber cómo usar el condón es asunto de hombres. (F)
10. Una adolescente que lo hizo una vez puede decidir no volver a hacerlo hasta estar preparada. (V)
11. Un adolescente que “lo ha hecho” una vez, lo seguirá haciendo. (F)
12. La ternura y el afecto proporcionan placer a los enamorados. (V)
13. Las chicas que “no lo han hecho” son anticuadas. (F)
14. Seguridad: Tú y tu pareja se conocen y comparten pasatiempos y metas futuras, pero han decidido postergar sus relaciones sexuales.
15. Hablar de relaciones sexuales con la pareja es vergonzoso. (F)
16. Si no quieres correr el riesgo de quedar embarazada o embarazar, lo más seguro es no tener “sexo”. (V)
17. Si una pareja se conoce, no necesita usar condón en sus relaciones sexuales. (F)
18. Conocer bien a la pareja es importante antes de decidir tener un encuentro íntimo. (V)
19. Si tengo dudas de mis sentimientos o de los sentimientos de mi pareja, no estoy preparado para tener relaciones sexuales. (V)
20. Si no quieres correr riesgo de un embarazo ni adquirir una ITS, una alternativa es postergar el inicio sexual. (V)
21. La masturbación es una forma de “sexo seguro”. (V)
22. Peligro: Tu enamorado o enamorada dice que con condón no se siente el mismo placer. (F)
23. Si una chica se deja acariciar, terminará teniendo relaciones sexuales. (F)
24. Es imposible para los varones controlar su deseo sexual. (F)
25. Si una pareja solo se acaricia en sus encuentros sexuales, esto le producirá un daño a él. (F)
26. Podemos bailar, hacer deportes y jugar para pasarla bien con la pareja. (V)
27. Seguridad: Has decidido postergar el inicio sexual porque te das cuenta que aún no te sientes preparado o preparada emocionalmente.

28. Si todos “lo hacen” no significa que debas hacerlo tú. (V)
29. Una adolescente tiene derecho de exigir que paren las caricias cuando así lo decida. (V)
30. Una adolescente puede disfrutar de las caricias de su enamorado y no querer tener “sexo”. (V)
31. Aun cuando ambos deseen “hacerlo”, si no tienen condón, la única alternativa segura es postergar el encuentro íntimo. (V)
32. Peligro: No te sientes segura o seguro de querer a tu pareja y aceptas tener “sexo”.
33. Si tienes un proyecto de vida y por el momento no quieres correr el riesgo de embarazo ni de contraer ITS, postergar las relaciones sexuales es lo más seguro para tu desarrollo sexual saludable. (V)
34. Expresar afecto y mostrar ternura a la pareja proporciona placer. (V)
35. Si dos adolescentes están seguros de sus sentimientos y de su decisión de tener relaciones sexuales sin consecuencias, necesitan conocer cómo usar de forma correcta el condón. (V)
36. Si una adolescente cuando lleva un condón en su bolso es una chica que le gusta tener sexo. (F)
37. Cuando quieras tener tu primera relación sexual, es mejor que lo hagas con una trabajadora sexual, porque ella te enseñará como “hacerlo” mejor. (F)
38. Seguridad: Tienes una relación sólida con tu pareja; no solo te atrae físicamente, también la amas y han decidido tener “sexo” con protección.
39. Peligro: Aceptas tener relaciones sexuales con alguien que acabas de conocer.
40. Las y los enamorados deben conversar con anticipación hasta dónde van a llegar en sus caricias y encuentros amorosos, para vivir la sexualidad de manera saludable. (V)

Cierre



5 minutos

Para el cierre, lleva a las y los estudiantes de regreso al salón. Solicita que comenten y extraigan conclusiones sobre el juego. Complementa con las ideas centrales del contenido teórico básico.

Después de la hora de tutoría



Anima a las y los estudiantes a conversar con sus parejas, si la tienen, sobre lo tratado en esta sesión, sobre la importancia de construir vínculos afectivos duraderos y responsables, así como sobre las prácticas sexuales saludables, las caricias y la postergación del inicio sexual como una opción para una sexualidad placentera y segura.

Sesión 19

Desafío los estereotipos de género

Estereotipos de género y medios de comunicación

La equidad de género es parte de la apuesta democrática y ciudadana que busca cambiar las relaciones desiguales entre varones y mujeres, tanto en los espacios públicos como privados, de forma tal que todas las personas tengan las mismas oportunidades de desarrollo y sean reconocidas en todos sus derechos, sin ser discriminadas por su género.

Los estereotipos de género son modelos sociales de referencia, interiorizados a través de los procesos de socialización que influyen en las formas de pensar, sentir y actuar de las personas.

Entre los agentes más poderosos en la transmisión de los estereotipos de género están los medios de comunicación. Estos estereotipos inciden directamente en el comportamiento, las modas, el consumo y modelan determinadas formas de ser mujer o varón.

A través de los medios de comunicación, tanto en la publicidad como en los programas de entretenimiento, se puede observar un doble discurso: por un lado, proyectan imágenes y representaciones sexistas que limitan las capacidades de mujeres y varones. Las mujeres, sobre todo, son representadas de una manera que atenta contra sus derechos fundamentales: como objetos sexuales o consumidoras de productos que las vinculan solo al ámbito doméstico, al uso de cosméticos y ropa, o en posiciones laborales subordinadas a los varones. Mientras que a ellos se les presenta como consumidores de licores, cigarros, camisas, carros, ocupando posiciones ejecutivas de mayor jerarquía y ejerciendo autoridad en los puestos de trabajo. Por otro lado, en ocasiones, la publicidad presenta imágenes de mujeres practicando deportes o de hombres cuidando a los niños, imágenes que si bien afirman que tanto la mujer como el varón son capaces de desempeñar las mismas actividades, no responden a la intención de provocar cambios de mentalidad, sino de vender productos a un mercado más amplio de consumidores.

En contraste con lo que transmiten los medios de comunicación, en la sociedad contemporánea se observan ciertos cambios en las relaciones de género, sobre todo en las nuevas generaciones. En este contexto, es importante fortalecer toda iniciativa de los jóvenes que favorezca el cambio de concepción de sus roles y la superación de los estereotipos.

Tu rol como docente tutor o tutora es desarrollar con las y los estudiantes actitudes críticas frente a los mensajes que los medios de comunicación transmiten, y reflexionar acerca del papel que desempeñan estos mensajes en relación a las propias actitudes respecto de los géneros.

Sesión 19

Desafío los estereotipos de género



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes analicen los estereotipos de género que transmiten los medios de comunicación.



MATERIALES

- Guía de trabajo de grupo.
- Letra de las Canciones “Ella” y “Menos hombre y más humano”.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Inicia la sesión preguntando: ¿Qué comerciales vieron el día de ayer?, ¿acerca de qué trataban?, ¿cuál era visiblemente el papel del varón y de la mujer en ellos?, ¿qué características “propias” presentaban los varones y las mujeres en los comerciales? Escribe en la pizarra las características que vayan señalando.

Comenta que todas las experiencias y, dentro de ellas, la sexualidad, están cargadas de estereotipos de género. Por ejemplo, los que se transmiten por televisión y otros medios como la música, los refranes y los dichos populares.

Señala que en esta sesión de tutoría reflexionarán sobre los cambios en los roles de género y la importancia de desafiar, de manera constructiva y útil para la vida, los estereotipos y mandatos de género.

Desarrollo



30 minutos

A continuación, mediante alguna técnica que prefieras, forma cuatro grupos. Entrégale a cada uno una copia de la guía de trabajo de grupo y copias suficientes letras de canciones para cada miembro del grupo.

Guía de trabajo de grupo

Objetivo: analizar mensajes sobre género en los medios de comunicación (canciones y comerciales).

Primera parte:

Lean con mucha atención las letras de cada canción: “Ella” y “Menos hombre más humano” (ver anexo adjunto a la sesión).

Luego compartan sus opiniones y sentimientos respecto al mensaje.

Para ayudarse en el análisis del mensaje, pueden usar las siguientes preguntas:

- ⦿ ¿Cuál es el mensaje que la autora o el autor de la canción quiere transmitir?
- ⦿ ¿Qué opinan acerca del mensaje?, ¿están de acuerdo o no con ellos?
- ⦿ ¿En qué aspectos se sienten identificados con la cantautora o el cantautor?, ¿en qué otros aspectos no se identifican?, ¿por qué?
- ⦿ ¿Consideran que los mensajes de las canciones contribuyen al desarrollo integral de las mujeres y de los varones?, ¿por qué?

Una o un representante del grupo escribe sus principales conclusiones para exponerlas en la plenaria.

Segunda parte:

Recuerden los anuncios comerciales de la televisión, que se ejemplificaron en la parte inicial de la sesión.

Identifiquen si alguno de ellos desafía los estereotipos de género. Por ejemplo, presentan a varones cuidando bebés, o a mujeres dirigiendo reuniones ejecutivas; es decir, no representan a las mujeres y a los varones de forma tradicional.

Preparen una representación del comercial para presentarla en la plenaria.

Concede tres minutos por grupo para la representación de los comerciales.

Luego facilita el análisis grupal con las siguientes preguntas:

- ⦿ ¿Cuál es la nueva imagen de varón y de mujer que se presenta en los medios de comunicación?

- ⦿ ¿Consideran que los nuevos comportamientos que se observan a través de los medios de comunicación de las mujeres y los varones, favorecen su desarrollo integral?, ¿por qué?
- ⦿ ¿De qué manera los comportamientos de los varones y las mujeres que se observan en los medios de comunicación pueden afectar la vivencia de la sexualidad?

Cierre



5 minutos

Tomando en cuenta el análisis de los momentos anteriores y con la participación de las y los estudiantes, arriben a conclusiones, apoyándose y formulando ideas fuerza, como las siguientes:

- ⦿ Los medios de comunicación tienen gran influencia sobre nuestras ideas acerca de las características y los comportamientos “apropiados” o “deseables” de varones y mujeres.
- ⦿ Los roles de género están cambiando y esos cambios también se pueden observar a través de los medios de comunicación.
- ⦿ A pesar de los supuestos cambios en presentar los roles de género, los medios de comunicación no logran superar el problema de manipular la imagen de la mujer y limitarla en su afán de vender productos y ampliar mercados.
- ⦿ Es importante asumir, constructivamente y sin riesgo alguno, el desafío de cambiar los roles de género.

Después de la hora de tutoría



Continuarán analizando las imágenes de varón y mujer que se presentan a través de los medios de comunicación. A partir de ello pueden:

- a) Crear un anuncio comercial, programa o novela donde los varones y mujeres cumplan roles complementarios e integrales.
- b) Elaborar lemas de igualdad, equidad y justicia entre varones y mujeres para colocarlos en las paredes del aula y difundirlos en el colegio.



Ella

Bebe*

Ella se ha cansado de tirar la toalla
va quitando poco a poco telarañas.
No ha dormido esta noche, pero no está cansada.
No miró ningún espejo, pero se siente "toa" guapa.

Hoy, ella se ha puesto color en las pestañas.
Hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña.
Hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada.
Hoy es una mujer que se da cuenta de su alma.

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para tí,
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño.
Hoy vas a comprender que el miedo se puede romper con un
solo portazo.
Hoy vas a hacer reír porque tus ojos se han cansado de ser llanto,
de ser llanto.
Hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado.

Hoy vas a ser la mujer que te de la gana de ser.
Hoy te vas a querer como nadie te ha sabido querer.
Hoy vas a mirar pa'lante que pa'atrás ya te dolió bastante.
Una mujer valiente, una mujer sonriente mira como pasa.

Hoy no ha sido la mujer perfecta que esperaban,
ha roto sin pudores, las reglas marcadas.
Hoy ha calzado tacones para hacer sonar sus pasos.
Hoy sabe que su vida nunca más será un fracaso.

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti,
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño.
Hoy vas a conquistar el cielo sin mirar lo alto que queda del suelo.
Hoy vas a ser feliz aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo.
Hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado.

* Cantautora española, año 2004

Menos hombre, más humano

Ricardo Williams*

*Que difícil es esto de reconocer
que cada hombre lleva una parte de mujer,
si desde pequeño nos contaron cada cuento y
nos enseñaron a ocultar los sentimientos,
“levante la frente”, “los niños son valientes”,
“no llore carajo, que los hombres somos machos”.*

*Que difícil, que difícil, que difícil es,
si desde pequeño empecé a jugar con armas,
matando en ese juego una parte de mi alma.
Siempre me dijeron que yo era el sexo fuerte
y que la ternura, era una cosa de mujeres.*

*Hoy solo un par de tragos nos ponen más humano,
solo así podemos abrazar a nuestro hermano,
pero al día siguiente, cuando todo ha pasado,
tú y yo volvemos a estar acorazados, acorazados.
Menos hombre más humano, menos hombre más humano,
diferente, evolucionado.*

*Siempre me dijeron, desconfía de los raros,
de los sentimentales y los “afeminados”,
pero hoy resulta que extraviamos los papeles,
que en este “sal si puedes” tienes que ser inteligente.*

*Dime tú, valiente, que es lo que vas a hacer,
seguir jugando al macho o por fin crecer
para reconocer cada miedo de tu mente,
herencia de alguna historia que escribió algún demente.*

*Quizás entonces veas esa luz en las mujeres
que tu feminidad no te hace menos fuerte,
fuerte para ser menos hombre y más humano,
sólo así podrás ir evolucionando.
Menos hombre más humano, menos hombre más humano.*

*La liberación femenina no acabó,
pero hoy empieza otra, otra en este corazón,
que habla de aceptar esa parte de mujer.
Que cada hombre lleva dentro de su ser.
Menos hombre más humano,
menos hombre más humano,
menos hombre más humano.
Diferente, evolucionado.*

* Cantautor ecuatoriano, año 2001. CEMOPLAF Embajada real de los Países Bajos, Plan Internacional Ecuador, FNUAP.

Evitemos la violencia de género

Violencia basada en género

La Declaración de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, adoptada en 1993 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, define la violencia contra la mujer como:

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la violencia basada en género (VBG), se refiere a “todo acto de violencia hacia las mujeres y las niñas –incluyendo adolescentes–; es decir, por el hecho de ser mujer, que tiene incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o privada”.

La violencia contra la mujer es una violación a sus derechos humanos y nada la justifica. Esta violencia reviste varias formas más allá de la violencia física y puede ocurrir en cualquier circunstancia o etapa de la vida. Por ejemplo, hay violencia cuando se valora más el nacimiento del hijo varón que el de la hija mujer, o cuando se privilegia la educación del niño antes que la de la niña.

La notable dimensión que ha adquirido la violencia contra la mujer, se ve hoy no solo como una cuestión legal, sino como un problema de salud pública y de derechos humanos, por las repercusiones que alcanza en la vida personal de las mujeres y los efectos que tiene en el desarrollo de los países.

En el tema de la sexualidad de las niñas y los niños, la violencia cobra presencia en las situaciones de abuso sexual en cualquiera de sus variantes, desde los actos contra el pudor hasta la violación. La violencia sexual es más frecuente durante la infancia y la adolescencia, configurándose una situación de abuso de poder del agresor, quien por lo general amenaza a su víctima.

Tu rol como docente tutor o tutora es promover entre las y los estudiantes los derechos humanos, lo que incluye también el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos.

Esto ayudará a que las mujeres sean valoradas y respetadas como personas y reciban un trato justo y equitativo, evitando cualquier vulneración a sus derechos, sobre todo, el que referido al derecho de vivir una vida libre de cualquier forma de violencia.

Sesión 20

Evitemos la violencia de género



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reflexionen de qué manera los estereotipos de género podrían favorecer las situaciones de violencia contra la mujer.



MATERIALES

- Casos “¿Hay violencia o no hay violencia?”, para discutir.
- Tarjetas.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Inicia la sesión explicando que leerás unas afirmaciones sobre las relaciones entre varones y mujeres. Indica a las y los estudiantes que si están de acuerdo con la afirmación deben dar una palmada y si no están de acuerdo deben zapatear.

Afirmaciones “Aplaudir o zapatear”

- 1) Si la enamorada de un adolescente, coquetea con otro, él debe llamarle la atención y hacerse respetar como varón.
- 2) Si la mujer sale vestida de manera atractiva, ella tiene la culpa si le faltan el respeto.
- 3) Siempre que un varón pega a una mujer es porque ella provocó esta situación.
- 4) Si una chica baila “perreo”, entonces, que no se queje si su pareja le propone tener relaciones sexuales.
- 5) Una chica no debería llamarle la atención a su enamorado delante de sus amigos, porque se expone a que él le de su merecido.
- 6) Si un enamorado le grita a su pareja o le pega, o ambas cosas, por celos, está bien, lo hace porque la quiere.

Promueve un breve intercambio de ideas y señala que en esta sesión dialogarán sobre cómo los estereotipos de género pueden provocar situaciones de violencia contra la mujer.

Desarrollo



30 minutos

A continuación, con una técnica de formación de grupos, forma cuatro equipos mixtos. Entrega, al azar, la copia de uno de los casos “¿Hay violencia o no hay violencia?” y la guía para el análisis de casos.

Casos: ¿Hay violencia o no hay violencia?

Caso N° 1

Enrique está enamorado de Erika, y siente que es la “mujer de su vida”. Pero el otro día se molestó mucho porque la vio abrazar a un muchacho. Entonces, la insultó tratándola de «ruca» y la abofeteó. Erika se puso a llorar.

Caso N° 2

Un profesor entra al salón de quinto de secundaria y cuenta a las y los estudiantes que hay un programa de concurso en la estación de Radio Fantástico” y que debe elegir quién va a participar. Ricardo le dice: “No se haga paltas, profe, si el concurso es de matemáticas que vaya Javier, si es de cocina que vaya Teresa”.

Caso N° 3

Susi y Carlos tienen como enamorados seis meses. En el grupo de amigas y amigos se sabe que Carlos no le es fiel, que siendo enamorado de Susi ha salido con otras chicas que conoce en las fiestas o reuniones a las que va.

Susi cree que ningún varón es fiel, por eso no le importa el comportamiento de Carlos, además piensa que él es “lo máximo” y siente que está muy enamorada.

Caso N° 4

Mario y Andrea están casados desde hace tres meses. Anoche Mario llegó de una reunión de trabajo mareado y quiso tener relaciones sexuales con Andrea, pero ella no quiso.

Mario se lo exigió diciendo que él es quien manda en la casa y que por él tienen “todo”, y que si ella no va a satisfacerlo sexualmente, él se conseguirá a otra.

Guía para el análisis de casos

- ⊙ ¿Cuál es la situación que se presenta en este caso?, ¿consideran que hay violencia?
- ⊙ ¿En la vida real ocurren situaciones parecidas?
- ⊙ ¿Cuál puede ser la causa de la violencia hacia la mujer?
- ⊙ ¿Cuál es el impacto social de la violencia contra la mujer?
- ⊙ ¿Qué pueden hacer los varones para detenerla?, ¿qué pueden hacer las mujeres?
- ⊙ ¿Qué pasaría con las sociedades si no se detiene la violencia contra la mujer?

Cierre



5 minutos

- ⊙ Invita a las y los estudiantes a que saquen algunas conclusiones sobre los casos ejemplificados.
- ⊙ Aporta señalando que la violencia hacia la mujer es consecuencia de la vigencia de los estereotipos y roles de género, basados en la desigualdad, persistentes en distintas partes del mundo.
- ⊙ Puedes añadir que la violencia hacia la mujer se expresa de distintas maneras, desde el trato discriminatorio que se da a la mujer en la vida cotidiana, a través de las burlas, los chistes en doble sentido, poniendo en tela de juicio sus competencias o habilidades, hasta la violencia psicológica y física, y el abuso sexual.
- ⊙ Señala que es necesario que tanto los varones como mujeres cambien sus actitudes para evitar la violencia de género como en las situaciones que se han ejemplificado y discutido.

Después de la hora de tutoría



No es fácil que alguien se haga cargo de ser actor protagónico en la lucha por evitar la violencia contra la mujer. Sin embargo, es necesario que las y los estudiantes tomen conciencia de ello. Con ese fin puedes proponer una de las siguientes actividades.

A partir de sus experiencias personales, las y los estudiantes harán compromisos para adoptar actitudes y comportamientos opuestos a cualquier forma de violencia contra la mujer.

Por ejemplo:

- ⊙ Si una adolescente solía pensar que las burlas de sus compañeros hacia ella estaban bien, a partir de esta sesión de tutoría se propone tener una respuesta asertiva frente a esa actitud y pedir que se modifique.
Igualmente un adolescente se propone no ridiculizar más, en adelante, a alguna compañera, a su hermana o enamorada.
- ⊙ Pueden reunirse en grupo para analizar la canción Malo de la cantante española Bebé y a partir de ello generar propuestas de cambio en las actitudes de varones y mujeres.
- ⊙ Pueden preparar una representación teatral sobre violencia de género para contribuir a sensibilizar sobre el tema, coordinando su presentación con alguna actividad calendarizada del colegio.
- ⊙ Pueden elaborar afiches, incluso tipo grafitis, referidos al tema: “No a la violencia hacia la mujer”, los mismos que pueden ser colocados en el salón o en el periódico mural del colegio.

Sesión 21

Tu preguntas y yo respondo asertivamente sobre las relaciones sexuales



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes utilicen una comunicación asertiva frente a la presión de grupo, en relación al inicio de las relaciones sexuales.



MATERIALES

- Juego: “Me preguntas y yo te respondo”.
- Instrucciones y tarjetas.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



5 minutos

Inicia la sesión preguntando ¿qué es más fácil para ustedes, decir “SÍ” o decir “NO”? Solicita que te describan en qué situaciones dicen que “SÍ” y en cuáles dicen que “NO”. Anota sus respuestas en la pizarra. Señala que decir “sí” o decir “no” es un derecho, y que es parte de la comunicación asertiva que practicarán en la sesión.

Desarrollo



30 minutos

Solicita un voluntario o voluntaria para que lea las instrucciones y dirija el juego. Entrégale las tarjetas y las instrucciones del juego.

Juego: “Me preguntas y yo te respondo”

Instrucciones

El objetivo del juego es que las y los adolescentes ejerciten la comunicación asertiva en situaciones hipotéticas relacionadas a las relaciones sexuales.

Para realizar el juego se requiere:

- ⦿ Formar dos equipos, uno de varones y otro de mujeres.
- ⦿ Un juego de 16 tarjetas (las tarjetas con situaciones dirigidas a los varones son de color amarillo y las tarjetas con situaciones dirigidas a las mujeres son de color verde). Las tarjetas contienen expresiones habituales de las y los adolescentes relacionadas a las relaciones sexuales, uso de condón y situaciones de acoso sexual.
- ⦿ Formados los equipos, cada uno recibe igual cantidad de tarjetas de los dos colores, que leerán en silencio.
- ⦿ Cuando la voluntaria o voluntario del juego indique, una participante mujer le lanza la pelota a un participante varón del equipo contrario. De manera rápida, lee en voz alta el mensaje contenido en la tarjeta amarilla. Es importante que lo haga con la entonación y gestos adecuados, dramatizando la situación. El estudiante que recibe la pelota debe dar una respuesta asertiva.
- ⦿ El grupo que formuló la pregunta, con ayuda del tutor o tutora evaluará si la respuesta fue asertiva. Si lo fue, gana un punto, si no, el equipo que hizo la pregunta tiene opción de dar la respuesta, en cuyo caso gana el punto.
- ⦿ Continúa el juego el equipo contrario. En esta oportunidad participará un estudiante varón y lanzará la pelota a una estudiante mujer del equipo contrario, y leerá en voz alta el mensaje contenido en la tarjeta verde.
- ⦿ El juego continúa alternando la participación de varones y mujeres.

Expresiones para las tarjetas dirigidas a los varones

1. Acabas de conocer a una chica en una discoteca y ella te dice: “¿Qué te parece si vienes y pasamos un buen rato en mi cuarto?”.

Respuesta asertiva: Gracias, pero prefiero quedarme en la fiesta, la estoy pasando bien aquí.

2. La hermana mayor de tu amigo te dice: “Demuéstrame que ya eres un varón y hagámoslo”.

Respuesta asertiva: Soy varón, y no necesito ni tengo por qué demostrártelo.

3. Tu enamorada te dice: “¿Por qué quieres usar condón?, ¿acaso desconfías de mí?”

Respuesta asertiva: No es asunto de desconfianza, sino de seguridad, puedo embarazarte.

4. Has cumplido un año con tu pareja, ella te dice: “Quiero estar contigo más íntimamente”.

Respuesta asertiva: Yo también lo deseo, pero usemos protección.

5. Estás en una reunión familiar, cuando tu enamorada te llama por teléfono y te dice: “Si no lo hacemos hoy, mañana tal vez ya no tenga ganas”.

Respuesta asertiva: Lo siento, pero hoy yo no puedo.

6. Estás con tu enamorada y te das cuenta que no trajiste condón, ella te dice: “Es mejor que no sigamos”.

Respuesta asertiva: Tienes razón, es mejor que paremos.

7. Una chica que acabas de conocer te dice: “Me gustas y puedo hacerlo si tú quieres”.

Respuesta asertiva: Yo quiero, pero no te conozco.

8. Tus amigos te dicen: “¡que lorna!, ¿por qué no quieres estar con ella?”.

Respuesta asertiva: No soy un lorna, sólo que quiero hacerlo con quien yo quiera.

Expresiones para las tarjetas dirigidas a los mujeres

1. Tu enamorado te dice: “Si me quieres, no te harías de rogar para tener sexo”.

Respuesta asertiva: Te quiero, pero no estoy preparada para tener sexo.

2. El amigo de tu papá, te dice: “Puedo comprarte lo que quieras, darte plata, si aceptas tener sexo conmigo”.

Respuesta asertiva: No, no quiero, y le contaré a mi padre lo que me acaba de decir.

3. Has cumplido tres meses con tu pareja y te ha propuesto tener sexo. Tú no quieres, y él te dice: “Te aseguro que no va a pasar nada, nunca pasa nada la primera vez”.

Respuesta asertiva: No, aunque digas que no va a pasar nada, puedo quedar embarazada.

4. Después de casi dos años, finalmente aceptas tener sexo con tu enamorado, pero cuando le dices que use un condón él te responde: “Pero por qué, amor, sabes que no soy un vicioso”.

Respuesta asertiva: No es porque seas vicioso que te pido usar un condón, es porque no quiero salir embarazada. No lo haré si no lo usas.

5. Un amigo te ha acompañado a un paseo con tus amigas y te dice: “Ya sé que salimos de paseo con tus amigas, pero alejémonos un poco para estar solos”.

Respuesta asertiva: Te agradeceré que no me pidas alejarme de mis amigas.

6. Acabas de iniciar una nueva relación de pareja y él te dice: “No puedo dejar de pensar en ti, hagámoslo, te prometo que me caso contigo si pasa algo”.

Respuesta asertiva: No quiero hacerlo. Casarme porque quede embarazada no está en mis planes.

7. Estás en una discoteca y has bailado toda la noche con el chico que te gusta. Él te dice: “Eres la chica más linda y buena que he conocido, quiero seguir contigo, hagámoslo, confía en mí”.

Respuesta asertiva: Tú también me gustas, pero prefiero que nos conozcamos más, ¿qué te parece si continuamos como amigos?

8. Tu pareja y tú son los únicos del grupo de amigos que “no lo han hecho aún”. Tus amigos te dicen: “Uy, qué pasa, no funcionan, qué esperan, háganlo ya!”.

Respuesta asertiva: Lo haremos cuando nos sintamos preparados. Cuando nosotros queramos, no porque todos lo hacen tenemos que hacerlo.

Al terminar el juego, puedes generar el debate con las siguientes preguntas:

- ⊙ En la vida real, ¿se ven situaciones similares como las planteadas en las tarjetas?
- ⊙ ¿Cuán fácil o difícil les parece emplear la comunicación asertiva en esas situaciones?
- ⊙ ¿Para quiénes resulta más difícil comunicar lo que piensan, sienten o desean, los varones o las mujeres?, ¿por qué?
- ⊙ ¿Qué barreras encuentran las mujeres y los varones para ser asertivos?
- ⊙ ¿En qué situaciones específicas encuentran más difícil dar una respuesta asertiva?
- ⊙ ¿Cuáles serían las consecuencias de no ser asertivos?
- ⊙ ¿De qué manera la comunicación asertiva ayuda a una vivencia saludable de su sexualidad?

Cierre



5 minutos

Tomando como base el ejercicio y el debate anterior, con ayuda de todas y todos arriben a conclusiones sobre la comunicación asertiva para evitar la presión social, negociar el inicio sexual, el uso de condón en las relaciones sexuales y enfrentar situaciones de acoso sexual.

Aporta algunas ideas fuerza del contenido de esta sesión:

- ⊙ Decir lo que uno cree, siente y piensa puede ser difícil, pero se puede aprender con la práctica.
- ⊙ Ser asertivo ayuda a enfrentar la presión de amigos o amigas en relación a cuándo iniciar las relaciones sexuales.
- ⊙ Las y los adolescentes que comunican asertivamente sus opiniones, necesidades, deseos y expectativas en una relación de pareja, viven su sexualidad de manera plena y saludable.

Después de la hora de tutoría



Sugiere a las y los estudiantes que continúen aplicando en sus interacciones diarias la comunicación asertiva. Que traten de identificar si tienen alguna barrera personal que les impide ser asertivos y piensen que podrían hacer para superar ese obstáculo.

Recuérdales en este caso la oportunidad de la tutoría individual.

Sesión 22

Tomo decisiones con responsabilidad

La capacidad de tomar decisiones en la adolescencia en torno a la sexualidad

La capacidad de tomar decisiones no llega cuando la persona es adulta, se logra de manera gradual desde las primeras etapas de la vida; por ejemplo, cuando se escucha a las niñas y los niños, y se dialoga con ellas y ellos, o cuando se les brinda la oportunidad para desarrollar su razonamiento y juicio crítico.

Para las y los adolescentes plantea dudas e inseguridades tomar las primeras decisiones de manera autónoma, como la elección de una vocación o carrera, la preferencia por un grupo de pares, o tener una pareja amorosa. Sin embargo, el desarrollo del pensamiento abstracto les permite plantearse alternativas diversas y posibilidades de solución ante una situación o problema, y anticipar las consecuencias de las acciones que piensan tomar, evaluando los riesgos y proporcionando justificaciones racionales a sus decisiones.

En el proceso de toma de decisiones confluyen varios factores, los más relevantes son: la experiencia comunicada por terceros, la información o los conocimientos que tengan y la experiencia personal, dentro de la que cobran relevancia los valores aprendidos y puestos en práctica.

Hay decisiones que son más sencillas de tomar que otras, que no requieren procesos largos. Las y los adolescentes necesitan tener una respuesta rápida ante situaciones de emergencia. Por ejemplo, ante situaciones de riesgo de abuso sexual, la respuesta ideal del niño, niña o adolescente afectado debe ser inmediata, en lo referido a evitar al agresor y buscar la ayuda de algún adulto de confianza.

Ante otras situaciones, como elegir una pareja, postergar el inicio de las relaciones sexuales, utilizar métodos de protección para prevenir el embarazo y las ITS, es conveniente que las y los adolescentes se tomen el tiempo necesario para conocer bien el tema e intercambiar impresiones con los pares y adultos de confianza, antes de tomar una decisión.

El modelo reflexivo

El modelo reflexivo es una opción para orientar en este tema a las y los adolescentes, en dicho modelo la toma de decisiones es un proceso que incluye varios pasos. El acróstico "IDEAS" ayuda a nombrar esos pasos:

- I* dentificar la situación o problema.
- D* escribir las alternativas posibles frente a la situación o problema.
- E* valuar las ventajas y desventajas de cada alternativa y las consecuencias para uno y para los demás, considerando los valores morales, y los objetivos personales y de grupo.
- A* apropiarse de la mejor alternativa, elegir una y llevarla a cabo.
- S* aber los resultados.

La toma de decisiones reflexiva reviste la mayor importancia en la adolescencia, porque el ejercicio de tomar decisiones con autonomía y responsabilidad contribuye a consolidar la identidad personal, lograr metas y establecer proyectos de largo plazo.

Tu rol como docente tutor o tutora es promover la toma de decisiones autónomas, reflexivas y responsables por parte de las y los estudiantes, en especial, acerca de la forma de vivir una sexualidad saludable y libre de riesgos; además de proveer espacios para desarrollar esta capacidad reflexiva.

Sesión 22

Tomo decisiones con responsabilidad



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reflexionen acerca de la importancia de tomar decisiones responsables relacionadas al ejercicio de su sexualidad.



MATERIALES

- Tarjetas con palabras para armar los refranes.
- Copias de “La decisión de Jorge”.
- Copias de “La decisión de Karina”.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



10 minutos

Entrega a las y los estudiantes un juego de tarjetas que contengan las palabras sueltas de los cuatro refranes que están abajo, para que las ordenen.

Una vez que formen los refranes, pide que los peguen en la pizarra. Luego solicita que los lean con detenimiento para encontrar sus significados, antes de iniciar el trabajo.

Los refranes son:

- “Cuando tiene que decidir el corazón, es mejor que decida la razón”.
- “Un amigo, una amiga, una noche de pasión... quién sabe lo que te espera”.
- “Síguete a ti mismo, y no te perderás”.
- “No hagas nada el día de hoy que comprometa el mañana”.

Luego, señala que en la sesión de tutoría tendrán un tiempo para reflexionar sobre algunas situaciones de la vida que requieren tomar decisiones muy bien pensadas.

Desarrollo



25 minutos

Usa una técnica para formar cuatro grupos, y entrega a cada uno la copia de uno de los dos casos siguientes.

La decisión de Jorge

Es sábado por la noche. Estoy con Valentín y Luigi en una discoteca. El local está lleno de gente, especialmente de chicas en grupo, bailando entre ellas, y parejas de enamorados conversando e intercambiando caricias.

Poco a poco comenzamos a bailar con las chicas. La verdad, lo estamos pasando bien, especialmente yo, considerando que antes de llegar sentía temor porque pensaba que las chicas no me harían caso.

Ahora, son las dos de la mañana, y Janeth me dice que yo le gustó mucho y quiere estar “íntimamente conmigo”, quiere tener “sexo”. Me dice que podemos ir a su casa, donde vive con su hermanita menor.

No sé qué hacer. Me gusta pero no la conozco, y si no lo hago mis amigos se burlarán de mí.

¿Qué situación enfrenta Jorge?

¿Cuáles son las opciones o alternativas que tiene?

¿Cuáles son ventajas y desventajas de cada opción?

¿Qué necesita saber, conocer, o tomar en cuenta Jorge para tomar una decisión?



Basados en el análisis, pide que elaboren un final para la historia de Jorge.

La decisión de Karina

Gustavo y yo somos enamorados hace dos años, nos llevamos muy bien, y compartimos muchas cosas: hacemos deporte, vamos al cine y estudiamos en el mismo instituto. Conversamos acerca de nuestras familias, de los amigos y también de los problemas y preocupaciones que tenemos.

Una noche estábamos viendo una película en su casa y las caricias se fueron haciendo más intensas. Era una sensación que me agradaba mucho y Gustavo parecía estar cada vez más entusiasmado, entonces me dijo que quería tener “sexo” conmigo.

¿Qué situación enfrenta Karina?

¿Cuáles opciones o alternativas tiene?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción?

¿Qué necesita saber, conocer, o tomar en cuenta Karina para una decisión reflexiva?



Basados en este análisis, pide que elaboren un final para la historia.

A continuación, por sorteo, dos de los grupos, o todos si dispones del tiempo, proceden a dramatizar la decisión tomada en cada situación.

En la dramatización deben indicar cómo el personaje tomó la decisión y de qué manera la comunica. Cada grupo tiene cinco minutos para proceder a la dramatización.

Luego de felicitar la participación de las y los estudiantes, genera el debate con las siguientes preguntas:

- ⦿ ¿Qué opinan de la decisión tomada en cada situación?
- ⦿ ¿Qué otra decisión pudo haber tomado el personaje?
- ⦿ ¿Cuáles hubieran sido las consecuencias?
- ⦿ ¿De qué manera las decisiones influyen en la experiencia de una sexualidad adolescente saludable?
- ⦿ ¿Qué barreras enfrentan ustedes para tomar decisiones reflexivas?
- ⦿ ¿Cómo influyen las decisiones reflexivas en los planes y expectativas personales?
- ⦿ ¿Cuáles serían las consecuencias de actuar sin tomar decisiones reflexivas?

Cierre 5 minutos

Teniendo en cuenta al ejercicio anterior y las respuestas a las preguntas, solicita que formulen conclusiones sobre la toma de decisiones y la vivencia de una sexualidad saludable. Complementa señalando que:

- ⦿ Tomar decisiones de forma reflexiva sobre las relaciones de pareja, la postergación del inicio sexual, las relaciones sexuales, el uso de métodos de protección, previene consecuencias que pueden afectar su proyecto de vida.
- ⦿ Las decisiones reflexivas relacionadas al ejercicio de la sexualidad se basan en la información recibida, en el diálogo constante, la reflexión personal y en los valores morales.
- ⦿ Una forma sencilla de recordar cómo tomar decisiones reflexivas es usando el acróstico IDEAS.
 - I** dentificar la situación o problema.
 - D** escribir las alternativas posibles frente a la situación o problema.
 - E** valuar las ventajas y desventajas de cada alternativa y las consecuencias para uno y para los demás, considerando los valores morales, y los objetivos personales y de grupo.
 - A** apropiarse de la mejor alternativa, elegir una y llevarla a cabo.
 - S** aber los resultados.

Después de la hora de tutoría

Sugiere que en las siguientes semanas, registren las situaciones vinculadas a la vivencia de su sexualidad y la manera cómo están pensando y tomando decisiones al respecto.

Sesión 23

Violencia, discriminación y derechos

Violencia escolar y discriminación

El acoso escolar o bullying puede incluir diversas expresiones de violencia, burlas, provocación, chantajes, uso de apodos, rumores, exclusión, entre otras. El acoso escolar se caracteriza por el hostigamiento que puede ser individual o grupal y generalmente se ejerce hacia las personas consideradas como diferentes a las demás. Este tipo de violencia provoca depresión, soledad, ansiedad y humillación en las personas afectadas y tiene repercusiones en su rendimiento escolar (UNESCO, 2013).

El bullying homofóbico es un tipo de violencia escolar y puede afectar a cualquier estudiante, está motivado por la discriminación hacia la orientación sexual percibida o por la identidad de género diferente a la heterosexual hegemónica. Los varones que son percibidos como “afeminados” o las mujeres señaladas como “machonas” reciben permanentemente el hostigamiento de sus compañeros y compañeras de escuela y, en algunos casos, este procede de las o los docentes u otro miembro de la comunidad educativa.

Los estudios demuestran que existe más probabilidades que las personas que no encajan en los estereotipos sexuales predominantes sufran bullying homofóbico en las escuelas, que en cualquier otro espacio familiar o comunitario. En el Perú, en un estudio realizado por Cáceres y Salazar (2013), se encontró que el 66% de las y los estudiantes lesbianas y gais declararon haber sido víctimas de acoso escolar o bullying. Las escuelas se han convertido en espacios poco seguros para estas y estos estudiantes y en muchas ocasiones incita a su inasistencia afectando su rendimiento y desempeño escolar o en otros casos provocando un abandono o deserción definitiva de la escuela. De igual forma, el bullying homofóbico produce en algunos casos comportamientos de riesgo que terminan en la adquisición de una ITS o en una adicción a las drogas o el alcohol.

La escuela tradicionalmente ha sido una institución homogeneizadora donde la diversidad no tenía cabida, productora de desigualdades, transmisora de modelos autoritarios y un espacio público para la afirmación de la masculinidad hegemónica.

La escuela es un factor determinante en la vida de un niño, niña o adolescente, por eso la intervención positiva de la o el docente posibilita la capacidad para que los y las estudiantes superen y enfrenten situaciones que afecten el desarrollo integral. El rol docente es fundamental para que la escuela no se convierta en un espacio excluyente de quienes son diferentes.

Es importante que los sistemas educativos actúen sobre este tipo de violencia que impide el ejercicio del propio derecho a la educación y constituye una forma de discriminación y exclusión de la escuela y, sobre todo, viola los derechos humanos de las y los afectados. De igual manera el bullying afecta el clima y la convivencia escolar, las actitudes pro sociales y la construcción de vínculos afectivos entre pares.

Las instituciones educativas deben constituirse en espacios seguros, saludables, libres de violencia y discriminación de cualquier índole, para garantizar el derecho a la educación de las y los escolares del país.

Tu rol como docente tutor o tutora es fomentar una convivencia democrática en la escuela, que propicie un clima de respeto que genere bienestar y felicidad a todas y todos los miembros de la comunidad educativa. La discriminación y la violencia afectan los derechos humanos de las personas: No pueden justificarse en ninguna circunstancia.

Sesión 23

Violencia, discriminación y derechos



¿QUÉ BUSCAMOS?

- Que las y los estudiantes reflexionen y analicen sobre la cultura de discriminación y violencia en la escuela, en las relaciones que se establecen entre pares.



MATERIALES

- Tiza y plumones.
- Anexo: carta “Un suceso de la vida real”.
- Sobre para la carta.



DESTINATARIOS

- Estudiantes de 3°, 4 y 5 ° Grado de Educación Secundaria.

Presentación



15 minutos

Comenzamos la sesión mostrando un sobre de carta con dentro la carta “Un suceso de la vida real”, y les diremos a las y los estudiantes que contiene una carta enviada por una amiga llamada Daniela.

Carta: Un suceso de la vida real

Domingo 19 de mayo, 3:00 p.m.

Decidí reunirme con un amigo en un restaurante. Entro, pido una mesa y nos sentamos. Resultó que esa mesa situada en una esquina del restaurante me llevaría a vivir una situación de completo drama, al menos para mí. Así lo viví yo.

Mientras esperábamos la comida, mi amigo, sentado frente a mí, me abrazó. El “señor” de la mesa de al lado dio un golpe seco y fuerte en mi mesa.

Yo no entendía qué pasaba, ni yo ni nadie.

Todos miraban mientras esa “persona” gritaba, mientras nos insultaba. ¡FUERA DE AQUÍ, TIENEN QUE IRSE; ME ESTÁN MOLESTANDO!, ¡FUERA! Apareció el encargado, y algunos camareros del restaurante que intentaban calmar al “individuo” que seguía gritando ¡ME ESTÁN MOLESTADO!, sin parar.

Yo seguía sin entender nada, y no supe cómo reaccionar. Con lo que yo soy, me quedé sin mediar palabra. Era la primera vez en mi vida que vivía una situación como esa. Y la primera que vivía en primera persona: Vergüenza. Como 40 mesas y un promedio de 150 personas pusieron los ojos en mí y en mi amigo, que no habla español y que tampoco comprendía qué pasaba. Pese al momento de confusión, pude explicarle. Él me decía que nos fuéramos de allí y que nos quitásemos de problemas. Yo no quería irme. ¿Irnos?, ¿por qué?

El encargado discutía con ese señor, que insistía en que lo estábamos molestando. Nos levantamos mientras el resto de comensales nos miraba atónitos y nos decían que no nos fuéramos, que quien tenía que irse era él: ese señor que tenía unos 40 años. Me levanté junto a mi amigo y decidimos salir, pero la gente no nos dejó. Se levantaron como 10 personas que nos mostraron su apoyo y su cariño.

NO NOS FUIMOS. Se fue el señor, quien decía que como el encargado del restaurante no hacía nada entonces era él quien se iba. Vivir esto en primera persona DUELE. Mucho más que un puñetazo en toda la cara. Me sentí insignificante, diferente por primera vez en mi vida.

MI APOYO INCONDICIONAL A TODOS LOS QUE HAYAN PASADO POR ALGO PARECIDO.

Mi agradecimiento a todas las personas que sin conocerme se acercaron y me cogieron del brazo para que no me vaya. Gracias a mi familia por quererme.

Desde este momento esta historia no es solo mía, es tuya, la estás leyendo.

Si la quieres compartir, hazlo.

Luego solicitamos a un voluntario o voluntaria que lea la carta de Daniela en voz alta para toda la clase.

Al finalizar la lectura, pregunta a las y los estudiantes:

- ¿Qué fue lo que le ocurrió a Daniela?
- ¿Por qué creen que el señor reaccionó de esa manera?
- ¿Alguna vez se han sentido discriminados o discriminadas?, ¿cuándo?

Luego de dialogar en torno a las preguntas, les decimos que Daniela es en realidad Daniel, y pedimos al voluntario o voluntaria que vuelva a leer la carta en voz alta.

Luego pregunta:

- ¿Cómo creen que se sintió Daniel?
- ¿Qué opinan sobre la actitud del señor del restaurante?
- ¿Cómo hubieran reaccionado ustedes de haber estado en el restaurante?

Desarrollo 25 minutos

Escribe en la pizarra las palabras **HOMOSEXUALIDAD** y **DISCRIMINACIÓN**, y pide que mediante una lluvia de ideas expresen las palabras que se les vienen a la mente en relación a ellas, y anótalas en la pizarra.

A continuación, construye con la participación de las y los estudiantes la definición de ‘homosexualidad’ y en seguida la de ‘discriminación’, tomando en cuenta las palabras escritas en la pizarra, y aclarando las dudas y falsas creencias en torno a ellas. Señala que al margen de nuestra posición sobre la homosexualidad y la discriminación, las personas de orientación homosexual merecen respeto y el reconocimiento de sus derechos.

Luego escribe en la pizarra el término ‘bullying homofóbico’ y señala que muchas veces en la escuela se discrimina o acosa a estudiantes sin ser homosexuales, por no “encajar” en las conductas o estereotipos que la sociedad espera de los varones o de las mujeres, y por eso algunas o algunos adolescentes son acosados, maltratados y discriminados.

Para terminar, invita a las y los estudiantes a compartir algunas situaciones en las que hayan participado o presenciado el acoso homofóbico. Luego pregúntales:

¿Cómo creen se sentían esas personas?

¿Qué pueden hacer ustedes frente a esas situaciones?

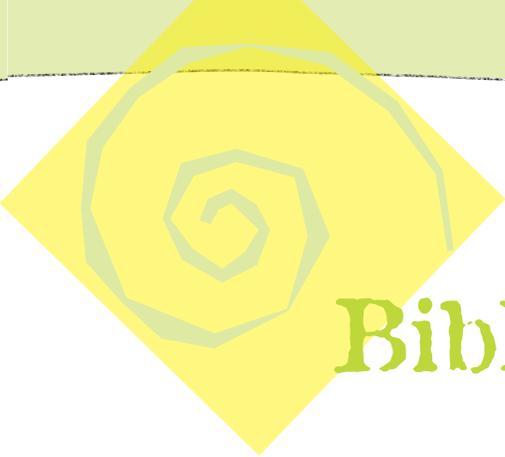
Anota las alternativas dadas en la pizarra.

Cierre 5 minutos

Solicita a las y los estudiantes que, tomando en cuenta las ideas surgidas durante la sesión, se reúnan en parejas y elaboren un eslogan creativo para promover una campaña de no discriminación contra el bullying homofóbico en el colegio.

Después de la hora de tutoría

- Indica a las parejas que crearon los eslóganes que elaboren un afiche contra el bullying homofóbico en la escuela, en el cual figure el eslogan que pensaron y un derecho humano con el que guarde relación.
- Puedes terminar la serie de sesiones de tutoría de este módulo sobre Educación Sexual Integral, solicitando que las y los estudiantes compartan sus opiniones sobre los temas tratados, los que más les impactaron y preguntarles sobre qué otros temas les gustaría reflexionar.



Bibliografía

Barragán, F. (s. f.). *Una propuesta constructivista para la educación sexual en educación secundaria*. Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia e Instituto Andaluz de la Mujer, Junta de Andalucía.

Cáceres, C., & Salazar, X. (2013). *“Era como ir todos los días al matadero...”*. *El bullying homofóbico en instituciones educativas públicas de Chile, Guatemala y Perú*. Lima: IESSDEH, UPCH, PNUD, UNESCO.

Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán. (2005). *Módulo de capacitación: “Metas de desarrollo del Milenio y Acciones de Vigilancia para las mujeres de Organizaciones Sociales de Base”*. Lima: Autor.

Cooperación Técnica Alemana - GTZ. (2006). *Módulos para la Capacitación Docente*. Lima: Autor.

Cooperación Técnica Alemana - GTZ. (2003a). *“Aprendiendo a Crecer”*. *Material Educativo para trabajar con adolescentes de 11 a 14 años*. Lima: Autor.

Cooperación Técnica Alemana - GTZ. (2003b). *“Aprendiendo a Vivir”*. *Material Educativo para trabajar con adolescentes de 15 a 19 años*. Lima: Autor.

Instituto de Educación y Salud. (2004). *Guía didáctica de educación en sexualidad adolescente y prevención del SIDA*. Lima: Autor.

Instituto de Educación y Salud. (2001). *“Tiempo para conversar sobre nuestra sexualidad”*, *Módulo de capacitación dirigido a adolescentes*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2008a). *Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral. Manual para profesores y tutores de la Educación Básica Regular*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2008b). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2006a). *Guía de Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Secundaria*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2006b). *Sesiones de Tutoría para los niveles de Educación Primaria y Secundaria* (Material de consulta). Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005a). *Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular, Inicio del proceso de articulación*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005b). *Marco Teórico de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005c). *Guía para la Promoción de estilos de vida saludables en Educación Secundaria*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005d). *Cuadernillos de trabajo de Promoción de estilos de vida saludables para Educación Secundaria*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005e). *Guía para la Promoción de estilos de vida saludables en la Formación Magisterial*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005f). *Guía Estrategias participativas para trabajar con Adolescentes y Jóvenes*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005g). *Persona, Familia y Relaciones Humanas, Guía para el Alumno del primero al quinto año de Secundaria*. Lima: Autor.

Ministerio de Educación. (2005h). *Persona, Familia y Relaciones Humanas. Manual del docente, del Primero al Quinto año de Secundaria*. Lima: Autor.

- Ministerio de Educación. (2003). *Promoción de Estilos de Vida Saludables. Guía y Manual para Docentes de Educación Secundaria*. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2002). *Programa Nacional de Lenguas y Culturas en la Educación*. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Proyecto Piloto de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía: Hacia la Formación de una Política Pública, Ministerio de Educación Nacional*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional, Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- Ministerio de Salud. (2006a). *Guía de Aprendizaje Ejerciendo mi Sexualidad Para alumnos de Primero y Segundo año de Secundaria*. Lima: Autor.
- Ministerio de Salud. (2006b). *Guía de Aprendizaje Habilidades para Vivir Mejor*. Lima: Autor.
- Ministerio de Salud. (2005). *Historietas Barrio*. Lima: MINSA, GTZ.
- Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Educación & Secretaría Nacional de la Familia. (2002). *Mi Proyecto de Vida Bambú*. El Salvador: Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- Organización Panamericana de la Salud. (2005). *Familias Fuertes, Programa Familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes. Una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años*. Washington, DC: Autor.
- Puntos de Encuentro. (2005). *Necesitamos poder hablar: Manual para talleres ...trabajando el machismo y su relación con el VIH-SIDA y el abuso sexual*. Managua - Nicaragua: Autor.
- Puntos de Encuentro. (2001). *Manual de Capacitación: Somos diferentes, somos iguales (Módulos del N° 1 al N° 10)*. Managua - Nicaragua: Autor.
- Rotella Arregui, I., & Fernández Alonso, A. (2002). *“Cuaderno de Orientación de Tu Sexualidad”*. Asturias: Instituto Asturiano de la Juventud.
- Sexuality Information & Education Council of the United States. (2004). *Guidelines for comprehensive sexual education kindergartend through 12 th grade (3rd edition)*. Washington, DC: Education Council of the United States.
- UNESCO. (2013). *Respuestas del Sector Educación frente al bullying homofóbico*. Santiago de Chile: Ed. Acción Digital, UNESCO.
- UNESCO & Ministerio de Educación. (2013). *Educación Sexual Integral. Derecho Humano y Contribución a la Formación Integral*. Lima: UNESCO.
- Vereau, D., & Ministerio de Salud. (2005). *Sesiones Educativas para el Primer y Segundo Año de Educación Secundaria (inédito)*. Lima.
- Vereau, D., Pathfinder International, & Focus on Young Adults. (1998). *Mejorando Habilidades y Destrezas de Comunicación Interpersonal para la Orientación a Adolescentes en Salud Sexual y Reproductivas*. Lima.
- Williams, R. (2001). *Menos hombre y más humano*. Quito: CEMOPLAF - Embajada Real de los Países Bajos, Plan Internacional Ecuador, FNUAP.