

Mensaje Dirección Nacional

ChildFund México se ha posicionado con un enfoque basado en derechos, el cual se centra en varios postulados principales: ubicar a las personas como sujetas activas de su propio desarrollo siendo éstas agentes de cambio, donde se considera igual de importantes los resultados como la calidad de los procesos involucrados para lograrlos, así como la capacidad de que los derechos de los individuos y colectivos sean respetados; prestando especial atención al proceso de desarrollo de tal manera que no se profundice la desigualdad, la discriminación y, en última instancia, los conflictos ya existentes. Los principios y estándares de derechos humanos establecen criterios objetivos para procesos de desarrollo aceptables: se requiere llevar adelante procesos participativos, incluyentes y responsables que prioricen los grupos más marginados y excluidos.

Niñas y adolescentes, en México y en el mundo, enfrentan mayor exclusión que los hombres, los retos económicos, sociales y culturales, más las problemáticas que viven en torno a la violencia y la inseguridad se ven acentuadas por dos factores: su edad y género, colocando a las mujeres en una situación de mayor riesgo y vulnerabilidad.

De acuerdo a datos del INEGI, en México, viven cerca de 22.4 millones de adolescentes y jóvenes que tienen entre 10 y 19 años de edad, esto quiere decir, que una de cada cinco personas se encuentra en este rango de edad; la proporción de población de 12 a 19 años que ha iniciado su vida sexual pasó de 15% en 2006 a 23% en 2012; más del 90% de las mujeres de 12 a 19 años de edad que han tenido una hija o hijo, no asisten a la escuela; las adolescentes de 10 a 14 años que tuvieron una hija o hijo, tienen mayor probabilidad de estar trabajando en una etapa en la que deberían estar en la escuela, aun y cuando su contratación es contra la ley. Estas son razones importantes para que una de las tareas inmediatas sea establecer las medidas de prevención necesarias, con el fin de que las niñas desarrollen todo su potencial.

El embarazo adolescente se ha convertido en una realidad que es importante abordar, y para ello es fundamental focalizar nuestra acción favoreciendo entornos que brinden información y que faciliten la toma de decisiones de manera responsable y libre, esto nos permitirá poner fin al ciclo generacional de la pobreza. La promoción de los derechos de las mujeres tiene que iniciar con las niñas, quienes han quedado invisibilizadas, no sólo en los datos, sino además en el discurso y las acciones de reconocimiento, promoción y protección de sus derechos.

A partir de lo contenido en la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las mujeres (CEDAW) en 1979, en México –y el mundo– se han establecido una amplia cantidad de programas y proyectos orientados a reducir las brechas existentes entre las mujeres y los hombres. Nuestro enfoque basado en derechos se focaliza en los seres humanos, sus vidas, sus comunidades y los derechos universalmente reconocidos. Considera a la dignidad humana central al desarrollo y los enfoques de género y de interculturalidad como necesarios para articular la forma de intervenir y como un énfasis particular en cada uno de los elementos de nuestra oferta programática.



Nuestra teoría de cambio organizacional es la hipótesis de ChildFund de como esperamos que suceda el cambio en el mundo. En cada una de las tres etapas de vida (0 a 5, 6 a 12 y 13 y más), nuestros programas buscan el desarrollo más saludable de todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, en el centro de su ambiente físico y social, considerando sus necesidades, derechos y capacidades integralmente.

Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, tienen el derecho inherente y universal a una vida libre de violencia, abuso, negligencia y explotación, que les garantice y asegure su desarrollo y sobrevivencia. Apoyamos a las niñas y niños, adolescentes y jóvenes para que desarrollen y alcancen su máximo potencial, gocen de buena salud y tengan acceso a servicios de salud integral, con calidad y amigable, y cuenten con habilidades de vida para el bienestar y participen activamente en sus comunidades, crezcan con familias que los cuiden y los protejan, y que sean alentados por sus comunidades a participar de manera significativa en los cambios que les afectan y que cuenten con mecanismos de protección y vivan en entornos seguros.

Confiamos que nuestro trabajo impulsará cambios en la sociedad, brindando programas que orienten a niños, niñas, adolescentes, jóvenes, madres y padres de familia y comunidad en general, en la educación integral de la sexualidad. Seamos todos, parte de este cambio y transformación social.

Sonia Bozzi
Directora Nacional
ChildFund México



Prólogo

ChildFund trabaja desde una perspectiva que considera a las personas sujetos activos de su propio desarrollo. Las y los jóvenes tienen un potencial nato para ser los agentes de cambio que sus comunidades necesitan, el primer paso es que tomen conciencia de ello. Por esta razón, el Manual que tienes en tus manos *Mi cuerpo y yo, Adolescentes y Jóvenes de 13 a 18 años*, prácticas pedagógicas, aborda la sexualidad desde la identidad y todas sus aristas, dando especial importancia a la autoestima, el empoderamiento, el género y la creación de un plan de vida.

Todos los años, 7,3 millones de niñas menores de 18 años dan a luz en el mundo (Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), 2013). En México, de acuerdo con información del Consejo Nacional de Población, uno de cada seis nacimientos ocurre en mujeres menores de 19 años. En 2016, por ejemplo, nos dimos cuenta que la tasa de embarazo adolescente entre las jóvenes que participaron en nuestros programas era de 3.3%, mucho menor a la tasa nacional de 7.7%.

Continuamos comprometidos en promover un modelo de educación integral de la sexualidad, como fuente de desarrollo personal, afectividad, respeto a la diversidad y ejercicio de inclusión y equidad.

Te invitamos a que revises previamente el Manual para Facilitadores y Educadores, así tendrás una visión más amplia acerca de la educación integral de la sexualidad y abordarás cada sesión con un amplio dominio de los temas.

Ten en cuenta que el trabajo en equipo es muy importante para que las y los jóvenes practiquen el respeto a la diversidad de opiniones y encuentren la riqueza que cada perspectiva diferente de la suya aporta a los conocimientos del grupo.

Confiamos en que tus capacidades se fortalecerán a través de este Manual, así como en el aprendizaje constante que tendrás escuchando lo que las y los jóvenes tienen que decir.





Índice

> Mensaje Dirección Nacional	1
> Prólogo	3
> Introducción: Mi cuerpo y yo	5
> El marco Internacional de los derechos sexuales y reproductivos	5
> El marco Nacional de los derechos sexuales y reproductivos	6
> Enfoque conceptual y pedagógico	8
> Perfil del facilitador	9
> Objetivo general del Programa	9
> Contenidos del programa	9
> Maquetación	10
> Estructura de las sesiones	12
> Diagrama para uso del manual	13
> Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años	14
> Recomendaciones pedagógicas	15
> Organizar el trabajo en grupos y subgrupos	16
> Presentación de las sesiones temáticas	17
1. Sesión introductoria	18
2. Pubertad, relaciones sexuales y reproducción	20
3. Autoestima y empoderamiento	30
4. Derecho a la educación sexual	34
5. Género y comunicación en el noviazgo	40
6. Género y uso del tiempo	51
7. Abuso y violencia sexual	55
8. Derecho a la integridad y a una vida sexual libre de violencia	63
9. Práctica Comunitaria: Prevención del abuso sexual	67
10. Derecho a la igualdad y a la no discriminación	69
11. Prevención del embarazo de adolescentes e ITS	73
12. Actividad comunitaria. Congreso o simposio de Salud Sexual y Reproductiva	90
13. Derecho a la Salud Sexual y Reproductiva	92
14. Plan de vida	97
15. Referencias institucionales y sesión final	100
> Hojas de Trabajo	102
> Pretest-Postest de conocimientos	117

Introducción. Mi Cuerpo y Yo

La Educación Integral de la Sexualidad (EIS) tiene como marco los derechos humanos y la igualdad de género, así como el respeto a los valores de una sociedad democrática y pluralista en la que se desarrollan las familias y las comunidades. Abarca aspectos biológicos y afectivos, éticos y jurídicos, sociales y culturales, respeta la diversidad de orientaciones e identidades sexuales y rechaza toda forma de discriminación.

La presente propuesta curricular de Educación Integral de la Sexualidad (EIS) se basa en el marco de los compromisos internacionales del país para promover los derechos sexuales y reproductivos de niñas, niños y adolescentes, en las políticas de población de México que se dirigen a esos grupos poblacionales y en los programas que la organización ChildFund México opera a través de sus socios locales.

Como parte de los derechos humanos, los derechos sexuales y reproductivos (DSR) se encuentran protegidos en las fuentes principales de los derechos, como son la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y los Tratados, Pactos y Convenciones Internacionales. El argumento que se esgrime para incorporar la sexualidad como parte de los derechos humanos se basa en reconocerla como una necesidad indalienable a todo ser humano: la sexualidad es una dimensión que nos acompaña desde que nacemos y hasta que morimos; tal como necesitamos el agua y el alimento.

El marco internacional de los derechos sexuales y reproductivos

➤ Un conjunto de tratados apoyan los derechos sexuales y reproductivos (DSR) de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, entre los principales están:

1. La Carta de los Derechos Humanos, la cual está constituida por tres instrumentos: La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH, 1948), El Pacto Internacional de los Derechos Civiles y Políticos (PIDCP, 1966) y El Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC, 1966).
2. La Convención de los Derechos de la Niñez (CDN)
3. La Convención para Eliminar todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)
4. La Convención de Belém do Pará (CBP)
5. Los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM)
6. La Convención Iberoamericana de la Juventud
7. La Agenda para el Desarrollo post 2015.

➤ Además de los tratados, existen las Conferencias Internacionales y las Declaraciones, estos instrumentos no son obligatorios (ni vinculantes) pero los Estados están moralmente obligados a aplicarlos. Las principales conferencias y declaraciones donde están reconocidos los derechos sexuales y reproductivos (DSR) son:

1. Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (CIPD, 1994)
2. Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer (CCMM, 1995)
3. Directrices internacionales de VIH/SIDA (DIS/VIH, 2001)
4. Declaración Ministerial de América Latina y el Caribe "Prevenir con Educación" (DMPE, 2008)
5. Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo (CM, 2013).



El hecho de que existan instrumentos de tanto peso para reconocer los DSR, habla de la seguridad con que todos y todas podemos abordar los temas de la vida sexual y reproductiva con las personas menores. Niñas, niños y adolescentes cuentan con un marco muy sustantivo que defiende sus derechos: a la igualdad sexual, a la información y a la educación sexual, a una vida libre de discriminación, de violencia sexual y de enfermedades de transmisión sexual, y al acceso de servicios de salud sexual y reproductiva.

La definición más actual de derechos sexuales está contemplada en el Consenso de Montevideo.

➤ La prioridad número 34 de ese documento señala la necesidad de:

Promover políticas que contribuyan a asegurar que las personas ejerzan sus derechos sexuales, que abarcan el derecho a una sexualidad plena en condiciones seguras, así como el derecho a tomar decisiones libres, informadas, voluntarias y responsables sobre su sexualidad, con respeto de su orientación sexual e identidad de género, sin coerción, discriminación ni violencia, y garantizar el derecho a la información y a los medios necesarios para su salud sexual y salud reproductiva.

El marco nacional de los
derechos sexuales y reproductivos

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos contempla, especialmente en sus primeros artículos, los derechos sexuales y reproductivos: los derechos a la igualdad y no discriminación por etnia, género, edad y orientación sexual, a la educación laica y gratuita, a la salud y a la satisfacción de las necesidades de niños y niñas a la alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. Existen además leyes generales y locales que regulan estos derechos, en especial hay que destacar la Ley General de los Derechos de las niñas, niños y adolescentes la cual cuenta con leyes aterrizadas en ámbitos estatales.

México ha incorporado la Educación Sexual en los planes de estudio y libros de texto desde el año de 1974, desde entonces forma parte del curriculum de educación primaria y secundaria. Hacia el año de 1998, la Secretaría de Educación Pública incorporó un enfoque educativo integral de la sexualidad, más allá de los contenidos biomédicos y de la reproducción humana que ya se abordaban, se incluyó la igualdad de género y la promoción de los derechos sexuales y reproductivos en programas y libros de texto. Durante 40 años de educación sexual, México ha logrado reducir las tasas de fecundidad (el número de hijos de las mujeres) al pasar de 6 a dos hijos por cada mujer, en esas cuatro décadas también logro reducirse en un 40 por ciento (casi a la mitad) los embarazos de madres menores de 19 años; sin embargo, el éxito en las tasas de nacimientos no fue acompañado de una mejora en las desigualdades sociales ni en la violencia de género. Efectivamente, los estudios muestran que los derechos sexuales y reproductivos no se ejercen en la población que vive en condiciones de pobreza, ni en las zonas urbanas marginales, menos aún en las comunidades rurales e indígenas.

La falta de acceso a la educación básica y media superior y a servicios de salud, la calidad precaria de tales servicios en las comunidades, así como la persistencia de patrones culturales que discriminan y violentan a niñas, niños, jóvenes y mujeres son realidades que es urgente transformar.

➤ Una oportunidad política que fortalece la Educación Integral de la Sexualidad, es la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo de Adolescentes (ENAPEA), la cual fue presentada en enero del año 2015 por el ejecutivo federal. El Objetivo número cinco de la ENAPEA establece que es necesario:

Objetivo 5. Garantizar el derecho de las niñas, los niños y la población adolescente a recibir educación integral en sexualidad en todos los niveles educativos de gestión pública y privada, donde se señala que los contenidos de la Educación Integral en Sexualidad deben ser culturalmente relevantes, científicamente rigurosos y apropiados a la edad.

Se apunta también la necesidad de revisar y proponer contenidos curriculares de Educación Integral en Sexualidad en todos los tipos, niveles y modalidades del sistema educativo, y para el fortalecimiento de la formación docente; así como la importancia de diseñar y aplicar estrategias para formar y capacitar adolescentes y jóvenes como multiplicadores de información sexual y reproductiva. Se contempla también la necesidad de sensibilizar y capacitar al personal docente sobre la importancia de promover y respetar los derechos sexuales y reproductivos de adolescentes, incluyendo la participación de la sociedad civil y los colectivos formados y/o en los que participan los jóvenes.

La ENAPEA reconoce que el Estado debe garantizar políticas públicas específicas y condiciones diferenciales de acceso, especialmente en la educación pública, universal, laica, intercultural, libre de discriminación, gratuita y de calidad, así como asegurar la efectiva implementación de programas de educación integral para la sexualidad. La Estrategia está coordinada por el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) y por el Consejo Nacional de Población (CONAPO), es producto del trabajo conjunto de 13 dependencias del Gobierno Federal y de la consulta a organizaciones de la sociedad civil y académicos/as con larga trayectoria y conocimiento del fenómeno. Se instrumentará con criterios de intersectorialidad, de derechos, de perspectiva de género y corresponsabilidad, las metas que persigue son: lograr que en el 2030 se reduzca a la mitad la actual tasa de fecundidad entre las adolescentes mexicanas de 15 a 19 años de edad, y erradicar el embarazo en niñas menores de 15 años.

➤ El Programa de Educación Integral de la Sexualidad

Esta propuesta curricular busca vincular el entorno comunitario y familiar al ofrecer servicios de Educación Integral de la Sexualidad en escuelas, centros de salud y centros comunitarios. Se intenta fortalecer los conocimientos y competencias de las y los educadores y facilitadores que trabajan en las localidades rurales, para desarrollar intervenciones que se basen en evidencia científica sobre la sexualidad y en los marcos normativos del país. Pretende también sensibilizar a la población sobre las consecuencias del abuso sexual, de las desigualdades de género, del embarazo en adolescentes y de las enfermedades de transmisión sexual, en especial de niñas, niños, adolescentes y jóvenes que viven en condiciones de pobreza. La propuesta será acorde a los planes y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública y al marco de la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo de Adolescentes (ENAPEA).



Enfoque conceptual y pedagógico

➤ Los principios en que se basa esta propuesta son:

1. La sexualidad es una dimensión fundamental que acompaña a las personas en todos sus ciclos de vida, desde el nacimiento y hasta la muerte.
2. El proceso de desarrollo sexual tiene dimensiones físicas, emocionales, sociales y culturales.
3. La sexualidad es una construcción cultural, cada grupo social construye sus propias ideas sobre el cuerpo y sus propias reglas sobre las formas de expresar los deseos, así como son cuáles los comportamiento aceptables.
4. La sexualidad está atravesada por el género, las formas de entender lo masculino y lo femenino influyen directamente en la vida sexual y reproductiva.
5. Las expresiones de la sexualidad varían en cada ciclo de vida personal, en las familias y grupos sociales, porque existen diferentes identidades, orientaciones y estilos de vida.
6. El ejercicio de los derechos humanos está por encima de reglas, usos y costumbres de la vida sexual que los violenten.

El enfoque de educación integral de la sexualidad (EIS) parte de una perspectiva de género como eje transversal y de una aproximación de derechos sexuales y reproductivos, se asume a las personas menores como sujetos y sujetas de derecho.

Considera el concepto de EIS de la International Planned Parenthood Federation (IPPF), el cual busca promover un modelo de educación en sexualidad que considere las diferentes dinámicas de poder que están interrelacionadas y que influyen las decisiones sexuales y los resultantes impactos emocionales, mentales, físicos y sociales en el desarrollo de cada persona. Se incluye un énfasis en la realización sexual y el placer, además de la responsabilidad con la reproducción y la salud sexual. Esto representa un alejamiento de las metodologías que se enfocan exclusivamente aspectos reproductivos. Hay evidencia creciente para demostrar que los programas basados exclusivamente en la abstinencia sexual son inefectivos. La IPPF desconoce enérgicamente los programas que solamente se enfocan en la abstinencia sexual. (International Planned Parenthood Federation Marco de la IPPF para la Educación Integral de la Sexualidad. Producido por el Equipo de Juventud de la IPPF, Londres, 2006).

Metodológica o pedagógicamente se adopta el enfoque de la UNESCO. Este enfoque busca mejorar conocimientos, favorecer cambio de actitudes, formación de competencias y reducción de riesgos.

➤ Los programas de educación en sexualidad deben incluir varios objetivos que se refuerzan mutuamente:

1. Enriquecer el conocimiento y la comprensión
2. Explicar y aclarar sentimientos, valores y actitudes
3. Desarrollar o fortalecer competencias
4. Fomentar y sustentar un comportamiento orientado a la reducción del riesgo.

Las Orientaciones Técnicas Internacionales enfatizan la importancia de abordar la realidad de la vida sexual, incluyendo aspectos que en algunas comunidades sean controversiales o difíciles de discutir, si bien la evidencia científica y los imperativos de salud pública debería tener prioridad sobre cualquier otra consideración.

El curriculum se compondrá de unidades didácticas modulares diseñadas a partir de un eje en torno al que se articulan temas específicos. Se trata de procesos de aprendizaje dinámicos que parten muchas veces de la revisión personal respecto a un tema para después pasar a la lectura de textos y consultas. Además es sustantivo el trabajo en equipos, para analizar actitudes y valores a partir de, reflexiones en grupos y subgrupos, finalmente cada sesión con reflexión final sobre el tema. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación Sexual, UNESCO/UNFPA).

Perfil del facilitador/a

➤ El programa que aquí se presenta, requiere de un facilitador/a que conduzca las actividades didácticas, quien debe contar con las siguientes características, como perfil mínimo:

1. Ser hombre o mujer mayor de 18 años
2. Contar con estudios de secundaria terminados
3. Experiencia en manejo de grupos
4. Habilidades de comunicación oral y escrita
5. Compromiso con los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes

Objetivo general del programa

Las y los adolescentes de 13 a 18 años fortalecerán su autoestima, conocerán sus derechos sexuales y reproductivos así como la importancia de evitar la violencia en el noviazgo, el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

Mi Cuerpo y Yo

Contenidos del programa

➤ Incluye 10 temas distribuidos en 14 sesiones

1. Sesión introductoria
2. Pubertad, relaciones sexuales y reproducción
3. Autoestima y empoderamiento
4. Derecho a la educación sexual
5. Género y comunicación en el noviazgo
6. Género y uso del tiempo
7. Abuso y violencia sexual
8. Derecho a la integridad y a una vida sexual libre de violencia
9. Práctica Comunitaria: Prevención del abuso sexual.
10. Derecho a la igualdad y a la no discriminación
11. Prevención del embarazo de adolescentes e ITS
12. Derecho a la Salud Sexual y Reproductiva
13. Derecho a la Salud Sexual y Reproductiva
14. Plan de vida
15. Referencias institucionales y sesión final



Maquetación

➤ Objetivo

Fortalecer conocimientos y competencias en cuidadores, niños, niñas y adolescentes en el ámbito de la salud integral.

- Competencias a desarrollar
- Conocimiento y cuidado de sí mismo/a
- Apego a la legalidad.
- Sentido de justicia.
- Autoregulación.
- Ejercicio responsable de la libertad.
- Participación ciudadana.
- Prevención del abuso y violencia sexual.
- Igualdad e inclusión.

➤ Número de sesiones: 15

➤ Programación de sesiones

De preferencia, trabajar con el grupo una vez por semana (15 semanas en total).

➤ Tiempo de duración de las sesiones

De 60 a 90 minutos aproximadamente.

➤ Número de participantes sugerido por grupo

15 a 20 participantes.

➤ Rangos de edad

Recomendamos trabajar con grupos por rangos de edad; de 13 a 14 y 15 y más. Esto facilitará la integración del grupo y el manejo y acompañamiento que tú podrás hacer en cada grupo.

➤ Evaluación

En el apartado de Anexos en este manual, encontrarás la herramienta de evaluación (Diagnóstica y Final). Esta herramienta se aplica en dos momentos:

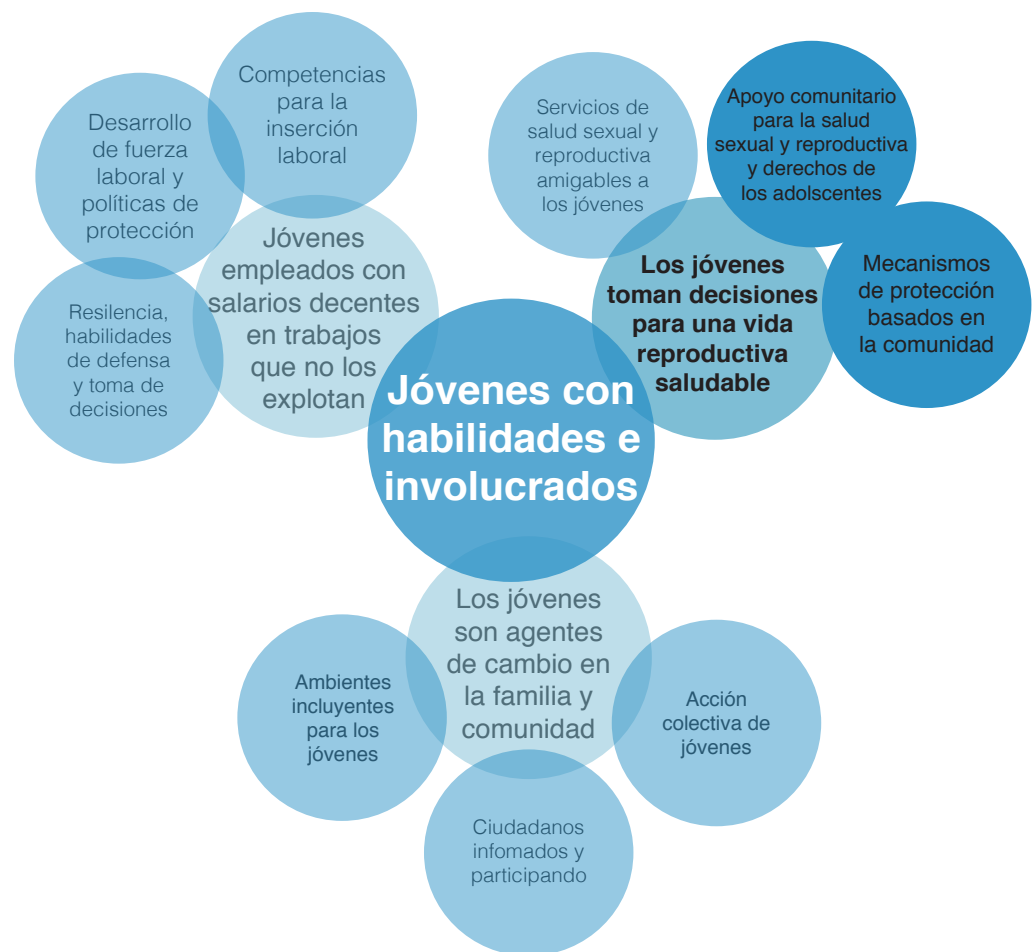
- **Evaluación diagnóstica:** debes imprimir el formato, uno por participante, y en la primera sesión aplicar la evaluación. Esta información te permitirá como facilitador/a identificar los conocimientos previos que tiene el/la participante.
- **Evaluación final:** Es el mismo formato de la evaluación diagnóstica y se aplica en la última sesión. Esta información te permitirá como facilitador/a identificar si los objetivos de aprendizaje se lograron al finalizar el módulo.

Como facilitador/a deberás realizar una revisión de la información en la evaluación para identificar y reconocer los cambios en el grupo. Conserva hasta el final las evaluaciones y generará un tiempo y espacio de revisión y retroalimentación para el grupo.

➤ Cierre de proyecto

Al finalizar con el grupo las 15 sesiones, entrega reconocimientos por su participación y asistencia y organiza una presentación con los resultados de grupo para compartir con las familias y la comunidad en general. Esto permite valorar y reconocer el esfuerzo realizado por el trabajo y compartir los aprendizajes del proceso. Brinda a los y las participantes la oportunidad de organizar su propio evento de cierre, delegando responsabilidades y tareas en el mismo grupo.

➤ Dominios y Senderos que impacta en la Teoría del Cambio





Estructura de las sesiones

Introducción al tema	Lectura obligatoria que debe realizar el facilitador para desarrollar la sesión
Objetivo general	Se enuncian los objetivos de aprendizaje que se espera que los participantes alcancen al terminar cada módulo.
Contenidos	Se presenta un resumen de cada uno de los contenidos, identificando las fuentes en los que se basa el tratamiento del tema.
Lecturas complementarias	De acuerdo a los contenidos de los módulos, se recomiendan algunas lecturas para profundizar los temas. Algunos de estos materiales en PDF se adjuntan, y otros pueden conseguirse en portales electrónicos.
Cartas descriptivas	Se desarrolla una carta descriptiva para cada uno de los temas a tratar. Estas cartas contemplan:
Objetivo específico	Se enuncian los conocimientos y habilidades que alcanzará el participante al término de la actividad educativa.
Tiempo	Especifica el tiempo aproximado (en minutos) que requiere el desarrollo de cada una de las actividades
Materiales educativos	Materiales didácticos, videos y hojas de trabajo para el manejo de las actividades del módulo.
Descripción de actividades	Se señalan paso a paso cada una de las actividades a realizar para cubrir el tema. Las sesiones siguen un proceso de tres momentos: el arranque para integrar al grupo y romper el hielo, el desarrollo de actividades para compartir saberes, intercambiar ideas y adquirir nuevos conocimientos, y un ultimo momento de cierre para concluir el tema.
Consejos o tips para el facilitador/a	Se dan recomendaciones puntuales para el manejo del tema o de la técnica didáctica, con base en la experiencia.
Evaluación por módulo	<p>A fin de evaluar el avance de las y los participantes, se presenta un cuestionario de conocimientos para valorar el manejo de los conocimientos básicos de cada uno. Se trata de un instrumento con preguntas cerradas de opción múltiple Pre y Post test, para aplicarse antes de la primera sesión y en la última sesión.</p> <p>Este material por estar dirigido a facilitadores y personas que impartirán el programa a la población de adolescentes y jóvenes con edades entre los 13 y 18 años, contará con la información referida al Módulo 2, tratándose de un documento que permitirá mejorar y reforzar los conceptos e información necesaria para impartir un curso de educación integral de la sexualidad a adolescentes y jóvenes con edades entre los 13 a 18 años.</p>

Diagrama para uso del manual

Indica la etapa de vida

Color que indica etapa y manual

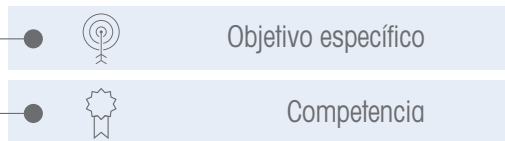


Señala el comienzo del desarrollo de las sesiones

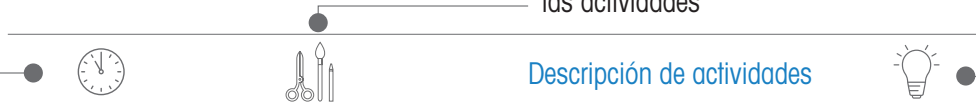
1. Título



Ícono que hace referencia al tema que se desarrolla



Indica los materiales que se requieren para las actividades



Indica la duración de las actividades

minutos

Material 1
Material 2

Hoja de trabajo
1

Señala el número de la hoja de trabajo que debe consultarse al final del manual

Se refiere a tips para los o las facilitadores

Ícono que hace referencia al tema que se desarrolla





Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años

La adolescencia es uno de los periodos más críticos del desarrollo y de la vida sexual, es la etapa en que la persona comienza el proceso hacia la autonomía, necesita fortalecer su autoestima, autoconfianza y seguridad personal a fin de consolidar una identidad y construir un proyecto de vida propio. Paralelamente ocurren cambios afectivos, sociales e intelectuales. En esta etapa se amplía la capacidad para reflexionar con mayor abstracción, para imaginar futuros posibles, comparar códigos morales y construir uno propio, además de aceptar los cambios en la imagen y consolidar la identidad. El amor y el cariño hacia la familia, los/as amigos/as y la pareja puede cobrar nuevos significados.

Hoy la educación sexual tendría que ajustarse a las grandes transformaciones en la vida sexual que han ocurrido en las nuevas generaciones, es necesario desarrollar prácticas pedagógicas en el aula que sean realistas y tomen en cuenta la sexualidad de adolescentes y jóvenes actuales, ya sea que viven en ámbitos urbanos o rurales.

Entre los principales cambios que han ocurrido en las últimas décadas en México, hay que considerar que se duplicó el porcentaje de parejas que viven en unión libre y las que han decidido divorciarse, que el uso de anticonceptivos se ha generalizado, más del 70 por ciento de las mexicanas utilizan un método moderno de anticoncepción y así lo hacen cerca de la mitad de las mujeres rurales, y aunque un buen número de adolescentes siguen teniendo hijos, más de la mitad recurre al uso de métodos anticonceptivos desde su primera relación sexual.

La migración a otras ciudades y la ampliación de los servicios de electricidad a más del 90 por ciento de las comunidades, ha favorecido la influencia de una cultura global sobre la sexualidad, a través de los mensajes de la televisión, la radio y las redes del Internet llegan a todos los rincones del planeta ideas de otros lugares y países. Nuevos tipos de familia se están conformando, actualmente una cuarta parte de las familias tienen una mujer como jefa del hogar, ya sea por emigración de la pareja, por separación, divorcio o muerte de la misma; muchos hogares son compuestos por segundas y terceras nupcias, donde conviven hijos del primer y segundo o tercer matrimonio de los padres. Actualmente hay más de dos millones de hogares unipersonales, donde vive una sola persona, y también hay parejas del mismo sexo que forman familias.

Las y los jóvenes están presentando actitudes y prácticas sexuales diferentes a las de sus padres, aún en las comunidades rurales, se tienen noviazgos múltiples y sucesivos antes de decidirse a unirse o casarse, y se tienen prácticas sexuales a edades tempranas sin miras a la conyugalidad; aumentan las prácticas sexuales fuera del matrimonio y permanecen algunas resistencias al uso de las medidas preventivas para mantener una salud sexual y reproductiva. Estos cambios son amplios pero muy desiguales, hay prácticas tradicionales positivas que permanecen, pero si hay algo que no ha cambiado es la desigualdad y la violencia de género y la violencia sexual, desafortunadamente este problema hace necesario abordar estos temas desde la primera infancia y muy especialmente durante la adolescencia.

La enseñanza de la educación sexual en las escuelas de la Secretaría de Educación Pública (SEP) empezó en los años setentas con una visión muy centrada en el crecimiento demográfico y la planificación familiar, y fue hasta fines de los años noventa cuando el curriculum se

amplió, desde entonces se incluyó un enfoque de género y de derechos humanos. Desde el quinto grado, se empezó a hablar de la importancia de promover las mismas oportunidades a las niñas y a los niños, a las y los adolescentes, y por primera vez a reconocer a las personas menores como sujetas de derechos, junto con esta aproximación se incluyeron los derechos sexuales y reproductivos a niñas, niños y adolescentes en el segundo grado de secundaria.

Este nuevo enfoque que contempla la perspectiva de género y el enfoque de derechos humanos se conoce como Educación Integral de la Sexualidad. Actualmente la sexualidad no solamente se aborda en las asignaturas de ciencias naturales y de biología, sino que también en la asignatura de Formación Cívica y Ética, con lo cual se reconoce que la sexualidad no es sólo un asunto biológico, sino que también es parte de la formación ciudadana y del ejercicio de los derechos humanos.

Por otro lado, con el enfoque de competencias adoptado por la SEP algunas de las competencias cívicas y éticas que se promueven en la curricula favorecen un despliegue más amplio de conocimientos, nociones cognitivas, actitudes y clarificación de valores, así como el desarrollo de códigos morales y prácticas encaminadas a lograr mayor autonomía en las y los educandos, a través de actividades pedagógicas encaminadas hacia competencias y habilidades que deben alcanzarse como parte de la Educación Integral de la Sexualidad.

El trabajo comunitario de las organizaciones que busca incidir en la educación sexual de las comunidades rurales, tiene que tomar en cuenta esos enfoques que se están aplicando en las escuelas de la Secretaría de Educación Pública, a fin de coadyuvar al alcance de los objetivos institucionales. La Secretaría de Salud cuenta también con un programa de servicios amigables de salud sexual para adolescentes, dicho programa incluye servicios de consejería en sexualidad, trabajo comunitario y acceso a métodos anticonceptivos; vale la pena siempre realizar visitas con los y las adolescentes a los centros de salud y propiciar actividades de colaboración con personal del sector salud.

Recomendaciones pedagógicas

La educación sexual es diferente al abordaje de otros temas escolares como el español o las matemáticas, en especial porque la sexualidad es muy emocional y moviliza las relaciones de poder entre familiares y grupos, despierta intensos sentimientos y eso dificulta hablarla, en especial a padres y madres de familia, a profesores y maestras de las escuelas, a funcionarios y directivos. Sin embargo, evadir el tema y mantener la ignorancia sólo lleva a crear mayores conflictos en la vida personal, familiar e institucional, y a preservar las condiciones de vulnerabilidad, en especial en que se encuentran muchas niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Hay que animarse a hablar de la sexualidad para superar los miedos y la ignorancia. En este apartado se presentan sesiones educativas para cada uno de los temas de educación sexual mínimos que deben abordarse con adolescentes y jóvenes con edades entre los 13 y 18 años. Es necesario crear un clima de confianza, permitir que se expresen sentimientos e ideas, charlar y sonreír son prácticas que ayudan a mejorar la comunicación en torno a los temas de sexualidad.



En cada sesión es importante desarrollar un proceso didáctico o pedagógico que favorezca la integración grupal y que facilite la comunicación y los procesos de conocimiento entre niñas, niños y adolescentes.

➤ La planeación de las actividades en las sesiones contempla tres momentos:

1. Un arranque para que las y los participantes intercambien ideas y rompan el hielo.
2. Una explicación del tema, así como el desarrollo de las actividades pedagógicas, en las cuales se pueden compartir saberes, intercambiar ideas y adquirir nuevos conocimientos.
3. El tercer momento es el cierre, el facilitador(a) concluye el tema, y a partir del contenido y las aportaciones de las y los participantes envía un mensaje conclusivo y señala la lección aprendida en la sesión.

Organizar el trabajo en grupos y subgrupos

Algunas sesiones requieren trabajo en grupo y en subgrupos, y conviene saber que hay diversas maneras de organizar actividades grupales, es importante que el facilitador/a decida cómo se distribuirán los y las participantes y no dejarlo al azar. Importa siempre favorecer la integración y el intercambio entre todos y todas, por eso es bueno mezclar sexos, mezclar amigos con otros no tan amigos, los de reciente ingreso con los que ya tienen tiempo en la escuela o en el grupo y así, a menos que un tema específico solicite criterios distintivos para formar los subgrupos.

Ejemplo: si la actividad me pide organizar 5 grupos, se contará del uno al cinco siguiendo la secuencia de las filas del salón y volviendo a contar del 1 al cinco cada vez, terminando de contar a todos, se reunirán como grupo 1 los asignados con ese número, así los del grupo dos, y sucesivamente. Una vez formados los grupos, siempre es importante que se nombre democráticamente a dos personas: un o una líder del grupo, quien coordinará la discusión y estará pendiente de que se termine a tiempo la tarea asignada, y un relator/a que tomará nota de las respuestas, acuerdos o conclusiones a las que llegue el grupo.

Como la educación sexual exige reflexiones individuales e intercambio de opiniones y actitudes, los procesos educativos a veces requieren un trabajo individual y otro trabajo de intercambio en grupos pequeños, así mismo, las actividades grupales pueden después necesitar presentarse en plenaria, es decir con el grupo total. Para combinar adecuadamente actividades individuales y grupales, es muy importante el control del tiempo, asegúrese de señalar tiempos específicos para cada etapa: Ejemplo: tienen 10 minutos para contestar la hoja de trabajo, ahora tendrán 15 minutos para compartir con los miembros de su grupo las respuestas, y en la sesión plenaria cada grupo tendrá tres minutos para hacer su presentación. Estos tiempos son justamente los que hay que estar ajustando en cada sesión, con más participantes los tiempos tienen que extenderse, y de acuerdo a cómo se vayan desarrollando las actividades se ajustan los tiempos.

Presentación de las sesiones

Las sesiones temáticas fueron programadas para realizarse con grupos de 10 a 30 participantes, con una duración aproximada de 40 a 50 minutos. Tome en cuenta que a mayor número de participantes, cada actividad tomará mayor tiempo, así que cuando el grupo es muy grande, asegúrese de que todos y todas participen de las actividades individuales y en los subgrupos, y para no alargar demasiado las sesiones, puede solicitar que sólo se presenten algunos voluntarios/as en las plenarios, es decir en las presentaciones a todo el grupo.

1. Sesión introductoria



Objetivo específico

Las y los adolescentes conocerán los temas que trata la educación sexual, acordarán algunas reglas grupales para el curso que llevarán y contestarán una evaluación de conocimientos.



Descripción de actividades



15
minutos

De la bienvenida a cada uno/a de los participantes. Explique que a partir de hoy se reunirán en varias sesiones para compartir un taller de educación sexual. Hable de que muchas veces el tema de la sexualidad no se habla directamente en casa y a veces en ninguna parte, pero que es parte importante de nuestra vida y debemos aprender a hablar al respecto.

Explique que lo más importante de la educación sexual es compartir nuestros sentimientos y ampliar los conocimientos para mejorar nuestras relaciones con los demás, con los amigos/as, los novios/as, la familia, y la comunidad.

Para empezar, es importante conocernos. Pida a cada quien que por tres minutos piensen en su canción favorita. Cierren los ojos y piensen en una frase que recuerdan de su canción favorita, escribanla en el cuaderno o en una hoja de papel.

Cuando la mayoría haya terminado solicite que algunos voluntarios/as compartan con el grupo su canción favorita: que empiecen por decir su nombre y la canción favorita, que lean la frase que recuerden, si se animan a cantar ¡mucho mejor!. Pida que expliquen por qué les gusta esa canción, qué recuerdos y qué significa para ella o para él.

Después de que presenten su canción cuatro o cinco de los/as participantes, cierre la actividad hablando de cómo la música muchas veces es la expresión de nuestros sentimientos amorosos y una manera de abordar la sexualidad.

En seguida presente el programa del curso de educación sexual. Explique los temas y objetivos que se abordarán en las sesiones educativas. Hable de que habrá actividades individuales y grupales, que habrá algunos juegos y actividades en grupos, que espera que todos quieran siempre participar para poder aprender juntos/as. Pregunte si están de acuerdo con hablar sobre los temas presentados, y si hay alguno que quisieran agregar.

La técnica de la canción favorita es muy lúdica, les da risa y les cuesta animarse a decirla o a cantarla. Asegúrese de que participen hombres y mujeres.

Ayúdelos a relajarse, hable de cómo las canciones son una expresión de nuestros sentimientos, y muchas veces de experiencias de amor y de sexualidad.



Descripción de actividades



15
minutos

Hoja de trabajo 1

Reglas para el
desarrollo de las
sesiones

➤ Actividad. [Reglas para el desarrollo de las sesiones](#)

Con base en la Hoja de trabajo 1 presente las reglas para el desarrollo de las sesiones. Copie en el pizarrón o en una hoja de rotafolios las reglas. Pida a los/as participantes que den lectura a cada una de las reglas, y que den un ejemplo de aplicación de cada una de las reglas, que digan si están de acuerdo con ellas o si quisieran agregar alguna que no esté contemplada.

Finalmente explique que se les aplicará un test sencillo para conocer qué saben respecto a los temas que se tratarán en el programa de educación sexual.

Cuando termine el taller, en la última sesión, volverá a presentárseles esta misma prueba, para ver avanzaron en el conocimiento y lograron tener todas las respuestas correctas.

Entregue a cada participante el cuestionario de evaluación: Pretest y después de 15 minutos recoja los cuestionarios.

➤ Actividad. [Nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos.](#)

Divida al grupo en 4 subgrupos y entregue a cada uno de ellos 3 de los derechos sexuales y reproductivos para que expliquen que entienden por cada uno de ellos y elaboren un logo, gráfico, o dibujo que explique el artículo. Brinde 15 minutos para el trabajo en equipo.

[Subgrupo 1](#)

- 1.Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- 2.Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- 3.Derecho a manifestar públicamente mis afectos.

[Subgrupo 2](#)

- 4.Derecho a decidir con quién compartir mi vida sexual y mi sexualidad.
- 5.Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada.
- 6.Derechos a vivir libre de violencia sexual.

[Subgrupo 3](#)

- 7.Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.
- 8.Derecho a la libertad reproductiva.
- 9.Derecho a la participación en las políticas sobre sexualidad.



Descripción de actividades



Subgrupo 4

10. Derecho a vivir libre de toda discriminación.

11. Derecho a la educación sexual.

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

Brinde 15 minutos para la presentación de cada equipo.

Concluya agradeciendo la participación, e invitándoles a asistir a todas las sesiones y cumplir con las reglas de grupo acordadas.

Comente a sus participantes sobre la importancia de conocer todos sus derechos y que en este programa se trabajarán aspectos relacionados con la sexualidad. Mencione que es necesario construir un espacio seguro y de confianza donde cada uno exprese su opinión y experiencia y que todo se trabajará bajo el respeto y cuidado del otro y otra.

Agradezca la asistencia y participación y confirme con los y las jóvenes el lugar y hora del próximo encuentro.





2. Pubertad, relaciones sexuales y reproducción

Se llama adolescencia a la etapa que transcurre entre la infancia y la edad adulta, implica los cambios de la pubertad pero además los cambios en la identidad, en la forma de relacionarse con la familia, con los amigos y en la comunidad.

La adolescencia ha llegado a describirse como una etapa que provoca conflictos entre padres e hijos, pero que es determinante para el resto de la vida. Es una fase del ciclo vital en que se atraviesan momentos críticos y dilemas específicos que hay que resolver: definir el papel o rol social; clarificar la ocupación o vocación laboral, técnica, académica o profesional; definir identidad sexual y seleccionar pareja; así como formar una nueva familia.

Mientras tanto las reglas de la sexualidad son restrictivas o confusas, las sociedades no alcanzan a aceptar que mientras ocurren todos estos procesos los deseos y prácticas sexuales se expresan en múltiples maneras y no se detienen, por el contrario las relaciones sexuales se generalizan desde la segunda década de la vida.

Un punto de partida de la educación sexual es el conocimiento del cuerpo. Lo más material que tenemos los seres humanos es el cuerpo, y así como es importante conocer el funcionamiento del aparato digestivo y el sistema nervioso, es necesario conocer los órganos sexuales y su funcionamiento, en especial hay que conocer estos procesos durante la pubertad, porque los cambios del cuerpo en esta etapa son muy visibles, son diferentes para hombres y para mujeres, y además conllevan nuevas potencialidades o capacidades para la vida sexual y reproductiva. Importa también conocer cuál es el proceso fisiológico que ocurre en las relaciones sexuales así como durante la fecundación, el embarazo y el parto.

En muchas ocasiones la pubertad da inicio a la adolescencia. Se llama pubertad al conjunto de cambios corporales que ocurren hacia los 11 o 12 años de edad. El proceso arranca con la secreción de una hormona que se produce en una sección muy interna del cerebro llamada el hipotálamo, esa sustancia provoca que se liberen hacia el torrente sanguíneo otras hormonas llamadas gonadotropinas y que tienen como objetivo estimular a las gónadas. En los hombres estimula los testículos para que produzcan espermatozoides y en las mujeres estimula los ovarios para que se produzcan los óvulos. (Figura 1).

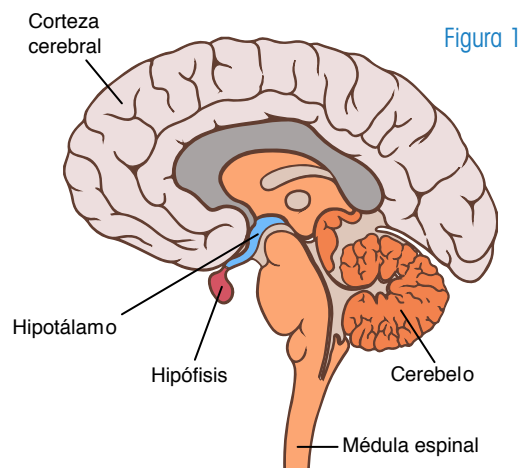
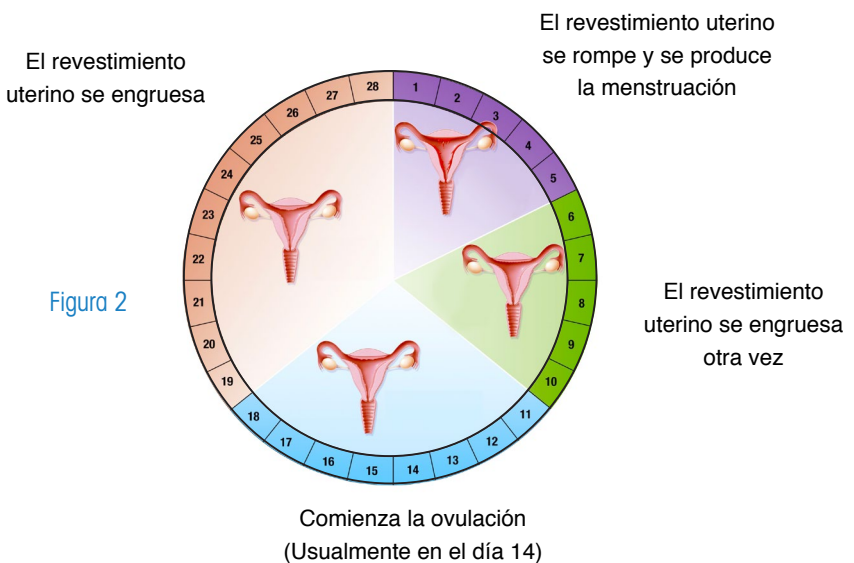


Figura 1

Además las hormonas estimulan el crecimiento: en el caso del hombre estimula un crecimiento acelerado de los huesos largos, crece el vello corporal y aparece en el pubis, se engruesa el vello axilar y aparecen bigote y barba, comienza a aparecer sueños eróticos y a presentarse la eyaculación, que es la emisión de líquido seminal o semen a través del pene. En las mujeres las hormonas hacen crecer los pechos o mamas, se redondea la figura corporal, crece vello axilar y en el pubis, y los cambios en la piel que puede incluir la presencia de acné. Uno de los cambios más visibles es la aparición de la menstruación.

Cuando una mujer comienza a reglar ocurre en el organismo una serie de cambios que inician con la secreción en la hipófisis de una hormona que estimular al ovario para que más o menos a los 15 días de la regla, logra romperse liberando así al óvulo para que inicie su trayecto a través de la trompa de Falopio. Es durante ese camino, que puede ser alcanzado por un espermatozoide y se produce la fecundación o fertilización. (Figura 2).



El período llamado fértil de una mujer es alrededor de la mitad del ciclo, es decir que puede quedar embarazada a la mitad entre una regla y la siguiente. Mientras eso ocurre, se secreta otra hormona que estimula el endometrio, para crear un nido; es decir, para que en caso de que haya un óvulo fecundado tenga un sitio adecuado, amable y con nutrientes adecuados para implantarse y continuar el desarrollo de un feto y más tarde tenderá a la conformación de un ser humano.

Pero cuando no hay ningún espermatozoide ni hubo fertilización, se desprenda esa mucosa roja brillante del interior del útero, que saldrá a través del cuello del útero y de la vagina, y eso es precisamente lo que llamamos menstruación o regla.



Para comprender el proceso de la reproducción, hay que recordar que los órganos sexuales o genitales internos de la mujer están constituidos básicamente por los labios mayores, los menores, el clítoris y justo abajo de éste está la salida de la vejiga que es un conducto llamado uretra y es por donde la mujer orina. (Figura 3).

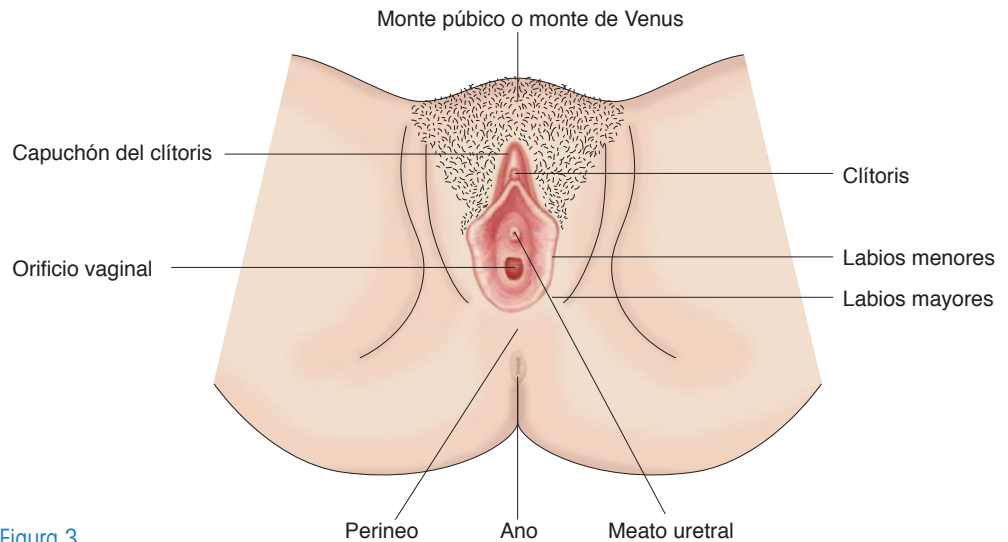


Figura 3

Inmediatamente por abajo de éste está la vagina que es un conducto en forma tubular, que sirve para dar cabida al pene en el acto sexual y para permitir el nacimiento del feto en el parto.

Hacia abajo la vagina se abre en medio de los labios menores y mayores pero hacia arriba el tubo está cerrado.

Cerca del fondo de la vagina solamente se asoma la porción más inferior del útero que se llama "cuello uterino" y que en medio tiene un orificio muy pequeño, de apenas unos milímetros que comunica hacia el interior del útero, órgano muscular que crecerá de forma importante en el embarazo para alojar al feto de hasta 40 semanas, terminadas las cuales nacerá.

La relación sexual es el contacto de los cuerpos para expresar el deseo y obtener placer, es una forma de comunicación de los afectos y puede ser una expresión de amor que combina contactos de los cuerpos, caricias, besos y expresiones de afecto. Cuando las parejas son mayores, pueden decidir tener contacto de sus genitales y llegar al acto sexual o coito, que es la penetración del pene en la vagina.

El coito rompe la distancia entre los cuerpos, es cuando se aloja o entra el pene en la vagina, una práctica que produce placer e intensas sensaciones emocionales.

La fricción de los genitales puede llevar a que el hombre eyacule y suelte el semen (un líquido que producen sus órganos internos) y que la mujer experimente contracciones en la vagina, hasta llegar al orgasmo, una sensación muy placentera.

Cuando ocurre una relación sexual con penetración o coito en la vagina, la eyaculación deposita el semen, que es un líquido de color blanco grisáceo viscoso, que se produce en dos pequeñas glándulas del varón colocadas en la base de la vejiga, y a las cuales llegan los conductos deferentes, que son dos pequeños tubitos que salen del testículo y conducen a los espermatozoides hasta las mismas, y sirve de vehículo a los mismos para su depósito en el interior de la vagina.

El semen dura normalmente unos minutos en el interior de la vagina, pero con eso basta porque durante ese corto tiempo los espermatozoides abandonan rápidamente su vehículo (el semen) para comenzar a desplazarse dentro del líquido vaginal. (Figura 4).

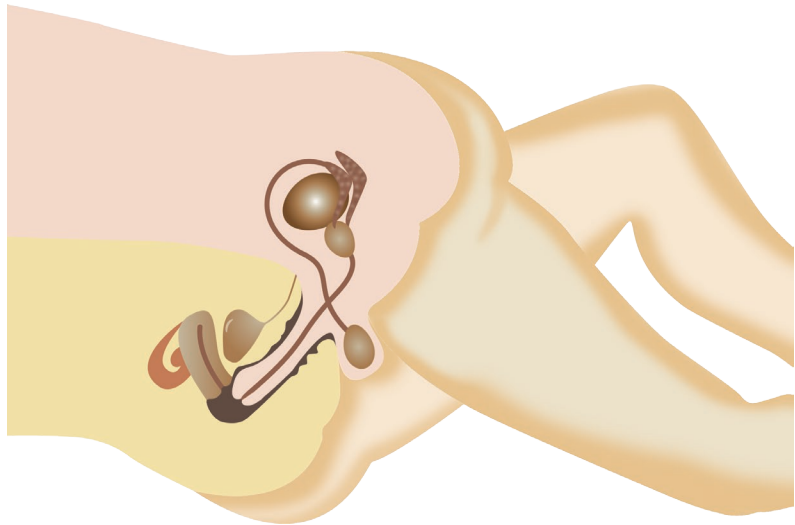


Figura 4

Una vez que se depositan los espermatozoides en la vagina de la mujer inician un camino muy largo para ellos; primero acceden al orificio cervical externo, recorren el interior del cérvix, que tiene forma tubular, para llegar al interior del útero. Una vez ahí deben decidir hacia cuál de las trompas de falopio se van a dirigir, y es ahí, en el interior de la misma, donde ocurre el encuentro de ambos gametos.

Para que el óvulo pueda llegar hasta ese lugar, fue necesario que a la mitad del ciclo menstrual se libere del ovario, fenómeno que se conoce como ovulación, y que ocurre aproximadamente a la mitad entre una menstruación y la siguiente.

Normalmente llegan muchos espermatozoides cerca del óvulo, pero solamente uno será quien penetre a la membrana celular del mismo, liberando así su carga genética de 23 cromosomas.

Ya fertilizado el óvulo cambia de nombre, se llama ahora "cigoto" y continúa su camino hacia el interior del útero. Al llegar ahí, tiene ya un grado de desarrollo de muchas células que tiene en su interior un saco de agua y un grupo de células en uno de sus polos, que tiene la capacidad de adherirse a la mucosa que recubre el interior del útero llamada "endometrio" que a partir de ese momento tiene la capacidad para nutrir, albergar y oxigenar a dicho conjunto de células. Es en éste momento cuando inicia el embarazo, y el desarrollo del embrión. (Figura 5)

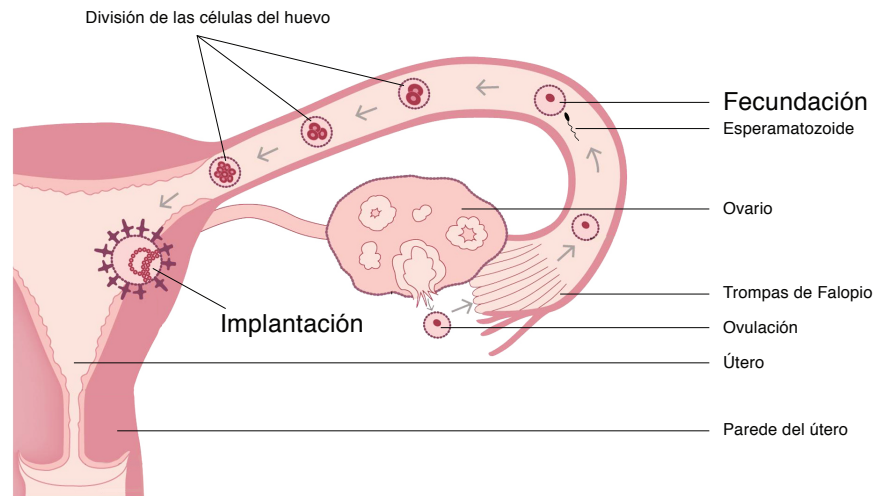


Figura 5

De aquí siguen muchos cambios, muchas células nuevas aparecen y se organizan, hasta que cerca de la semanas 10 a 12 contadas a partir de la última menstruación se termina el llamado periodo de organogénesis, es decir la aparición de nuevos órganos y sistemas, para ese momento el embrión cambia de nombre y se llama ahora feto, que a pesar de tener anatómicamente todos los órganos y sistemas formados, éstos todavía no son ni maduros y muchos carecen de sus funciones básicas.

Hay otros que por el contrario funcionan desde muy temprano como el caso del corazón y la circulación sanguínea, y a pesar de que ya existe el cerebro, carece de los tejidos más primitivos que le permiten sus funciones más elementales, es decir, no funciona.

Por supuesto el feto inicial no tiene los elementos en éste cerebro para tener pensamientos o sensaciones, será hasta la semana 22 cuando se puedan encontrar las funciones más elementales que le permitirán al feto tener actividad cerebral.

El desarrollo fetal continúa creciendo a mucha velocidad, apareciendo tejidos más maduros y diferenciados, y a la semana 20 adquiere ya características de madurez, algunos (muy pocos por cierto) de éstos fetos pueden ya sobrevivir fuera del ambiente materno.

Es por ésta característica por la que la medicina ha llamado aborto hasta ésta semana al nacimiento o a la expulsión del feto.

A partir de ahí, el nacimiento del feto se llama parto inmaduro o parto prematuro, hasta que al cumplir las 40 semanas es un parto de término o normal.

Es hasta la semana 35 o 36 cuando los pulmones se terminan de madurar para adquirir la capacidad de respirar aire, por eso es que cuando viene el parto a la semana 32 por ejemplo frecuentemente el recién nacido requiere de ventilación mecánica.

Es también a partir de la semana 20 cuando aparecen algunos riesgos específicos para la madre como la preeclampsia, enfermedad que solo ocurre en la gestación, que se caracteriza por elevación de la presión arterial y que ocasionalmente pone en riesgo la vida de la madre. No se conoce la causa de ésta enfermedad, solo sabemos que se remedia, por desgracia, haciendo nacer al feto, independientemente de su edad en semanas.

Esta es una de las razones por las que el médico o la partera deben revisar siempre la presión arterial de las embarazadas. Esta enfermedad además, es más común en las adolescentes o en las mujeres de más de 35 años.

Si todo va bien, el embarazo transcurre evolucionando el feto, adquiriendo funciones nuevas, madurando poco a poco cada órgano, y la mujer comienza a percibir sus movimientos a partir también de la semana 20, el personal a su cuidado vigila su salud general, le toman exámenes de laboratorio para detectar, desde el inicio enfermedades como la anemia o la diabetes gestacional que también pueden condicionar la aparición de complicaciones o problemas, hasta que alrededor de las 40 semanas se inicia el famoso trabajo de parto, es decir una serie de contracciones del útero que tienden a expulsar al feto a través de la vagina.

El nacimiento tiene una serie de mecanismos muy interesantes involucrados, por ejemplo la pelvis de la madre, afloja sus articulaciones, que normalmente no se mueven ni un milímetro, para que pueda pasar la cabeza del feto a través de la misma y en el caso del feto, los huesos de la cabeza también tienen cierta flexibilidad para adaptarse al estrecho conducto por el que tiene que pasar.

El feto transcurre toda su vida, hasta el nacimiento, sumergido en agua, ese es el llamado líquido amniótico, por lo que no respira aire hasta que nace, pero toma su oxígeno directamente de la sangre de la mujer utilizando a la placenta. Una vez nacido, ahora si tiene que respirar, de ahí la preocupación de todas las mujeres respecto al llanto de su hijo(a) en cuanto nazca, porque eso significa que está respirando.

Normalmente basta el solo nacimiento como estímulo para que lllore un recién nacido, porque solo basta señalar que el estaba a 37 grados en el interior de la mujer, sumergido en agua, y sale por completo desnudo.



Lecturas complementarias

➤ Para sexualidad de adolescentes y jóvenes, recomendamos las siguientes portales electrónicos:

Instituciones de gobierno

<http://comolehago.org/>

Sitio dirigido a adolescentes, abierto actualmente por INMUJERES y CONAPO como parte de la Campaña para la Prevención del Embarazo de Adolescentes (ENAPEA).

http://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti_pormi.pdf

En este sitio está publicado un texto interactivo muy completo de educación sexual para adolescentes que editó la Secretaría de Salud de la Ciudad de México.

<http://www.planificanet.gob.mx/>

Este sitio construido por el CONAPO ofrece información sobre sexualidad para adolescentes.

<http://www.censida.salud.gob.mx/interior/elcondon.html>

Este sitio está dirigido a adolescentes, especializado en infecciones de transmisión sexual, es del Centro Nacional para la Prevención del SIDA.

<http://www.conapred.org.mx/>

Para los temas de diversidad sexual y discriminación, está este sitio del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED.

Organizaciones de la sociedad civil

<http://www.afluentes.org/>

Afluentes S.C. El sitio contiene materiales, películas y libros en línea, es una organización dedicada a la educación sexual y prevención del embarazo en adolescentes.

<http://mexfam.org.mx/gentejoven/>

La Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM) ofrece educación sexual y servicios de salud reproductiva en centros ubicados en diversos Estados del país.

<http://catolicasmexico.org/ns/>

Católicas por el Derecho a Decidir, es una organización que orienta sobre salud reproductiva a adolescentes y mujeres católicas.

<http://gire.org.mx/>

Grupo de información en Reproducción Elegida (GIRE) ofrece asesoría jurídica ante problemas relacionados con la salud reproductiva.

<http://www.equidad.org.mx/index.php/es/>

Equidad de género, Ciudadanía y Familia es una organización que promueve la educación sexual y los derechos de las mujeres.

demysex.org.mx/ /inicio.html

Demysex, es una red de organizaciones que promueve la agenda de educación sexual.

<http://www.letraese.org.mx/>

Letra ese, es una organización especializada en diversidad sexual y discriminación.

<https://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-y-sexualidad>

Planned Parenthood of America es un sitio de una organización de los Estados Unidos, que tiene en su portal información muy completa sobre sexualidad y salud reproductiva en español, especialmente para inmigrantes de habla hispana.



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes conocerán los cambios de la pubertad, las relaciones sexuales y el proceso de la reproducción como base para el cuidado de sí mismos/as.



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo/a



15
minutos



Rotafolios
y marcadores

Descripción de actividades



Con base en el texto de introducción de este tema, inicie la sesión hablando de la importancia del cuerpo y de la sexualidad en la etapa de la adolescencia.

Divida al grupo en dos por sexo: uno de hombres y otro de mujeres.

Explique que durante 12 minutos en cada grupo se van a compartir anécdotas sobre qué tan informados están sobre los cambios de la pubertad. Se trata de compartir con sus compañeros y con sus compañeras sus saberes y cómo les han llegado: Entregue a cada grupo un rotafolio y marcadores de colores para que realicen la actividad.

El grupo de las mujeres platicará con sus compañeras ¿Cómo cambia el cuerpo en la pubertad? ¿Cómo se enteró de la menstruación? ¿Quién le informó y qué le explicó sobre cómo cuidarse? ¿Cómo cree que lo va a vivir, o cómo la vivió en caso de ya haberla experimentado? Deberán escribir en un rotafolio las respuestas de las participantes.

El grupo de los hombres platicará con sus compañeros ¿Cómo cambia el cuerpo en la pubertad? ¿Cómo se enteró de la eyaculación? ¿Quién le informó y qué le explicaron sobre cómo actuar al respecto? ¿Cómo cree que va a vivir su primera eyaculación o cómo la vivió en caso de ya haberla experimentado?

Deberán escribir en un rotafolio las respuestas de las participantes.

Terminada la actividad grupal, el facilitador/a pide que en plenaria alguien de cada grupo cuente a todo el grupo las principales anécdotas y experiencias que quisieran compartir con el grupo del otro sexo.

Antes de abordar el tema del cuerpo y las relaciones sexuales, asegúrese de contar con la aprobación del curso de educación sexual, por parte de madres y padres de familia.

Es probable que no sepa la respuesta a algunas de las preguntas. No se preocupe, nadie sabe todo. En tal caso, indique que investigarán juntos la información y en la próxima sesión traerán la respuesta correcta.

Para encontrar las respuestas, puede recurrir a los sitios de internet que ahí se sugieren. Ya sea antes o después de la sesión.

30
minutos

Bolsa o caja de desecho, para hacer el buzón donde se guardarán los papelitos con las preguntas

➤ Actividad. Buzón de preguntas

Pregunte al grupo en un diálogo abierto ¿Cuáles son los cambios de la pubertad de los hombres y cuáles son los cambios de la pubertad de las mujeres? Vaya escribiendo en el pizarrón o en una hoja de rotafolios las respuestas: en una columna los cambios de los hombres y en la otra columna los cambios de las mujeres. Corrija y complete hasta que estén incluidos todos los caracteres sexuales secundarios.



Descripción de actividades



En seguida haga una presentación sobre cómo ocurren los cambios de la pubertad, explique qué son las relaciones sexuales y cómo ocurre el proceso de reproducción. Recorra al esquema de la introducción de este tema, y utilice directamente las palabras como ahí se describe el coito o relación sexual. También puede recurrir a esquemas del libro de Ciencias Naturales de sexto grado de primaria o del de Ciencias de primero de secundaria.

➤ Al terminar la presentación organice un buzón de preguntas, pida que escriban en un papelito:

1. Una pregunta importante sobre su cuerpo o la sexualidad
2. Junte los papelitos en una bolsa o caja y revuélvalos
3. Uno por uno va sacando los papelitos y resolviendo las dudas

Después de contestar las dudas del buzón, hable sobre las fuentes donde se encuentra la información científica sobre la sexualidad. Hable de la información que se puede buscar en la biblioteca de la escuela, en librerías comunitarias, preguntando a profesores/as y a personal de los centros de salud.

También hable de los sitios del internet para jóvenes y para personas menores que tengan portales de “educación sexual”. Es muy importante que sepan los criterios para buscar información en el internet:

1. La palabra de búsqueda no debe ser sexo ni sexualidad, sino “educación sexual” “información para adolescentes” “prevención del embarazo de adolescentes”.
2. Busque instituciones de gobierno y organizaciones de la sociedad civil, porque son las que tienen información científica.

➤ Pida una última reflexión personal abriendo la siguientes preguntas:

¿Qué cosa aprendí hoy que yo desconocía? ¿Qué tan importante es esta información para mi vida personal? ¿Cómo puedo compartir esta nueva información entre mis familiares y amigos/as de la comunidad?

Concluya la sesión hablando de la importancia de no quedarse en la ignorancia, la necesidad de preguntar a maestros, médicos y profesionales que nos informen, así como de evitar repetir ideas y rumores que circulan en las calles, y mejor siempre recurrir a fuentes de información científica para informarse sobre la sexualidad. Tome en cuenta que el conocimiento del cuerpo y de la sexualidad nos ayudará a tomar decisiones informadas, y a prepararnos para más tarde vivir una sexualidad responsable.

15

minutos

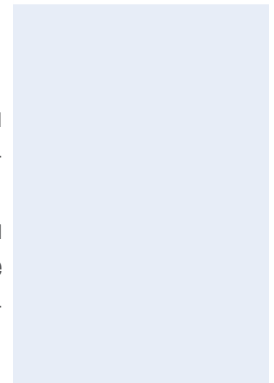


Descripción de actividades



➤ Actividad Complementaria:

Si observa que el grupo tiene muchas dudas y preguntas sobre la sexualidad, organice una actividad extra o una tarde de conversatorio, con un invitado especial, que puede ser la enfermera, el médico, el/la maestro/a de la comunidad, o una figura que genere confianza en los jóvenes, para que puedan expresar y compartir las dudas que tengan sobre sexualidad. Revise las preguntas del buzón para trabajar sobre las mismas dudas.





3. Autoestima y empoderamiento



Introducción del tema

Conocer y cuidar el propio cuerpo es parte importante de la autoestima. La autoestima es una característica del ser humano que le acompaña a lo largo de toda su vida. Podríamos definirla como lo que pensamos de nosotros mismos respecto a las propias capacidades para conseguir lo que nos proponemos. Depende de las relaciones que desde la infancia se establecen en la familia, en la escuela, en la comunidad y con las amistades. Es importante querernos a nosotros mismos, como hombres y como mujeres, a fin de luchar por nuestros intereses y lograr nuestros sueños. Todas las personas podemos alcanzar grandes metas, cuando nos lo proponemos, pero para eso necesitamos tener una fuerte autoestima, valorarnos a nosotros mismos.

La consecuencia negativa de la baja autoestima es el autodesprecio y la vergüenza, es decir, tenemos vergüenza cuando nos parece que nuestros fines no merecen la pena o nos consideramos incapaces de alcanzarlos debido a un defecto propio. Vergüenza y baja autoestima o autodesprecio forman un círculo vicioso, pues quien se avergüenza se siente inferior y de alguna manera disminuido.

La vergüenza siempre es ante otros y nos hace perder la confianza en nosotros mismos y valorar cada vez menos lo que nos gusta, lo que queremos y las posibilidades que tenemos de lograrlo. La vergüenza conduce al aislamiento social, infierno donde lo haya en toda etapa del ser humano, pero más aún en la adolescencia, pues la relación con los iguales ocupa el primer valor y son escasos los mecanismos de compensación y, los pocos que tienen, como puede ser el éxito en los estudios, no suelen ser valorados por sus iguales.

La autoestima es también la idea que tenemos a cerca de nuestra propia valía como personas. Se basa en los pensamientos, sentimientos y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido asimilando y construyendo a lo largo de nuestra vida. A veces creemos que somos listos/as y a veces tontos/as, nos sentimos antipáticos/as y a veces graciosos/as; hay días en que nos gustamos o nos rechazamos, y hasta llegamos a tratarnos mal, a descalificar nuestros propios rasgos.

Las impresiones y evaluaciones pueden venir de otras personas, de quienes más nos interesan, sin embargo, toda calificación podría traducirse en un sentimiento positivo para fortalecer una autoestima alta o, por el contrario, convertirlas en un sentimiento incómodo, favoreciendo una baja en la autoestima. En otras palabras, cada quien tiene la capacidad de definir quién es y de cambiar las cosas que no le gusten de sí mismo/a para ser mejor persona, pero también, es necesario aceptar que nadie es perfecto y que se puede convivir con las propias debilidades.

Convivir con quienes no valoran nuestros logros ni nuestra belleza, desprecian la propia simpatía u otras cualidades, hace que nos menospreciemos. En cambio, rodearnos de quienes valoran y disfrutan de nuestra compañía fortalece la autoestima ¡Hay que saber elegir con quién juntarse!

La autoestima está relacionada con el proceso de empoderamiento. El término proviene del inglés empowerment y su traducción al español ha sido empoderamiento.

El término empoderamiento lleva implícito todo un proceso, un proceso de capacitación hacia la liberación de la persona y su emancipación, en especial de quienes viven en condiciones vulnerables por ser mujeres, por vivir en condiciones de pobreza, por ser muy jóvenes, por vivir en entornos violentos.

El empoderamiento femenino se refiere al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Empoderarse es un proceso por medio del cual las mujeres toman control de sus propias vidas, y su entorno, implica tomar conciencia del poder individual que puede adquirir cada mujer y especialmente el poder que se puede fortalecer a través del trabajo colectivo con otras mujeres.

El empoderamiento tiene que ver con la recuperación de la dignidad de las mujeres como personas. Para empoderarse, es necesario que las mujeres se capaciten para hacer cambios y hacerse más visibles, dar importancia a la propia salud y no sólo a la de los demás, tomar en cuenta los deseos personales para decidir y actuar conforme a ellos, y evitar quedar atrapadas en relaciones violentas.

El proceso de empoderamiento aunque en principio se refiere a la liberación de las niñas y las mujeres, es un término que se ha extendido como necesidad para otros grupos de población, hoy se habla también de la necesidad de empoderar a los niños y a las y los jóvenes, como una etapa en que también se sufre discriminación, represión y exclusión.

El empoderamiento de adolescentes y jóvenes incluye fortalecer la autoestima, pero además tiene otros aspectos: la reflexión sobre las formas de discriminación y subestimación y la desigualdad de género o por edad que existen en la cultura, análisis sobre los usos y costumbres de la comunidad que son contrarios a la igualdad y al ejercicio de los derechos humanos, la participación en procesos colectivos y comunitarios para mejorar las oportunidades para niñas, niños y adolescentes, así como para mejorar la calidad de vida en la casa, en la familia, en la escuela y en la comunidad.

Empoderarse es un medio para ganar confianza y luchar por la realización de los deseos y las metas personales, es creer en uno mismo o en una misma para crecer en el ámbito intelectual, cultural, profesional o artístico, es un recurso que nos ayuda a no limitar el desarrollo personal.

1. Castro Santander, A. (2006) Alfabetización emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás, Revista Iberoamericana de Educación, Universidad Católica Argentina Número 37/6. Recuperado el 1º de julio del 2016. <http://rieoei.org/1158.htm>





Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes reconocerán la importancia de fortalecer la autoestima y el empoderamiento juvenil para ser agentes de cambio de sus propias vidas y de sus comunidades.



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo/a



Descripción de actividades



15

minutos

Introduzca la sesión abriendo una actividad de integración del grupo.

Pida a cada adolescente/joven que reflexione un par de minutos sobre:

¿Cómo se llama? y si ¿Sabe por qué le llamaron así?

¿Le gusta su nombre?

¿Conoce otras personas que lleven su nombre?

Después dé la palabra a cada participante para que nos hable sobre su nombre y las reflexiones solicitadas.

Una vez que hayan hablado todos/as, pida a alguien que trate de repetir todos los nombres de quienes integran el grupo, el ejercicio ayudará a que todos/as (incluyendo al facilitador) memoricen los nombres.

Concluya la actividad hablando de la importancia de hablar a la gente por su nombre como expresión de respeto y de la dignidad que todos merecemos.

Tome en cuenta que toda la sesión trata de fortalecer la autoestima: de valorarse más a sí mismo y a sí misma.

Si alguien dice que no le gusta su nombre, usted debe encontrar cualidades a ese nombre, levantarle el ánimo al participante: ¡A mí me parece que es un nombre muy original! ¡se trata de un nombre que siempre me ha gustado!

30

minutos

Hojas blancas y
plumones de colores
o rotafolios

➤ Actividad. **Árbol personal**

Este ejercicio es una reflexión sobre nuestras capacidades, cualidades positivas y logros que hemos desarrollado desde la infancia hasta el día de hoy. Debes tomártelo con calma y dedicarle al menos media hora para poder descubrir todo lo positivo y valioso que hay en ti.

Lo primero que debes hacer es elaborar una lista de todos tus valores positivos, ya sean cualidades personales (paciencia, valor...), sociales (simpatía, capacidad de escucha...), intelectuales (memoria, razonamiento...) o físicos (atractivo, agilidad...). Intenta hacer una lista lo más larga posible tomándote todo el tiempo que necesites.

Una vez acabada la primera lista, elabora otra con todos los logros que hayas tenido en la vida. Pienso en logros grandes o pequeños, lo importante es que tú te sientas orgulloso de haberlos conseguido. Reflexiona y apunta todos los que puedas y recuerdes.



Descripción de actividades



Cuando ya tengas las dos listas, dibuja tu "árbol de los logros". Haz un dibujo grande, que ocupe toda la hoja y dibuja las raíces, las ramas y los frutos.

Haz raíces y frutos de diferentes tamaños. En cada una de las raíces debes ir colocando uno de tus valores positivos (los que apuntaste en la primera lista). Si consideras que ese valor es muy importante y te ha servido para lograr grandes metas, colócalo en una raíz gruesa. Si por el contrario no ha tenido mucha influencia, colócalo en una de las pequeñas.

En los frutos iremos colocando de la misma manera nuestros logros (los apuntados en la segunda lista). Pondremos los logros que valoremos más importantes o significativos en nuestra vida en los frutos grandes y los que consideres pequeños en los frutos pequeños.

Una vez que lo tengas acabado, contéplalo y reflexiona sobre él. Es posible que te sorprenda la cantidad de cualidades que tienes y todas las cosas importantes que has conseguido en la vida.

Si quieres, puedes enseñárselo a alguien de confianza para que te ayude a añadir más raíces y frutos que él haya visto en ti y de los que no seas consciente.

Cuando todos/as terminen sus dibujos se pide que cada uno/a presente y expliquen su dibujo a todos y todas. Es una actividad voluntaria, así que no tienen que presentar sus dibujos obligatoriamente, sólo los/as que quieran, o los que de tiempo antes de terminar la sesión. Invite a los y las participantes a pegar sus árboles en el salón de tal manera que se genere una galería. Brinde un tiempo para que pasen por todos los árboles.

Pida aplausos a cada quien al terminar su presentación.
Antes de terminar la sesión pregunte cómo se sintieron

Concluya la sesión hablando de la autoestima, de la importancia de reconocer lo valioso que somos todas y cada una de las personas, así como la propia familia y la comunidad de pertenencia.

➤ Actividad complementaria

Ver el cortometraje 'Ratón en venta' y dar espacio para que los jóvenes comenten sobre lo visto.
<https://www.youtube.com/watch?v=XxvLDL8Smck>

15
minutos

15
minutos



Introducción del tema

4. Derecho a la educación sexual

Es muy importante que todos conozcamos nuestros derechos humanos. Los derechos humanos son prerrogativas y necesidades indispensables para tener una vida digna. Conocer nuestros derechos humanos nos hace más autónomos y sobretodo nos permite exigir respeto y tener una vida digna. Desconocer nuestros derechos nos hace vulnerables, cualquiera puede violentarlos sin percatarnos.

La educación integral de la sexualidad es uno de los derechos humanos, todas las personas tendríamos que recibir educación sexual en todas las etapas de la vida, a fin de conocer nuestro cuerpo, mejorar las relaciones en el noviazgo y ejercer la libertad garantizando el respeto a uno mismo/a y a los demás.

Niñas, niños y adolescentes cuentan con un marco muy robusto que reconoce su derecho a la educación integral de la sexualidad. Podríamos afirmar que ningún educador ni director de escuela o de alguna institución tendría por qué temer alguna represalia por ofrecer educación sexual.

Sería más fácil ser amonestados o acusados por omisión, es decir por no ofrecer educación sexual, porque al soslayarla, pueden mantener en riesgo a las personas menores, quienes al ignorar los conocimientos sobre su cuerpo y su derecho a informarse son más vulnerables y pueden ser víctimas de abusos, de violencia, embarazos e infecciones de transmisión sexual.

➤ La principal fuente del derecho a la educación sexual se encuentra en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

Art 3. La educación será laica y, por tanto, se mantendrá por completo ajena a cualquier doctrina religiosa; el criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios.

La Ley General de Educación, establece en su artículo séptimo que además de los fines establecidos en el segundo párrafo del artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la educación que imparta el Estado deberá:

Artículo Séptimo. X. Desarrollar actitudes solidarias en los individuos y crear conciencia sobre la preservación de la salud, el ejercicio responsable de la sexualidad, la planeación familiar y la paternidad responsable, sin menoscabo de la libertad y del respeto absoluto a la dignidad humana, así como propiciar el rechazo a los vicios y adicciones, fomentando el conocimiento de sus causas, riesgos y consecuencias.

Por su parte, la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes les reconoce como titulares de derechos, incluyendo el derecho a la educación integral de la sexualidad:

Artículo 58

VIII. Promover la educación sexual integral conforme a su edad, el desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez, que le permitan a niñas, niños y adolescentes ejercer de manera informada y responsable sus derechos consagrados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en las leyes y los Tratados Internacionales de los que el Estado mexicano sea parte.

Un importante instrumento internacional que reconoce el derecho a la EIS es el Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo, el cual fue firmado por el gobierno mexicano en 2013, en la Primera Reunión de la Conferencia Regional sobre Población y Desarrollo de América Latina y el Caribe.

➤ En el Consenso de Montevideo se adoptan las siguientes medidas prioritarias:

11. Asegurar la efectiva implementación de programas de educación integral para la sexualidad, reconociendo la afectividad, desde la primera infancia, respetando la autonomía progresiva del niño y de la niña y las decisiones informadas de adolescentes y jóvenes sobre su sexualidad, con enfoque participativo, intercultural, de género y de derechos humanos.

14. Dar prioridad a prevenir el embarazo en la adolescencia y eliminar el aborto inseguro, mediante la educación integral para la sexualidad, y el acceso oportuno y confidencial a la información, asesoramiento, tecnologías y servicios de calidad, incluida la anticoncepción oral de emergencia sin receta y los condones femeninos y masculinos.



Lecturas complementarias:

1. Ley General de Educación (2016).

ARTICULO SEPTIMO, Sub-inciso X. Recuperado el 1º de julio de 2016.

https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_educacion.pdf

2. Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (2014).

ARTICULO 58. Recuperado el 1º de julio del 2016.

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5374143&fecha=04/12/2014

3. UNFPA (2013). Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo.

Medidas prioritarias: B. Derechos, necesidades, responsabilidades y demandas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Recuperado el 1º de julio del 2016.

http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/8/50708/2013-595-consenso_montevideo_pyd.pdf



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes reconocerán el derecho a la educación sexual y la necesidad de exigirlo.



Competencia

Apego a la legalidad y sentido de justicia.



Descripción de actividades



15

minutos

Inicie la sesión recordando y preguntando a los y las participantes lo visto en la sesión 2 (Pubertad, relaciones sexuales y reproducción), explique la utilidad de conocer sobre los cambios del cuerpo y su funcionamiento, y cómo es importante que todas las personas tengan acceso a esa información, porque la educación sexual es un derecho humano.

Hable de los derechos humanos. Dirija una pregunta al grupo para que la contesten voluntariamente: ¿Qué derechos humanos conocen? ¿Son estos derechos los mismos para hombres y mujeres? ¿Para adultos y adolescentes?

De acuerdo a las respuestas, argumente por qué si o por qué no los ejemplos que señalan son derechos humanos, recuerde que la calidad de derecho humano tiene que ver con que sea una condición indispensable para tener una vida digna, y que por lo tanto el Estado está obligado a garantizarlos para toda la población.

Explique que tanto hombres como mujeres tienen igualdad de derechos y que las personas menores de 18 años, tienen los mismos derechos que los adultos, pero que además se tiene el derecho a la protección.

30

minutos

Hojas blancas y
plumones de colores

Explique qué estos derechos están reconocidos en nuestra constitución y en los tratados que ha firmado el gobierno de México. Introduzca el tema del derecho a la educación sexual. Hable de la necesidad de que todos y todas estemos bien informados sobre la sexualidad y lo reconozcamos como un derecho humano.

En seguida presente la película con que se abordará el tema del derecho a la educación sexual.

15

minutos

Video accesible en la
siguiente liga:
<http://www.atluentes.org/2015/10/la-educacion-sexual-es-un-derecho/>

Computadora
Proyector
Sistema de audio

➤ Actividad. Cine foro “La educación sexual es un derecho”

Explique que verán una película (con duración de 12 minutos) que presenta la importancia de la educación sexual en la escuela, a través de la opinión de estudiantes de una escuela secundaria de Chilpancingo Guerrero, además está la opinión de docentes, de la médica escolar, de la directora de la Escuela y de una madre de familia.



Descripción de actividades



30
minutos

Hojas blancas y
plumones de colores
o rotafolios

Al terminar la proyección, divida a sus participantes en 4 equipos y pídale que respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo ha sido la educación sexual en su escuela?
2. ¿Cómo les gustaría que fuera la educación sexual en su escuela, en su comunidad y, en su familia?
3. ¿Qué temas les gustaría que se aborden? ¿Por qué esos temas?
4. ¿Quiénes les gustaría que la impartieran? ¿Por qué?

Cada equipo debe elaborar un rotafolio para presentar frente a todo el grupo. Bríndeles 15 minutos para trabajar en equipo y 15 adicionales para la socialización de resultados.

Se toma nota de las sugerencias del grupo, a fin de tomarlas en cuenta para las siguientes sesiones del curso de educación sexual.

Después de tomar en cuenta las sugerencias del grupo, hable de la importancia de saber que el derecho a la educación sexual está contemplado en el artículo 3º de nuestra constitución, haga una lectura en voz alta de este artículo o pida que alguien lo lea.

Haga una explicación de los términos constitucionales, señale la importancia de basar la educación sexual en el progreso científico y no en los prejuicios, y la obligación de respetar las creencias religiosas de todas las personas.

Antes de cerrar la sesión, pida a los participantes que escriban una frase explicando por qué es importante conocer nuestros derechos humanos. Pida que la escriban con plumón en una hoja blanca, y cuando terminen, coloque todas las frases en la pared del salón, en algún periódico mural.

Cierre la sesión hablando de que los derechos humanos deben exigirse en todos los ámbitos: en la familia, en la escuela, entre amigos/as y en la comunidad.

Porque los derechos humanos nos ayudan a tener una vida digna, pero también, todos estamos obligados a respetar los derechos humanos de los demás.

Actividad: Cuando no se cuenta con las condiciones para proyectar la película.

Recuerde que la información para trabajar esta actividad con los jóvenes la encuentra en este mismo manual.

15
minutos



Descripción de actividades



➤ Actividad alternativa: Noticia periodística

El facilitador/a explica que analizarán una noticia periodística, para abordar el tema del derecho a la educación sexual.

Pida apoyo a sus participantes para realizar la lectura en voz alta para todo el grupo. Es recomendable realizar dos veces la lectura del artículo, de preferencia por dos personas diferentes del mismo grupo.

Nota periodística:

El Universal 15/Mayo/2001. La directora de la Escuela Felix de Jesús Rougier despidió a la profesora de español Georgina Rábago, porque un padre de familia se quejó de que le pidió a su hija que leyera el libro "Aura" de Carlos Fuentes.

El párrafo controvertido es:

"Felipe cae sobre el cuerpo desnudo de Aura, sobre sus brazos abiertos, extendidos de un extremo al otro de la cama, igual que el Cristo negro que cuelga del muro de su faldón de seda escarlata, sus rodillas abiertas, su costado herido, su Corona de brezos montada sobre la peluca negra enmarañada, entreverada con lentejuela de plata."

Aura se abre como un altar. Murmuras el nombre de Aura al oído de Aura. Sientes los brazos llenos de la mujer contra tu espalda. Escuchas su voz tibia en tu oreja ¿Me querrás siempre?"

El padre argumentó que algunas partes del libro eran inapropiadas para una estudiante de tercer grado de secundaria. La noticia generó indignación entre intelectuales, periodistas y escritores.

➤ Al terminar la lectura:

Divida a sus participantes en 4 equipos y pídale que respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué opinan de que se haya despedido a una maestra por recomendar la lectura de un libro que describe escenas eróticas?
2. ¿Cómo les gustaría que fuera la educación sexual en su casa y en su escuela?
3. ¿Qué temas les gustaría que se aborden, y quienes les gustaría que la impartieran?

Realiza la lectura previa del artículo y busca en el diccionario las palabras que consideres pueden ser nuevas para los y las participantes. Lo importante es que analicen el contenido y no desvíen la atención en comprender el significado de las palabras que desconocen.

15
minutos

Hojas blancas o
rotafolios y
plumones de colores



Descripción de actividades



Cada equipo debe elaborar un rotafolio para presentar frente a todo el grupo. Bríndeles 15 minutos para trabajar en equipo y 15 adicionales para la socialización de resultados.

Se toma nota de las sugerencias del grupo, a fin de tomarlas en cuenta para las siguientes sesiones de educación sexual.

Después de tomar en cuenta las sugerencias del grupo, hable de la importancia de saber que el derecho a la educación sexual está contemplado en el artículo 3° de nuestra constitución, haga una lectura en voz alta de este artículo o pida que alguien lo lea.

Explique los términos constitucionales, señale la importancia de basar la educación sexual en el progreso científico y no en los prejuicios, y la obligación de respetar las creencias religiosas de todas las personas.

Antes de cerrar la sesión, pida a los participantes que escriban una frase explicando por qué es importante conocer nuestros derechos humanos. Pida que la escriban con plumón en una hoja blanca, y cuando terminen, coloque todas las frases en la pared del salón, en algún periódico mural.

Cierre la sesión hablando de que los derechos humanos deben exigirse en todos los ámbitos: en la familia, en la escuela, entre amigos/as y en la comunidad. Porque los derechos humanos nos ayudan a tener una vida digna, y por eso, todos estamos obligados a respetar los derechos humanos de los demás.

15
minutos





5. Género y comunicación en el noviazgo



Introducción del tema

La educación sexual es una actividad que además de informar a todas las personas sobre los derechos humanos, debe promover la igualdad de género, es decir, hablar de la sexualidad con una perspectiva de género.

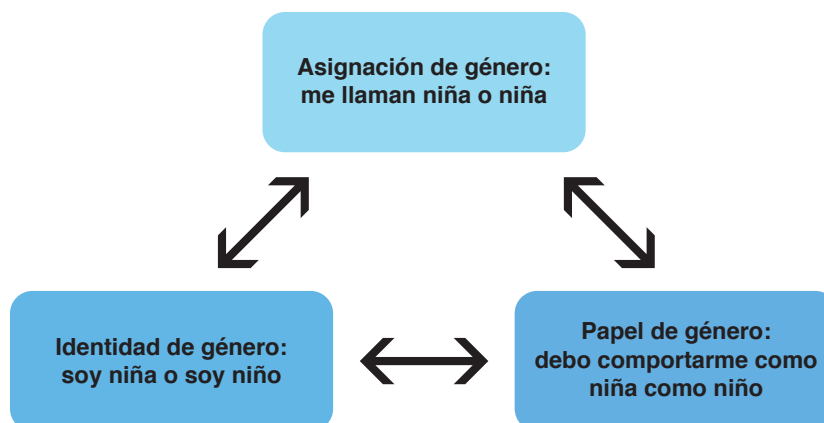
Hombres y mujeres somos diferentes pero merecemos igualdad de derechos y de oportunidades. Por eso es importante la igualdad de género y la perspectiva de género. La perspectiva de género es una visión acerca de la condición de las mujeres y los hombres. Propone eliminar las causas que dan origen a la opresión de género, como: la desigualdad, la pobreza o la discriminación. Promueve la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el avance y el bienestar de las mujeres; la igualdad de derechos y las mismas oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones.

En tal sentido, resulta indispensable dar nuevos significados a los conceptos tradicionales de “lo femenino” y de “lo masculino”, transformar el sistema patriarcal o el poder centrado en los hombres, cambiar los vínculos entre los géneros y poder avanzar juntos, hacia la igualdad en la diferencia.

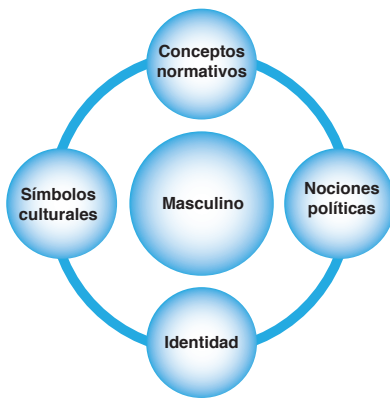
La disciplina que primero utilizó la categoría de género para establecer la diferencia con sexo fue la psicología médica. John Money la refirió en 1955; años más tarde, fue empleada por Robert Stoller en sus estudios sobre trastornos de la identidad sexual. Dichos trabajos destacan que la identidad y el comportamiento de género no dependen del sexo biológico sino de las experiencias vividas desde el nacimiento, así como de los ritos y costumbres atribuidos a cada sexo.

➤ Desde la perspectiva psicológica, el género se compone de tres instancias:

1. La asignación de género, al momento del nacimiento y a partir de la apariencia externa de los genitales se le asigna al bebé la categoría “hombre” o “mujer”.
2. La identidad de género, entre los dos y tres años de edad aproximadamente, cuando el niño adquiere el lenguaje el infante se sabe y se asume como perteneciente al sexo masculino si es niño, y al femenino si es niña.
3. El papel de género, cada grupo social construye un conjunto de ideas y normas respecto a lo que debe ser el comportamiento femenino y el masculino. Estas ideas son diferentes en cada grupo cultural o comunidad, en cada clase social, en diversos grupos étnicos y cambia en las generaciones, cambia con la historia.



➤ La definición de género de la historiadora Joan W. Scott es: “una forma primaria de relaciones significantes de poder que se basa en las diferencias entre los sexos”. El género se compone de cuatro elementos:



1. Los símbolos culturales. La ropa y vestimenta femenina y masculina, los juguetes diferenciados por sexo, las formas de moverse, de hablar y de bailar, los estilos de ser hombre y de ser mujer en cada lugar.

2. Los conceptos normativos. Las leyes diferentes para hombres y mujeres, las normas y doctrinas religiosas que se distinguen por sexo, las regulaciones escolares, legales y políticas que se asignan a hombres y mujeres.

3. Las nociones políticas. Las reglas del matrimonio y parentesco, la distribución del trabajo remunerado y doméstico por sexo, el mercado laboral distinto para hombres y mujeres, los derechos políticos de hombres y mujeres, a votar y a ser elegidos o elegidas para ocupar puestos de poder.

4. La identidad subjetiva, el mundo interior de sentimientos y emociones ante el hecho de ser una mujer o de ser un hombre.

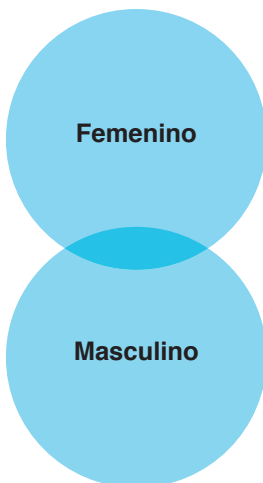
Para aplicar el enfoque de género en la educación hay que tener presente la condición de subordinación y exclusión de las mujeres a fin de realizar acciones que promuevan la igualdad de oportunidades para niñas, niños y adolescentes, y para garantizar la visibilidad y emancipación de las mujeres.

Es necesario cambiar las relaciones de poder existentes que marginan a las niñas, adolescentes, mujeres jóvenes y mujeres adultas, para que aprendan a descubrir su poder, para que se empoderen y ejerzan sus derechos, desde una lógica constructiva que propicie el crecimiento personal y colectivo. Ser femenina y ser masculino no tiene por qué limitar nuestro desarrollo, y todos tenemos algo de femenino y masculino en nuestro ser..

➤ Masculinidades

Tener una perspectiva de género no significa solamente promover los derechos de las mujeres, sino que implica cambiar las relaciones entre los sexos y reconocer que los hombres también viven presiones culturales por ser hombres que les impiden ser libres, como la necesidad de ser fuertes o de mantener a su familia.

Por eso hablar de las masculinidades es saber que los hombres también pueden luchar por la igualdad de derechos al lado de las mujeres, para que todas y todos tengamos las mismas oportunidades y podamos ser libres. Hablar de masculinidades es novedoso, se trata de analizar cómo la sociedad y la comunidad forma a los hombres y los hace “masculinos” mientras forma a las mujeres como “femeninas”.





Hay quienes piensan que ser masculino o femenino ya viene determinado en nuestro cuerpo, que las hormonas o los cerebros de los hombres los hace más valientes, agresivos, decididos e inteligentes, y que los cerebros de las mujeres las hacen más dóciles, menos inteligentes, menos capaces para dirigir y más aptas para cuidar a los demás (esposo, bebés, ancianos). Estas explicaciones son falsas y también injustas.

La historia ha demostrado, que la cultura ha enseñado a los hombres ser valientes y agresivos, porque hay muchos hombres que tienen miedos y no les gusta arriesgar la vida ni golpear a las demás personas, no todos son exitosos para mantener a sus familias, que a veces no saben dirigir o no les interesa tener puestos políticos, que muchos hombres pueden ser muy tiernos cuidando a sus hijos, a su esposa y a los demás. Los hombres no son menos sensibles, también se enamoran y sufren como cualquier mujer.

La división drástica de funciones para las mujeres y los hombres, las ideas de lo que es “ser femenina” y lo que es “ser masculino” ha confinado a las mujeres a cocinar y a cuidar a los hijos, y lleva a exigir a los hombres a ser valientes, a salir a trabajar para ganar dinero para la familia. Estas ideas han limitado el desarrollo intelectual y económico de las mujeres, pero también han perjudicado a los hombres.

La necesidad de mostrar valentía y esconder sus miedos, ha llevado a que muchos hombres arriesguen más la integridad de su cuerpo y su salud, ellos están más expuestos a accidentes laborales y deportivos, porque se les asignan los trabajos y deportes peligrosos, tienen más accidentes en vehículos de transporte, como bicicletas, motocicletas y automóviles porque se les exige ser valientes y manejar muy rápido para ser considerados “muy hombres”; para que no se burlen y los consideren como “viejas” deben consumir mucho alcohol y drogas, también deben ser fuertes, golpear más fuerte que los demás, ser violentos para no ser “maricas” (que significa ser mujer como María), en la vida sexual se les exige ser “potentes” para demostrar su hombría, y a ser los que deciden sobre el cuerpo de sus mujeres, sin considerar el consentimiento de ellas, hay grupos que obligan a sus miembros a ser violentos en la vida sexual, que llegan a imponer prácticas de violación a mujeres, o a otros hombres.

Dentro de la comunicación en el noviazgo, el hecho de que las decisiones sobre las prácticas sexuales descansen en los hombres coloca en una situación de subordinación de poder a las chicas, la toma de decisiones acerca de la selección del novio y la aceptación de besos y las prácticas sexuales, y el uso o no uso de anticonceptivos, no puede descansar en los hombres, dejar al varón la toma de decisiones sobre la sexualidad es un abuso de poder y un aspecto crucial de la libertad, es importante encaminar a las y los adolescentes a tomar decisiones conjuntas, siempre buscar el consentimiento mutuo en todas las actividades del noviazgo.

Los riesgos de violencia sexual y las desigualdades de género son mayores cuando se vive en condiciones de pobreza, la falta de oportunidades condiciona una menor libertad sexual y un mayor desbalance en las relaciones de poder, las madres y mujeres, así como niñas, niños y adolescentes en muchas ocasiones comprometen su salud sexual y reproductiva ante la falta de acceso a servicios y pobres oportunidades de crecimiento.

➤ Noviazgo y matrimonio en comunidades rurales

Las ideas de lo que debe ser un hombre y lo que debe ser una mujer están atrás de nuestras formas de relacionarnos y del estilo de noviazgo. En las áreas rurales se han documentado cambios en la adolescencia, los cuales han ocurrido debido a la extensión de las secundarias y más bien por las llamadas tele-secundarias.

Antes no se distinguía una etapa entre la niñez y la edad adulta, pero actualmente ocurre toda una etapa adolescente bien diferenciada entre las y los campesinos, unos años en que se posterga la decisión de casarse o de hacer trabajo remunerado, el que va acompañado de un conjunto de reglas sobre cómo comportarse dirigidas a quienes tienen entre 11 y 17 años de edad.

Los cambios de la pubertad muchas veces son el inicio de la adolescencia, pero la salida de la adolescencia no es tan clara, a veces se cierra al terminar la tele-secundaria, pero también a veces la adolescencia termina al migrar a otras ciudades o hacia los Estados Unidos. Casarse o tener hijos es un momento que se identifica claramente como el fin de la etapa adolescente.

En los medios rurales, la etapa adolescente dura de 5 a 6 años y ocurre en medio de reglas estrictas sobre el trato a las hijas y a los hijos jóvenes, los permisos para verse con amigos/as o con el novio o la novia. Aunque mientras las/os adolescentes son estudiantes, la familia no necesariamente les exige trabajar ni generar ingresos, si en cambio regula los movimientos, las formas de vestir y de relacionarse, lo que muchas veces lleva a problemas de comunicación, enojos y desacuerdos en casa.

El espacio escolar y la cancha de básquetball pueden convertirse en espacios recreativos para desarrollar amistades y noviazgos, con los cuales no contaban las generaciones anteriores, quienes para tener novio sólo se encontraban al ir a los mandados o a la iglesia. Pero la escuela secundaria abrió un espacio de intercambio amistoso y de noviazgo durante la adolescencia que muchas veces choca con las ideas sobre el género de la comunidad, con mensajes que limitan el desarrollo de niñas y adolescentes: la visión de la mujer como un ser "para otros", que debe obedecer a los demás y no pensar en sí misma, que no tiene deseos sexuales ni grandes metas laborales se difunden por parte de la familia, en la escuela, en la iglesia, en las conversaciones y en los chismes de la comunidad.

La necesidad familiar de que las mujeres logren "hacerse de un buen marido" también lleva a regular los movimientos de las jovencitas, prohibirles tener novios y tener cualquier tipo de intercambio sexual. En tanto que a los hombres jóvenes sí se les reconoce el deseo sexual y a veces se les alienta a iniciar su vida sexual con trabajadoras sexuales o "prostitutas". Y aunque la edad al matrimonio ya no es a los 12 o 13 años como era en tiempos de las abuelas, todavía se registran muchos matrimonios a estas tempranas edades, lo cual es inadmisibles.

El matrimonio de niñas menores de 15 años es una práctica que se observa en muchas comunidades rurales y especialmente en las comunidades indígenas.



Se trata de un acto que limita gravemente el desarrollo de las mujeres: las oportunidades para educarse y conseguir mejores empleos, su salud sexual y reproductiva y el poder para tomar decisiones en los hogares. Las mujeres que se casan muy chicas suelen tener una posición subordinada frente al marido y al interior de la familia política y mayor violencia doméstica en comparación con quienes se casan más tarde, además tienen muchos hijos y altas tasas de mortalidad materna.

Aunque las más altas tasas de matrimonio temprano (anterior a los 18 años) ocurren en África, en nuestro continente es también muy alta la tasa: En América Latina el 30 por ciento del total de jóvenes de 15 a 24 años se unen antes de cumplir los 18 años y cerca de 9000 mujeres mexicanas ya son madres antes de cumplir los 14 años.

La diversidad de circunstancias que llevan a las niñas a casarse es amplia, aún al interior de México. No siempre es una decisión voluntaria, a veces son matrimonios forzados o “arreglados” por los padres, otras veces se casan ante un embarazo, muchos de los cuales pueden ser producto de violación, hay también quienes se casan para huir de una familia violenta.

La falta de oportunidades para estudiar más, es una razón entre quienes se casan muy chicos, aún en quienes lo deciden voluntariamente. Al no tener escuela cercana para seguir estudiando, chicas y chicos optan por unirse o casarse muy jóvenes.

Solamente la mitad de jóvenes mexicanos/as siguen estudiando más allá de la secundaria, y sólo una tercera parte terminará el nivel de bachillerato, la necesidad de dinero o de trabajar les lleva a abandonar la escuela, pero también el matrimonio y el embarazo es la tercera causa por la cual se abandona la escuela.

La gran mayoría de jóvenes que ni estudian ni trabajan son mujeres que están cuidando hijos, algunas son solteras y otras ya están unidas. De acuerdo al Censo 2010, del total de madres que tienen entre 12 a 19 años, 60 por ciento son solteras y 36 por ciento están unidas: 8 por ciento están casadas y 28 por ciento están en unión libre, el 5 por ciento ya están separadas o son ex unidas.

El sometimiento y la violencia hacia las mujeres es más severa en el matrimonio infantil debido a la corta edad de las contrayentes y su estado de indefensión. Como en el matrimonio adulto, después de casarse se espera que la niña adopte una vida que incluye relaciones sexuales, la maternidad y la crianza así como las obligaciones del hogar que tradicionalmente realiza la esposa, aun cuando ni siquiera ha alcanzado la mayoría de edad.

A algunas incluso se les obliga a contraer nupcias, mientras que otras aceptan la imposición sin valorar las implicaciones de su decisión, conocer al cónyuge o intervenir en la selección del futuro marido.

El matrimonio infantil, considerado como la unión de dos personas en que al menos una de ella es menor de 18 años, ha sido estudiado desde tres perspectivas: la que lo califica como una tradición semejante a la esclavitud cuando la niña es obligada a contraer nupcias y es víctima de prácticas serviles; la de género que lo considera una forma de

violencia y una práctica que afecta la salud de las niñas y adolescentes implicadas en él; y como tercer enfoque está el de los derechos de la niñez, que supone que el matrimonio infantil vulnera el derecho a la protección.

Entre las razones para optar por el matrimonio a edad temprana están: la pobreza y la desigualdad de género, los entornos de violencia y de coacción sexual, la permanencia de usos y costumbres patriarcales, la falta de una educación integral de la sexualidad, las políticas que dificultan el acceso a los anticonceptivos de adolescentes o a servicios de salud reproductiva, así como el desconocimiento de la población joven sobre los derechos humanos.

Una de cada cinco mujeres mexicanas inicia la vida conyugal antes de cumplir 18 años y cerca de un 4 por ciento lo hace antes de cumplir 15 años, la tendencia que no ha cambiado, persiste tanto como la pobreza. Las mayores proporciones se registran en comunidades indígenas de Chiapas, Guerrero y Veracruz (ENADID, 2014), hay zonas donde la proporción alcanza un 32 por ciento.

Ni niños ni niñas tendrían que casarse antes de los 18 años. Es importante saber que la Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes promulgada en diciembre del 2014, establece la edad de 18 años como mínima para contraer matrimonio.

Artículo 45. Las leyes federales y de las entidades federativas, en el ámbito de sus respectivas competencias, establecerán como edad mínima para contraer matrimonio los 18 años.

Las formas de noviazgo y matrimonio son diversas y cambian con la historia. Además de parejas heterosexuales (de diferente sexo) existen parejas homosexuales y lesbianas.

Se les llama hombres homosexuales o “gays” a quienes les gustan o se enamoran de otros hombres, y se llaman lesbianas o “gays” a las mujeres que les gusta y se enamoran de otra mujer.

Ser homosexual o lesbiana no es una decisión sino una orientación, en algún momento de la vida la gente descubre hacia quién se siente sexualmente atraído.

En todas las comunidades y sociedades existen homosexuales y lesbianas, y el derecho a la no discriminación reconoce que tienen los mismos derechos que los demás. El matrimonio entre personas del mismo sexo está permitido en más de 10 países del mundo, incluyendo en México.

➤ Este derecho está contemplado en el primer artículo de la Constitución de México:

Artículo 1º: Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.



Lecturas complementarias

1. Lamas, M. (1996) "La antropología feminista y la categoría de 'género'. En: Marta Lamas (Compiladora) El género: una construcción cultural de la diferencia sexual, UNAM, PUEG, México. Recuperado el 1º de julio del 2016: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15903009>
2. Joan Scott, J (1996). El género: una categoría útil para el análisis histórico. Lamas, M. (Compiladora) El género: una construcción cultural de la diferencia sexual, UNAM, PUEG, México. Recuperado el 1º de julio del 2016.
<http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/scott.pdf>
3. Michel Kaufman, M. (1989) Hombres, placer, poder y cambio, Ed. CIPAF, República Dominicana. Recuperado el 1º de julio del 2016.
http://www.sidocfeminista.org/images/books/00206/00206_00.pdf
4. De Keijzer, B. (2003) "Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina" En Masculinidades y perspectiva de Género en salud, México, pp 137-152.
Recuperado el 1º de juli de 2016.
www.uv.mx/personal/vcarreon/files/2011/04/hasta-donde-el-cuerpo-aguante.doc
5. Rodríguez, G. y De Keijzer B. (2001) La noche se hizo para los hombres: Sexualidad en el cortejo entre campesinos y campesinas, EDAMEX, México.
Recuperado el 1º de julio del 2016.
<http://www.afluentes.org/wp-content/uploads/tesisgabriela.pdf>
Reseña en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/desacatos/n9/n9a14.pdf>
6. Maternidad en la niñez: enfrentando el reto del embarazo en la adolescencia. (2013), UNFPA. Recuperado el 1º de julio del 2016.
<http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ES-SWOP2013.pdf#overlay-context=>



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes reconocerán el derecho a la igualdad de género y su importancia para la comunicación y la toma de decisiones en el noviazgo.



Competencia

Autoregulación y ejercicio responsable de la libertad.



Descripción de actividades



15
minutos

Computadora
Proyector
Sistema de audio

Video “Los caminos de la Vida”, Capítulo 1: “El me miró, le miré, nos miramos”.

Consulte:
<https://www.youtube.com/watch?v=xlb-nXmS8Dck>

Inicie la sesión abriendo un diálogo abierto, pregunte al grupo: ¿Por qué les gusta ser mujeres? ¿Por qué les gusta ser hombres?

Después de las respuestas de algunos/as voluntarios, hable sobre el concepto de género, explique que cuando nacemos los hombres y las mujeres somos muy parecidos, pero la sociedad o el grupo comunitario en que crecemos va formando de manera diferente a unos y otras, por eso entendemos que el género es una construcción cultural.

En la comunidad nos enseñan también cómo comportarnos en el noviazgo, y esperan que hombres y mujeres actuemos diferente, que son ellos los que deben hablar primero y decidir cuándo se empieza el noviazgo, cuándo el primer beso y demás intercambios; de las jóvenes se espera que no tomen la iniciativa para el noviazgo, que esperen a que ellos actúen o decidan sobre la relación.

Estas reglas no se hablan sino que son ideas que “se suponen conocidas sin mayores explicaciones” y que llevan a conflictos de comunicación y más, a imponer prácticas sexuales que no siempre se basan en la libertad y el consentimiento de la pareja.

➤ Cine Foro: [Los caminos de la vida](#)

Explique al grupo que para analizar el noviazgo se presentará el capítulo de una telenovela que se llama “Los caminos de la vida”, se trata de la historia de una pareja de jóvenes que se hacen novios en una comunidad rural.

➤ **Proyecte el primer capítulo de la telenovela, que dura 20 minutos. Al terminar dirija las siguientes preguntas al grupo:**

1. ¿Qué tan parecida es la historia del video a lo que ocurre en la comunidad?
2. ¿Cómo era el noviazgo en la generación de papá y mamá?
3. ¿Qué cosas han cambiado?
4. ¿Quién debe hacer la declaración de amor para empezar un noviazgo? ¿La mujer o el hombre? ¿Por qué?
5. ¿A dónde se van a encontrar los novios por primera vez?

No olvide asegurar que se respetan todas los usos, costumbres y creencias que se tienen en la comunidad respecto al noviazgo y el matrimonio, pero que ninguna costumbre debe aceptarse si ve en contra de los derechos humanos,

30
minutos



Descripción de actividades



6. ¿De qué platican los novios cuando se ven?
7. ¿Cuándo se dan el primer beso y quién lo decide?
8. ¿Cuándo enterarán a sus papás de que ya son novios?
9. ¿Cuándo tendrán su primera relación sexual? ¿Quién lo va a decidir?
10. ¿Cuándo se casarán o unirán?

Cierre el ejercicio hablando de la importancia de comunicar los sentimientos con palabras dentro del noviazgo, de hablar y tomar decisiones conjuntas y de compartir todas las decisiones, nunca permitir la imposición.

Explique que tanto hombres como mujeres tienen derecho a expresar sus sentimientos y a decidir si quieren tener o no tener novio, a quién escoger, y especialmente a decidir sobre su cuerpo: si quieren abrazarse, besarse o ir a más, nadie tiene por qué tocar otra persona sin su consentimiento ni obligarla a nada, aunque ya sean novios, o esposos. Hay que ir con calma y sin prisas a descubrir los secretos de la sexualidad en pareja, con base en el respeto y la buena comunicación la pareja puede ir construyéndose conjuntamente.

Concluya hablando del matrimonio a edad temprana. Explique que elegir cuándo y con quién casarse es un derecho, nadie puede ser obligado a casarse.

Siempre es mejor esperar y no casarse muy joven, estudiar más, conocer más y viajar antes de formar una familia.

Entre más grande se llegue al matrimonio y se tenga hijos, hay más probabilidad de que se sea de mayor calidad la vida en pareja, y se asuma la maternidad y la paternidad con mayor madurez, porque así él y ella podrán llegar con mayor conocimiento y experiencia.

Actividad: Cuando no se cuenta con las condiciones para proyectar la película.

➤ Actividad grupal. [Construyamos una historia de noviazgo.](#)

Explique al grupo que se dividirán en dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres, para hacer un dibujo: las mujeres dibujarán el cuerpo de una niña y los hombres dibujarán el cuerpo de un niño. Deberán dibujar la silueta de tamaño normal, sobre varias cartulinas pegadas se acostará una de ellas y uno de ellos, para contornear su silueta.

asegurando que de acuerdo al principio de igualdad, niñas, niños y adolescentes son iguales y tienen los mismos derechos

15

minutos

Cartulinas
cinta adhesiva
plumones de colores



Descripción de actividades



Después entre todas y todos los miembros de cada grupo dibujarán los detalles: el peinado, la ropa, su vestido o pantalones, zapatos, adornos, etcétera.

Una vez que terminaron de dibujar, el grupo le asigna un nombre a cada silueta: X y Y. Los dos dibujos se pegan al frente, uno al lado del otro, sobre el pizarrón o una pared, para que se puedan ver.

Explique que ahora entre todos van a inventar una historia de noviazgo entre los dos personajes dibujados:

➤ Para inventar la historia de noviazgo dirija las siguientes preguntas al grupo:

- 1 ¿Dónde se conocieron X y Y? Cada grupo debe asignar nombres a los personajes de la historia
- 2 ¿Qué sonidos o qué música se escuchaba?
- 3 ¿Cuánto tiempo pasó entre que se conocieron y se hicieron novios?
4. ¿Hubo declaración? ¿Él le habló a ella o ella le habló a él?
5. ¿Dónde se citaron por primera vez?
6. De qué platican cuando se ven?
7. ¿Cuándo se tomaron de la mano por primera vez?
8. ¿Cuándo se dieron el primer beso?
9. ¿Cuándo enteraron a sus papás que ya eran novios?
10. ¿Cuándo tuvieron su primera relación sexual?
11. ¿Cuándo se casaron o unieron? ¿Quién lo decidió?

➤ Mientras se va construyendo la historia, el facilitador/a va retomando las ideas sobre el género:

- ¿Quién debe tomar la iniciativa él o ella?: ¿Por qué?
- ¿Para la declaración de amor? ¿Por qué?
- ¿Para el primer beso? ¿Por qué?
- ¿Para tener la primera relación sexual? ¿Por qué?
- ¿Para decidir casarse o unirse? ¿Por qué?

Cierre el ejercicio hablando de la importancia de la comunicación dentro del noviazgo.

Explique que tanto hombres como mujeres tienen derecho a expresar sus sentimientos y a decidir si quieren tener o no tener novio, a quién escoger, y especialmente a decidir sobre su cuerpo:

15
minutos



Descripción de actividades



si quieren abrazarse, besarse o ir a más, nadie tiene por qué tocar otra persona sin su consentimiento ni obligarla a nada, aunque ya sean novios, o esposos.

Hay que ir con calma y sin prisas a descubrir los secretos de la sexualidad en pareja, con base en el respeto y la buena comunicación la pareja puede ir construyéndose conjuntamente.

➤ Abra una reflexión individual dirigiendo las siguientes preguntas al grupo:

¿De lo qué aprendí, que mensajes llevo para comunicarle a mis amigos, y cuáles a mi novio o novia, en caso de tener?

¿De qué manera podemos difundir estos mensajes en los bailes o en las fiestas de la comunidad?

Concluya hablando del matrimonio a edad temprana. Explique que elegir cuándo y con quién casarse es un derecho, nadie puede ser obligado a casarse.

Siempre es mejor esperar y no casarse muy joven, estudiar más, conocer más y viajar antes de formar una familia.

Entre más grande se llegue al matrimonio y se tenga hijos, hay más probabilidad de que se sea de mayor calidad la vida en pareja, y se asuma la maternidad y la paternidad con mayor madurez, porque así él y ella podrán llegar con mayor conocimiento y experiencia.



6. Género y uso del tiempo



Introducción del tema

Todos los grupos sociales establecen reglas del matrimonio y parentesco, y especialmente regulaciones para la distribución del trabajo remunerado y doméstico por sexo, es decir, asignan algunas actividades a los hombres y otras actividades a las mujeres.

Esta distribución del trabajo no siempre ha sido justa, porque muchos trabajos de “Cuidado de las personas” se les asignan a las mujeres, lo que las ha llevado a tener una carga excesiva de trabajo.

En especial, porque muchas veces las mujeres además de estudiar y trabajar para conseguir dinero para la casa, tienen que atender a todos los miembros de la familia, a enfermos, a ancianos y a personas con discapacidad cuando las hay. Es común que las mujeres cuenten con muy poco tiempo para descansar, para convivir con otras personas, para pensar en ellas mismas y para aprender.

De ahí la importancia de que los miembros de la familia, hombres y mujeres, colaboren y participen en las tareas de la casa y en los cuidados de los familiares, para compartir las responsabilidades domésticas.

En las comunidades agrícolas de México las diferencias de género son muy drásticas; los muchachos pueden colaborar con sus padres en los cultivos, yendo a trabajar de manera eventual como peones, jornaleros o albañiles; en tanto las jóvenes asumen responsabilidades importantes en la preparación de alimentos, limpieza y producción de traspatio, así como en tareas domésticas que incluyen el cuidado de hermanitos y bebés de la familia extensa.

Las jornadas laborales de los y las adolescentes se interrumpen mientras van a la escuela secundaria, una oportunidad que no tienen quienes pertenecen a familias más pobres. Pero transformaciones económicas estructurales están sin embargo removiendo las bases de todo un sistema patriarcal.

El cambio de valor de las tierras ligado al fracaso agrario y la pobreza permanente está erosionando el poder económico de los hijos varones al heredar la tierra, esta situación empuja a los jóvenes a buscar trabajo estacional en otras parcelas y a emigrar, con lo cual ganan independencia respecto de padres y abuelos.

La pobreza obliga también a la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo, con lo cual ellas están adquiriendo una mayor responsabilidad y, al mismo tiempo sienta las bases para una autonomía que a mediano plazo contribuye a un mayor control sobre sus vidas y sus cuerpos.



➤ Existen tres tipos de trabajo: el trabajo doméstico, el trabajo comunitario y el trabajo productivo.

1. El **trabajo comunitario** es el que se realiza por el bienestar de la comunidad, la participación en las juntas municipales, en las asambleas de padres de familia, en la organización de ceremonias religiosas, en la gestión de trámites para obtener servicios educativos, de salud, energía eléctrica, agua potable, o el que se realiza para recabar fondos para obras de beneficio colectivo como kermeses, festivales, fiestas comunales, entre otros. Generalmente este tipo de trabajo no se remunera.

2. El **trabajo doméstico** se refiere a las actividades relacionadas con el cuidado de los miembros de la familia y con el funcionamiento del hogar, como son: cuidar y dar de comer a la familia, lavar la ropa, limpiar y arreglar la casa, cuidar de los animales, y los trabajos de cuidado de familiares: atender a bebés, llevar a los niños a la escuela, cuidar enfermos, ancianos y personas con discapacidad.

En la mayoría de las comunidades las mujeres tienen la mayor carga del trabajo doméstico, sin embargo, muchas también realizan otras actividades, a veces por la necesidad de completar los gastos de la casa.

3. El **trabajo remunerado** es el que incluye la producción de algún bien o servicio para el consumo o la venta. Algunos ejemplos de este trabajo son la agricultura, la pesca, el comercio, la venta de alimentos y la fabricación de productos (ropa, muebles, máquinas). En la sociedad se considera trabajo productivo al que tiene como destino el mercado, es decir, cuando se compra y se vende.

Se trata de los trabajos por los cuales se recibe una paga, o de los que se obtiene un ingreso. Por ejemplo, preparar la tierra para la siembra nos dará un ingreso cuando se levante y se venda la cosecha, vender productos en el mercado o en las calles, también genera ingresos.

Hoy parece necesario colocar las relaciones de género al centro de las políticas y de los proyectos de las poblaciones.

Es importante abrir el mercado laboral para que las mujeres no tengan que depender económicamente de los hombres, para que ellas puedan acceder a trabajos bien remunerados y no tengan que realizar todo el trabajo de los cuidados en la casa.

Hay que reorganizar los trabajos en las comunidades, contar con estancias infantiles para el cuidado de los bebés, ampliar los horarios de las escuelas tanto de nivel preescolar y primaria, así como contar con centros de atención a enfermos, ancianos y personas discapacitadas; a fin que las madres puedan acudir a empleos mejor pagados mientras sus hijos e hijas asisten a la escuela, mientras los centros cuidan a los otros miembros de la familia.



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes analizarán cómo se distribuye el tiempo entre los sexos a fin de promover una distribución más equilibrada del trabajo entre las hombres y mujeres de la comunidad.



Competencia

Autoregulación y ejercicio responsable de la libertad. Participación ciudadana.



Descripción de actividades



15

minutos

Inicie la sesión hablando del trabajo doméstico. El trabajo doméstico es el que se realiza en casa, es un trabajo que no recibe paga y que implica muchas actividades: barrer, trapear, cocinar, lavar y planchar la ropa, limpiar la casa y los muebles, ir a los mandados, cuidar a bebés, a enfermos y ancianos, etcétera.

Abra un diálogo abierto con el grupo, pregunte: ¿Qué tipo de trabajo doméstico es el que prefieren hacer y cómo distribuyen esas tareas en casa, entre hombres y mujeres? Escuche a varios voluntarios hombres y mujeres que compartan sus experiencias al respecto.

En seguida haga una exposición sobre las tres formas de trabajo: el trabajo comunitario, el trabajo doméstico y el trabajo remunerado. Apóyese en una hoja de rotafolios que de antemano haya preparado describiendo las tres formas de trabajo, y de la importancia del desarrollo de todos esos tipos de trabajo. (Ver información en la página anterior).

Haga hincapié en que la gente no llama trabajo a las actividades de trabajo doméstico. Muchas amas de casa dicen "yo no trabajo", cuando es un hecho que todas las actividades domésticas representan un trabajo fuerte y desgastante, que nadie paga y nadie lo vé, sobretodo cuando se hace bien. Sólo cuando está mal la gente lo ve ¿Por qué no lavaste los trastes?, ¿Por qué no tendiste las camas?

30

minutos

Hoja de trabajo 2

Reglas para el desarrollo de las sesiones

➤ Actividad. Uso del tiempo

Reparta la Hoja 2 Género y uso del tiempo a cada participante. Pida que completen el cuadro de tiempo indicando las actividades que realizaron en cada hora del día de ayer (que no sea día libre o feriado, pida describan la del viernes pasado).

Al terminar de describir sus actividades, pida que en la tercera columna identifiquen en cada renglón, qué categoría o tipo de actividades realizaron, según la siguiente clasificación:

1. Trabajo comunitario
2. Trabajo doméstico
3. Trabajo remunerado
4. Estudio y tareas escolares
5. Actividades recreativas: ver televisión y medios, salidas a pasear y actividades culturales
6. Dormir



Descripción de actividades



15
minutos

Rotafolios y
marcadores
de colores

Cuando han terminado de clasificar las actividades, pida que sumen el total de horas dedicado a cada categoría, y apunten en el cuadro al final de la hoja de trabajo.

Después divida en dos grupos por sexo a los y las participantes: uno de hombres y otro de mujeres. Cada grupo sumará el total de horas dedicado a cada actividad. Después de obtener el total, calcule un promedio por persona (Total de horas entre número de participantes). Escriba en una hoja de rotafolios el promedio de horas para cada una de los tipos de trabajo.

En plenaria, un representante del grupo de hombres y una representante del grupo de mujeres, presenta los promedios tabulados sobre del uso del tiempo.

Abra un diálogo sobre las diferencias en el uso del tiempo entre hombres y mujeres, destaque donde hay semejanzas y diferencias.

Realice las siguientes preguntas a sus participantes:

¿Por qué hay diferencias en el uso del tiempo entre hombres y mujeres?
¿Qué hace que se dé esta situación?
¿Qué pasa o que dicen cuando realizan actividades que le corresponden al otro género?

Con base en los resultados del ejercicio hable de la importancia de que tanto las diferentes formas de trabajo, como las actividades recreativas y el descanso, deben ser justamente distribuidas entre hombres y mujeres. Pida a cada grupo que regrese a sus asientos y construya una frase atractiva para promover la igualdad de género en el trabajo.

En una cartulina, cada grupo hace una pancarta donde además de escribir claramente las frases con plumones de colores, agreguen algún símbolo o dibujo para ilustrar la frase.

Organice un desfile en la plaza o en el mercado de la comunidad, en que se muestren las frases. Si existe un periódico mural en la comunidad, dejen ahí pegadas las pancartas por un tiempo.

Para hacer una actividad de cierre pida al grupo conteste la siguiente reflexión personal: ¿Qué puedo hacer en casa para que el trabajo doméstico se distribuya más equitativamente entre los miembros de la familia, y en especial entre hombres y mujeres?

7. Abuso y violencia sexual



Introducción del tema

El abuso es la acción de actuar mal o de tratar indebida o impropriamente a otra persona, supone un trato injusto o incorrecto que causa perjuicios a terceros. El abuso sexual es cuando se refiere al cuerpo de otra persona para buscar una satisfacción sexual. El abuso sexual es cualquier actividad sexual que ocurre entre dos o más personas sin el consentimiento de una de ellas. Se puede presentar entre niñas y niños, personas adolescentes y jóvenes. El abuso sexual a personas menores es la conducta que busca la satisfacción sexual de un adulto o persona mayor con un/a niño/a o un/a adolescente.

Las personas adultas que realizan estas acciones suelen engañar, amenazar, obligar o convencer a los/as niños/as pidiéndoles que se desnuden, que se dejen ver así, que permitan ser acariciados/as, besados/as o que dejen que se les acaricien sus genitales, y pueden llegar hasta el maltrato físico y la violación.

Es frecuente que el abuso sexual lo cometa un hombre joven o adulto con un/a niño/a menor a quien conoce; puede tratarse de un familiar, pariente, empleado o profesor de escuela, lo cual significa que en la mayoría de las experiencias sexuales las de los niños sean de tipo homosexual, y en el caso de las niñas sean heterosexuales a consecuencia del abuso. Hay ocasiones, asimismo, en que las mujeres abusan de menores de edad, si bien las denuncias y los registros de este tipo son pocos. En el abuso sexual, el/la menor de edad está en una posición de desventaja por tener menos conocimientos y experiencia sexual, y porque apenas está alcanzando la maduración emocional, mental y social. Para conseguir su objetivo, el agresor emplea la manipulación emocional como chantajes, engaños, amenazas, y a veces la violencia física. La violación sexual es la forma más grave de abuso sexual, y consiste en la penetración del pene, los dedos o un objeto, en la vagina, en el ano o en la boca.

Es básico reconocer estas conductas y diferenciarlas de las que tienen otras intenciones. En el abuso sexual, las situaciones son claras, las acciones tienen la finalidad de satisfacer deseos sexuales, pueden ser dolorosas, vergonzosas y provocar miedo. Es diferente cuando las personas demuestran cariño, tocan y abrazan a los menores de edad porque los quieren o cuando el menor de edad acude al médico para que haga una revisión de su estado de salud, por lo que a veces es necesario tocar su cuerpo.

➤ Hay que distinguir el tipo de juegos sexuales y los actos de abuso sexual en las diferentes edades, porque definitivamente cambian.

Antes de los 5 años. Antes de los 5 años los pequeños y las pequeñas juegan y observan sus diferencias corporales, conversan en los baños sobre los genitales, preguntan sobre el embarazo y el nacimiento, pueden hacer preguntas y tocamientos en público en la guardería o en la escuela, como parte del autoconocimiento de su cuerpo y de su sexualidad.

Se trata de momentos que se pueden aprovechar para compartir información sobre las diferencias corporales entre los niños y las niñas, señalar la importancia de respetar el cuerpo, evitar tocar a los demás, y explicar cómo nacen o se hacen los bebés.



Prácticas no apropiadas: En esta edad, una conversación o práctica que no sería sana es que algún adulto propicie que tengan contactos sexuales los niños o las niñas, y peor aún si tiene contacto o propicia contactos corporales de los menores con otros adolescentes o adultos, aquí estaríamos hablando de abuso sexual.

De 6 a 12 años. Es común que las conversaciones de niños y niñas de 6 a 12 años incluyan temas como la menstruación, la eyaculación y el embarazo, se experimentan juegos sexuales, como besos, tocamientos, exhibición de los cuerpos, masturbación o estimulación de genitales, a veces entre hombres, a veces entre mujeres. Estos casos no preocupan cuando ocurren en edades semejantes, la edad similar es lo que indica que el juego sexual es sano.

Prácticas no apropiadas: Si en esas prácticas participa un adolescente mayor de 13 años, o se interactúa con jóvenes o adultos mayores, esa interacción no es saludable, cualquier tocamiento de genitales, conversación sobre actos sexuales y desde luego actos sexuales directos se reconocen en estos casos como abusos sexuales.

Entre los 13 y 16 años. Entre los 13 y 16 años de edad algunos o algunas adolescentes ya no sólo hablan sobre la masturbación sino sobre las relaciones sexuales, a veces se experimentan masturbaciones en grupo (se juntan para masturbarse), besos profundos y hasta tocamientos genitales y orales, otros se excitan mirándose los cuerpos, y algunos –la minoría- comienzan en esta edad a experimentar actos sexuales o coitos.

Hay que recordar que la salud sexual de estas prácticas se basa en que quienes participan tienen edades cercanas y lo hacen por voluntad propia, sin que nadie de los compañeros o compañeras les obligue.

Prácticas no apropiadas: En esta etapa, se considera como abuso sexual una masturbación pública, la exhibición de un grupo de adolescentes, jóvenes o adultos frente a niñas, niños o adolescentes, así como exponerles a contactos sexuales de cualquier tipo.

➤ El abuso sexual puede incluir un conjunto de conductas que es necesario reconocer con precisión:

1. Exposición de menores de edad a exhibicionismo y voyeurismo. Cualquier acción que inste a una persona menor de edad a presenciar actos sexuales entre adultos o entre menores de edad. Mostrarle material pornográfico, hacerlo participar en conversaciones de contenido sexual, obligarlo a mostrarse o a observar los genitales o la masturbación de otros.

2. Tocamientos y caricias a menores de edad. El adulto: besa la boca de la niña o niño, juega con su lengua, acaricia al niño o niña por debajo de la ropa, manipula sus órganos genitales, sus pechos o el ano con las manos, los dedos o algún objeto, solicita que toque sus órganos genitales. practica sexo oral con la niña o el niño o solicita que bese sus genitales.

3. Violación a menores de edad. Forzar el coito a una persona menor de edad, penetrar el pene en la vagina, ano o boca, penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto.

4. Incesto. Es el abuso sexual que tiene lugar entre parientes. En este caso las relaciones entre el adulto y el niño o niña se confunden con el deber de la obediencia al primero, quien puede ser el padrastro, tío, padre, primo, hermano, abuelo, hay también algunos casos de mujeres agresoras. La desigualdad de la relación obliga al menor de edad, niño o niña, a acatar la orden, del adulto.

Suelen tener consecuencias psicológicas graves si no se detiene a tiempo, por el manejo confuso del afecto, la autoridad y la confianza, y porque a veces se repiten en múltiples ocasiones o por varios años, en otras ocasiones, el coito o violación puede ser un punto final de largos procesos de engaño y seducción.

5. Explotación sexual a menores de edad. Convertir en mercancía a niñas, niños o adolescentes. Obligarle a tener relaciones sexuales y coitos para hacer dinero, tomarle fotografías o filmarle para traficar con pornografía infantil, así como reclutar, trasladar y vender a menores de edad en las redes del crimen organizado.

6. Seducción a menores de edad por Internet. Seducir para excitar a provocar al menor de edad mostrándole fotografías, videos o material sexualmente explícito por el correo electrónico o realizar charlas en línea con contenido sexual.

7. Femicidio. Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género, cuando a la víctima se le hayan infligido lesiones o mutilaciones degradantes, previas o posteriores a la privación de la vida o actos de necrofilia.

➤ Hay factores que favorecen al abuso sexual y que pueden ser predictores para poder actuar preventivamente, entre las principales situaciones que favorecen el abuso sexual están:

- El consumo de alcohol o drogas en la familia.
- La discapacidad psíquica grave de uno o ambos padres.
- Cuando los padres fueron víctimas de maltrato en su casa.
- Cuando hay distancia y poca comunicación entre hijos, hijas y padres.
- Cuando hay falta de apoyo en la familia.
- En casos de problemas serios, conflictos y ruptura familiar.
- El desempleo y la pobreza.
- La aceptación de los golpes y castigos físicos en la familia.
- El desconocimiento de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

➤ Algunas de las medidas que pueden ayudar a prevenir o a protegerse del abuso sexual son:

1. Enseñar a exigir respeto. Es clave explicar a niños, niñas y adolescentes que nadie debe maltratar ni tocar su cuerpo contra su voluntad, y que ninguna persona, ni joven ni adulta debe utilizarle para su gratificación sexual. Todas las personas están obligadas a respetar la integridad personal.

2. Promover que expresen lo que piensan. Crear un ambiente de confianza en el aula para que niños, niñas y adolescentes se sientan en libertad de decir lo que piensan, expresar sus acuerdos y desacuerdos, lo que te gusta y lo que no te gusta de la vida escolar, familiar y social.



Porque todo ser humano, independientemente de su edad y sexo, tiene derecho a expresar sus ideas y opiniones.

3. Enseñar a escuchar y a dialogar a los alumnos y alumnas. Impulsar el tener conversaciones con otros amigos y personas adultas, en que se compartan las dudas e inquietudes, y no queden ideas confusas.

4. Comprender los límites de la obediencia. Explicar que la obediencia es una norma para mejorar la convivencia y el respeto a los de más, pero que nadie está obligado a obedecer actos que intimiden o falten el respeto a la persona, a su cuerpo o al de los demás.



Lecturas complementarias

1. SEP. (2000) Sexualidad infantil y juvenil: Nociones introductorias para maestras y maestros de educación básica, PAG. 13 a 21.

Recuperado el 1º de julio del 2016.:

<http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/library/documents/sexualidad-infantil-y-juvenil-nociones-introductorias-para-maestros-y-maestras-de>

2. Finkelhor, D. (2005) Abuso sexual al menor, Pax México.

Recuperado el 1º de julio del 2016.:

https://books.google.es/books/about/Abuso_sexual_al_menor.html?id=LI7iaSLZ3g8C&hl=es





Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes conocerán las diferentes formas de abuso sexual y algunas señales para identificarlas



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo. Manejo y resolución de conflictos



Descripción de actividades



15
minutos

Inicie la sesión hablando de las emociones. Hay veces que nos sentimos frustrados, alegres, satisfechos, asustados, confusos, indignados, enojados, orgullosos, humillados. Explique que es importante darle un nombre a las emociones para conocernos y mejorar la comunicación con los demás.

Elabore un rotafolio o presentación para que pueda explicar a los/las participantes el significado de las emociones.

➤ Conceptos de apoyo: Emociones

Según Robert Plutchik (1970-1980) los animales, para sobrevivir en su entorno, han desarrollado diferentes conductas, cada una de ellas producida por una emoción. Estas emociones básicas son 8 y facilitan la adaptación del individuo a los cambios de su medio ambiente.

Las 8 emociones básicas que describe Plutchik son:

Alegría: es un sentimiento afectivo, de breve duración, que provoca sensación agradable. Se manifiesta por optimismo, triunfo y aumento de la energía

Confianza: Es aprender a vivir con nuestros errores y los ajenos, con el pasado, y prevaleciendo los aspectos positivos por sobre los dolorosos.

Miedo: Sentimiento de inquietud causado por un peligro real o imaginado.

Sorpresa: Alteración emocional que causa una cosa no prevista o esperada. Asombro, desconcierto, sobresalto. Es transitorio.

Tristeza: Estado natural o accidental de aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, soledad, pena o duelo ante una pérdida.



Descripción de actividades



Plumones y / o
Rotafolios

Disgusto: es la repugnancia producida por algo que incita al vómito. Es desagradable y aversivo.

Enojo: Sentimiento de enojo, de fastidio, molestia, furia, hostilidad, odio.

Anticipación: Búsqueda de respuestas, recursos o alternativas para enfrentar conflictos emocionales o amenazas, internas o externas.

➤ Para identificar los sentimientos, coloque en el pizarrón o en una hoja de rotafolios las siguientes frases incompletas:

1. Una de las cosas que más me molesta es.....
2. Pienso que lo mejor que me podría pasar sería.....
3. Una de las cosas que más me gusta en la vida es.....
4. Yo le tengo terror a.....
5. Me gustaría ser mayor para poder.....
6. Pienso que lo peor que podría pasarme sería.....
7. Cuando no entiendo una situación me siento.....
8. Siempre que mi mamá me abraza siento.....

Después divida el grupo en parejas.

En voz alta uno leerá la frase 1 y la completará, su pareja tendrá que decir ¿qué sentimiento le provoca la frase? (Ejemplo: "Una de las cosas que más me molesta es... que me griten", el sentimiento que la pareja identifica es "enojo")

Después se pasa a leer en voz alta y completar la frase 2 y su respectiva pareja identificará ¿Qué sentimiento le provoca esa frase?

Cierre el ejercicio explicando que en la vida todos/as experimentamos una diversidad de sentimientos, y que para mejorar las relaciones personales, es muy importante darle nombre a esos sentimientos y comunicarlos a los demás.

Si algo nos molesta o nos agrede, hay que expresarlo, porque guardarse los sentimientos genera angustia y problemas de comunicación que pueden llegar a la violencia. Es muy importante hacer el esfuerzo hablar y buscar las palabras para arreglar las situaciones.



Descripción de actividades



10
minutos

➤ Actividad. **Identificando factores de protección y de riesgo**

Inicie la actividad explicando que a veces es necesario hablar de la violencia y del abuso sexual, sobretodo saber cómo protegernos o prevenirnos para no ser víctimas.

Con palabras sencillas hable del abuso sexual, explique que es una conducta que busca la satisfacción sexual de un adulto o persona mayor con un/a niño/a o un/a adolescente, y que los agresores suelen engañar, amenazar y obligar a través de la manipulación y la trampa.

➤ Actividad. **Protección y riesgo de abuso**

Explique que nadie debe agredirnos ni ofendernos nunca y de ninguna manera. Defina cada una de las siete principales formas de abuso sexual: el exhibicionismo, los tocamientos, la violación, el incesto, la explotación o trata, la seducción por Internet y el feminicidio.

Después explique que cuando hay autoestima y cariño en casa, cuando en familia y en la escuela hay buena comunicación y se busca la igualdad de género, es más difícil que seamos víctimas del abuso sexual.

Antes de explicar las formas de abuso, explique que el tema es doloroso, pero deben tomar en cuenta que no por eso vamos a callarnos, es un tema que es muy necesario conocerlo y hablarlo para evitar ser víctima de abuso.

La definición de cada una de las formas de abuso sexual, pueden ser como lectura comentada, pida voluntarios/as para que lean cada una de las siete formas.

15
minutos

Hoja de trabajo 3

Identificando
riesgos de abuso

➤ Presente el ejercicio para identificar factores de protección y de riesgo:

Copie en el pizarrón o en una hoja de rotafolios la lista que aparece en la Hoja de Trabajo 3: identificando factores de riesgo de abuso sexual. De lectura a cada uno de los factores, y pida que un o una voluntario/a conteste si el factor señalado es de (P)Protección o de (R)Riesgo, y que explique por qué. Pase a la siguiente situación y solicite otro/a voluntario/a. Ayude y complemente las respuestas de las niñas y los niños.

15
minutos

Hoja de trabajo 4

Trampa o cariño

➤ Actividad. **Trampa o cariño**

En seguida pase a otra actividad para diferenciar situaciones de trampa de aquellas expresiones que son de cariño.

Para poder identificar esas situaciones, cada quien resolverá de manera individual, durante 15 minutos, la hoja de trabajo 4 Trampa o cariño, explique las instrucciones de llenado que vienen al principio de la hoja. Para el facilitador las respuestas están marcadas, entregue a los y las participantes una hoja sin las respuestas marcadas.



Descripción de actividades



Una vez los/as participantes han llenado las hojas de manera individual, alguien leerá en voz alta cada una de las 10 situaciones descritas en la hoja de trabajo (sólo las situaciones).

Después de cada situación, pida al grupo que levanten la mano los que respondieron “Trampa” y cuántos respondieron “Cariño”, en caso que el grupo no coincida en las respuestas, pida a algunos participantes exponer su punto de vista ante el grupo, y solicite a los participantes que opinaron diferente si es clara la situación de riesgo. Explique cuál es la respuesta correcta y por qué.

Cierre la sesión informando la necesidad de tener clara la diferencia entre las expresiones de cariño y los intentos de abuso sexual.

Aunque sean familiares o amigos, no debemos permitir que nos falten al respeto. El abuso es un delito que debe castigarse en la cárcel.

Concluya la sesión señalando que las personas que abusan con mayor frecuencia son hombres jóvenes o adultos, a veces son familiares, conocidos, vecinos o amigos de las víctimas, también hay casos de maestros, personal escolar y mentores religiosos que abusan de estudiantes.

La mayoría de las víctimas son niñas y adolescentes, pero también hay muchos casos de niños y jóvenes víctimas de abuso sexual.

Si conoces a alguien que ha sufrido abuso sexual o crees que estás en riesgo, es importante que lo comunique a alguna maestra o a una persona adulta de confianza para que le ayude.

➤ Pida una última reflexión son las siguientes preguntas para responder individualmente:

¿Qué cosas nuevas aprendieron en esta sesión?

¿De qué manera aporta en mi vida personal y comunitaria?

8. Derecho a la integridad y a una vida libre de violencia



Introducción del tema

El derecho a la integridad personal y a una vida libre de violencia busca proteger la dignidad inherente al ser humano, implica la preservación de la integridad del cuerpo y la mente, además incluye la prohibición de la tortura, los malos tratos, crueles o degradantes, así como la violencia de género.

La Convención sobre los Derechos del Niño es uno de los pocos instrumentos internacionales que establecen diversas categorías para la protección de la integridad física y psicológica de las personas de menor edad.

Se precisa la protección contra los malos tratos, la explotación sexual; la venta, tráfico y trata de niños, así como otras formas de explotación, y la tortura. Este tratado reconoce en sus principios y artículos 19, 34, 35 y 36 las bases para la protección de la niñez ante cualquier tipo de violencia. Para la protección de la niñez indica que deberán adoptarse medidas con el objeto de prevenir, identificar, notificar y remitir a una institución para el tratamiento de los casos de maltrato infantil.

A esto se suma el Acta de la 443 sesión del Comité de Derechos del Niño, en la que solicita a los estados parte reunir información sobre los “niños/as disminuidos”, ya que contra ellos se comete con mayor frecuencia el abuso sexual.

Desde los puntos de vista biológico y psicosocial, las niñas y adolescentes son más vulnerables que los varones al abuso sexual, la violencia y la prostitución y a las consecuencias de las relaciones sexuales prematuras y sin protección. La tendencia a tener experiencias sexuales a temprana edad, sumada a la falta de información y servicios, aumenta el riesgo de embarazos no deseados y a edad prematura, así como de contraer el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, así como a abortar en condiciones peligrosas.

Desafortunadamente, no se suele enseñar a niñas, niños y adolescentes su derecho a la integridad personal y a desarrollar tanto como exigir el respeto, como un valor primordial que debe prevalecer en el ámbito familiar y escolar, así como en las relaciones de amistad, noviazgo y en la vida en pareja. La familia, la escuela, los medios y todas las instituciones comunitarias deberían informar sobre la importancia del respeto y el derecho a la integridad de las personas.

El derecho de las mujeres a vivir sin violencia está protegido en el ámbito internacional por la Declaración para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación en contra de la Mujer (CEDAW) y en la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “Convención de Belém do Pará”.

En la Convención Belém do Pará se incluye: la violencia sexual es cualquier acción o conducta, basada en el género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado.



En las leyes mexicanas el derecho a vivir sin violencia se garantiza en la Constitución, los artículos primero y cuarto de la Constitución reconocen el derecho al desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, como su protección ante cualquier tipo de violencia que pueda agravarse por la edad, el grupo étnico, el género o la preferencia sexual. Se trata de un delito que hay que denunciar ante las autoridades.

En la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes está reconocida la protección de los derechos de niñas y los niños.

Artículo 11. Es deber de la familia, la comunidad a la que pertenecen, del Estado y, en general, de todos los integrantes de la sociedad, el respeto y el auxilio para la protección de derechos de niñas, niños y adolescentes, así como garantizarles un nivel adecuado de vida.

Artículo 12. Es obligación de toda persona que tenga conocimiento de casos de niñas, niños y adolescentes que sufran o hayan sufrido, en cualquier forma, violación de sus derechos, hacerlo del conocimiento inmediato de las autoridades competentes, de manera que pueda seguirse la investigación correspondiente y, en su caso, instrumentar las medidas cautelares, de protección y de restitución integrales procedentes en términos de las disposiciones aplicables.

Artículo 47 del capítulo octavo de la Ley General de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes, establece que niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad.

En relación con la justicia, el Código Penal precisa los delitos sobre violencia familiar, abuso sexual y violación a menores.

Las penas van desde dos y hasta 14 años de prisión. Se pueden asignar más años de prisión cuando el agresor es alguien que tiene bajo custodia, guarda o educación al menor, y cuando es el padre o padrastro, hermano, pariente o madre del menor, además de aumentar las penas se puede perder la patria potestad del hijo o hija.



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes reconocerán el marco del derecho a la integridad como instrumento para exigir una vida libre de violencia a sus familiares, autoridades y miembros de la comunidad.



Competencia

Apego a la legalidad y sentido de justicia.



20
minutos



Descripción de actividades



Rotafolios y plumones
y /o marcadores

➤ Coloque en el pizarrón las siguientes frases:

- Yo respeto a mi madre porque... ella me quiere y me cuida.
- Yo respeto a mi padre porque...
- Yo respeto a mis amigos porque...
- Yo respeto a mis hermanos porque...
- Yo respeto a mis hermanas porque...
- Yo respeto a mi maestro/a porque...
- Yo respeto a mi novio/a porque...

En seguida pida a 6 voluntarios/as que pasen, uno por uno al pizarrón a completar las frases incompletas.

Cierre el ejercicio hablando de que el respeto a los demás es el mismo respeto que debemos exigir para nosotros mismos y nosotras mismas, todas las personas merecemos el mayor respeto, de parte de familiares, amigos y toda la comunidad.

30
minutos

Hoja de trabajo 5

Casos de negligencia,
abuso, violencia y
explotación.

➤ Actividad. **Análisis de casos**

Divida al grupo en 3 subgrupos y entregue a cada uno, la nota periodística relacionada con un tema de abuso, negligencia, violencia y/o explotación.

Pida a los/as participantes leer y comentar la nota del periódico y brinde un tiempo de reflexión sobre lo leído en el grupo de trabajo.

Después abra un espacio de diálogo con todos los grupos para que comenten lo trabajado en cada subgrupo.



Descripción de actividades



10
minutos

Permita que expresen reacciones de indignación y enojo.

Explique que existen leyes en el país, que establecen que es necesario proteger a niñas, niños y adolescentes de la violencia y de la violación sexual. Que es muy lamentable, que muchas veces los agresores son familiares o amigos cercanos de las víctimas.

Con base en el texto de introducción del tema, hable de todas las medidas que pueden ayudar a protegerse de las formas de abuso sexual.

Cierre el ejercicio señalando que la Ley General de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes, establece el derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, y que en los Códigos Penales se castigan los delitos de violencia familiar, abuso sexual y violación a menores, con penas que van de dos y hasta 14 años de prisión a los agresores, pero con más años de cárcel en los casos de que el agresor sea familiar de la víctima.

➤ Abra una última reflexión individual con la pregunta:

¿Qué importancia tiene para mí conocer el derecho a una vida libre de violencia?

¿Cómo puedo conversar al respecto con familiares y amigos?



9. Práctica comunitaria. Prevención del abuso sexual



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes expresarán la importancia de actuar en la comunidad para prevenir el abuso y la violencia sexual.



Competencia

La prevención del abuso y violencia sexual.



15
minutos



Descripción de actividades



Inicie la sesión hablando de la importancia de actuar y participar para mejorar las condiciones de la comunidad. Inicie con una pregunta a todo el grupo

1. ¿Quiénes son las personas más respetables en la comunidad?
2. ¿Qué acciones han hecho para que todo el mundo las respete?

Una vez que algunos voluntarios/as hayan respondido, indique que la sesión se dedicará a planear una actividad que beneficie a las y los jóvenes de la comunidad.

Presente al grupo la idea de formar un "Comité Juvenil para prevenir el abuso y la violencia sexual".

➤ Para ello será necesario hacer un plan de acción. En el pizarrón o en una hoja de rotafolios dibuje un cuadro de llenado con los siguientes puntos:

1. ¿Qué haremos? Un Comité Juvenil para prevenir el abuso y la violencia sexual.
2. ¿Por qué estamos planeando esta actividad? (señalen los riesgos y problemas vinculados al abuso sexual)
3. ¿Cuánto tiempo durará el Comité?
4. ¿Quiénes se apuntan como voluntarios? ¿Cuántas horas pueden dedicar a la semana?
3. ¿Quién será el líder responsable? ¿Cada cuando se rotará esta tarea?
5. ¿Dónde se reunirá el Comité? ¿A qué lugar podrán recurrir las personas para llevar sus quejas o alertas?

Hable de la importancia de de dar a conocer los riesgos de abuso sexual como primer paso para poder prevenir o detenerlo.

Recuerde que la propia víctima es la principal persona que puede detener y dar aviso sobre el riesgo de abuso sexual.



Descripción de actividades



15

minutos

6. ¿Qué actividades hay que desarrollar?:

- Lista de personas respetables de la comunidad a quienes se puede avisar si alguien está en riesgo.
- Investigar y hacer un Directorio de grupos e instituciones a donde se puede solicitar ayuda o servicios.
- Lista semanal o mensual de un par de compañeros/as que se rotarán la responsabilidad de recibir las quejas o alertas.

7. ¿Qué nombre se le dará al Comité y cómo se dará a conocer entre niñas, niños y jóvenes de la comunidad?

8. ¿En qué espacios o foros podrían participar para hacer que los niños, niñas y jóvenes de sus comunidades sean protegidos por sus familias, escuela, comunidad, sociedad?

El facilitador/a colabora con el comité para ubicar espacios comunitarios donde puedan reunirse el Comité y recibir las quejas o alertas.

Compartir con los y las participantes que este es un paso y una estrategia para cambiar las condiciones de sus comunidades y que el camino no es sencillo pero con la acción, participación y colaboración de todos y todas, se va a lograr involucrar a más personas para proteger y cuidar a los niños, niñas y jóvenes de las comunidades.

15

minutos



10. Derecho a la igualdad y la no discriminación



Introducción del tema

➤ Como señala la Declaración Universal de los Derechos Humanos del 1948, en su introducción:

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y dotados como están de razón y consciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”

El principio de igualdad abre el campo de los derechos humanos y se ha incluido en todos los tratados internacionales. Todas las personas tienen la misma dignidad y los mismos derechos por naturaleza y ninguna debe ser excluida de derecho alguno.

Del principio de igualdad parte el derecho a la no discriminación, el derecho a la igualdad ante la ley y el derecho a la equidad. El principio de igualdad es un sustento de los derechos humanos, sin el cual sería imposible pensar en los derechos de las personas.

El derecho a la igualdad es un derecho sexual que promueve que las personas manifiesten su sexualidad y la vivan sin discriminación; sin menoscabo de su condición personal por motivos relativos a la edad, orientación sexual, estado civil, raza: niñas, niños, adolescentes, mujeres y hombres tienen las mismas garantías para lograr el ejercicio de una vida sexual plena .

➤ Nuestra Constitución contempla el derecho a la igualdad o no discriminación por diversas causas e incluye la no discriminación por origen étnico, por género y por edad, en su primer artículo dice:

Artículo 1º. Párrafo último: Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.

Los beneficios que para niños, niñas, adolescentes y jóvenes tiene este derecho es el reconocimiento a no ser discriminados por edad y género en cuanto a todas sus libertades y necesidades de información y servicios.

Cabe señalar la importancia de este derecho para la educación sexual y a los servicios de salud sexual y reproductiva, al estar reconocido en la constitución, deja claro que negar información a niños, niñas o adolescentes por considerarlos menores de edad o por ser niñas, negar anticonceptivos a adolescentes por razones de edad o de género, son prácticas de discriminación que violentan el derecho a la igualdad.

La autoridad moral que padres, madres o tutores tengan hacia los menores de edad deberá garantizar que se preserven los derechos plenos, y los de la niñez como interés superior.



Artículo 4º. En todas las decisiones y actuaciones del estado se velará y cumplirá con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos. Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.

Los ascendientes, tutores y custodios tienen la obligación de preservar y exigir el cumplimiento de estos derechos y principios.

➤ Este artículo nos marca la obligación a los adultos de respetar los derechos de hijos, alumnos, educandos, de informarles y prevenirlos de todos los riesgos que existen para mantenerse sanos y tener un desarrollo integral, lo cual incluye el derecho a una educación sexual integral. Por su parte, la Ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, reconocen en su Capítulo Quinto:

Artículo 36. Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Artículo 39. Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a no ser sujetos de discriminación alguna ni de limitación o restricción de sus derechos, en razón de su origen étnico, nacional o social, idioma o lengua, edad, género, preferencia sexual, estado civil, religión, opinión, condición económica, circunstancias de nacimiento, discapacidad o estado de salud o cualquier otra condición atribuible a ellos mismos o a su madre, padre, tutor o persona que los tenga bajo guarda y custodia, o a otros miembros de su familia.



Lecturas complementarias

1. Preámbulo, Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Recuperado el 1º de julio del 2016:

<http://www.un.org/es/documents/udhr/>

2. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo Primero.

Recuperado el 1º de julio del 2016.:

<http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/9/2.htm?s=>

3. Ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, Capítulos Quinto y Sexto, artículos del 36 al 42. Recuperado el 1º de julio del 2016:

http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_041214.pdf



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes identificarán la importancia de actuar en la comunidad para prevenir la discriminación.



Competencia

Igualdad e inclusión



Descripción de actividades



15

minutos

Inicie la sesión explicando que la igualdad es el primero de todos los derechos humanos.

Significa que todas las personas somos iguales en dignidad y merecemos los mismos derechos que todas y todos, independientemente de nuestras diferencias. Pida que alguien dé lectura al último párrafo del artículo primero de la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos.

Explique cada una de las condiciones enunciadas, en que se prohíbe discriminar.

15

minutos

➤ Actividad: **Juego de los carteles.**

1. Trabajar con los/as participantes con un esquema de role playing.
2. Asigne a sus participantes diferentes roles de personas pertenecientes a grupos y minorías que suelen ser objeto de discriminación.
3. El rol asignado se les colocará a los chicos en un cartel colgado en su espalda, de manera que ellos no lo conocen.

Así, cada participante circulará por el grupo con alguno de estos carteles en su espalda:

Soy mexicano
Vivo con VIH
Tengo una discapacidad
Soy indígena
Soy gordo
Soy homosexual
Etc.



Descripción de actividades



Elabore tantos carteles como sea necesario que representen los diferentes grupos y situaciones identificadas en la comunidad.

4. Indicar a sus participantes que se relacionen unos con otros y que conversen e interactúen, tratando al otro según qué “es”, es decir según el rol que le adjudica el cartel que tiene en la espalda.

5. Cada participante adivinará qué dice el cartel de su espalda.

6. Cerrar la actividad conversando entre todos sobre cómo se sintieron tratados cuando tenían el cartel en la espalda.

30
minutos

Hoja de trabajo 6

Narrativas de
Discriminación.

Rotafolios
y marcadores

➤ Actividad. [Narrativas sobre discriminación.](#)

Divida el grupo en cuatro subgrupos de 5-6 personas, si el grupo es muy grande organice ocho grupos de 5-6 personas.

Distribuya cada una de las tres narrativas descritas en la Hoja de trabajo 6, una para cada subgrupo, si hay más de cuatro grupos, reparta nuevamente las mismas cuatro narrativas a los grupos extras.

Pida que durante 15 minutos discutan el caso presentado, los/as participantes debe proponer que actividades podrían hacer en su casa, en la familia y en la comunidad para evitar que esas situaciones se repitan.

Al terminar, cada grupo presenta en plenaria las conclusiones.

➤ Para cerrar la sesión abra las preguntas al grupo:

¿Qué importancia tiene el derecho a la igualdad para mi vida personal y familiar?

¿Cómo puedo promover la no discriminación o inclusión en mi casa y en mi barrio?

Concluya la sesión, hablando de la importancia del respeto y la necesidad de dar a conocer a todos y a todas, que el derecho a la igualdad nos obliga a no discriminar nunca y por ninguna condición.

15
minutos

11. Prevención del embarazo de adolescentes e ITS



Introducción del tema

Desde los años setenta, en México las mujeres comenzaron a tener menos hijos. Entonces se tenían 6.5 hijos en promedio, y actualmente las mujeres tienen un promedio de 2 hijos, este cambio se debe principalmente al uso de métodos anticonceptivos, que fuera facilitado por los programas de planificación familiar y de educación sexual en las escuelas primarias y secundarias, los cuales arrancaron a fines de la década de los 70.

Pero las madres que usan anticonceptivos son las mayores de 20 años, porque el grupo de 15 a 19 años siguen teniendo hijos desde edades tempranas.

A pesar de que las políticas públicas tienen claro que es importante retrasar la edad de la maternidad y de la paternidad después de los 20 años, persisten patrones anteriores y hay estancamiento en los programas.

Algunos estudios nos han llevado a comprender que el fenómeno del embarazo a edades tempranas ocurre principalmente en personas que pertenecen a los estratos económicamente pobres y tienden a ocurrir después de que las jóvenes han abandonado sus estudios, aunque también hay un porcentaje significativo que abandona la escuela por matrimonio o embarazo.

Para 2015 el INEGI reportó que el porcentaje de nacimientos registrados de madres adolescentes y jóvenes (menores de 20 años) fue del 18.2%.

Se trata de mujeres que lograrán menores niveles de escolaridad lo que por sí mismo puede afectar su tasa de participación en la actividad económica y condicionarla.





➤ Riesgos médicos

Los factores de riesgo derivados del embarazo adolescente en el ámbito médico están ampliamente documentados por razones derivadas de la gestación en mujeres que se encuentran aún en proceso de desarrollo biológico y fisiológico.

Se ha documentado riesgos para la madre y el producto: Las investigaciones indican que las adolescentes muy jóvenes en países de ingresos bajos y medios tienen el doble de riesgo de muerte materna que las mujeres mayores. Las niñas de 15 años o menos tienen probabilidades notablemente más altas de sufrir enfermedades como:

- **Eclampsia:** Enfermedad que afecta a la mujer en el embarazo o el puerperio, que se caracteriza por convulsiones seguidas de un estado de coma; suele ir precedida de otras afecciones como hipertensión arterial, edemas o presencia de proteínas en la orina.
- **Anemia:** Es una enfermedad por la que el organismo carece de la capacidad de producir la cantidad apropiada de hemoglobina (la proteína que transporta el oxígeno) o el número de glóbulos rojos. Durante el embarazo, el volumen sanguíneo de la madre aumenta progresivamente para satisfacer las necesidades metabólicas de la mujer y del niño por nacer. La escasez de hemoglobina, pueden producir dificultades en la oxigenación del feto y un impacto negativo en su bienestar y desarrollo.
- **Hemorragia posparto**
- **Endometritis puerperal que las adolescentes mayores:** Es el proceso infeccioso más común durante el puerperio. La infección del endometrio (tejido que recubre la cavidad del útero) se produce por gérmenes que tienen, como puerta de entrada la herida que queda en la zona del endometrio donde estuvo insertada la placenta, y desde ahí la infección se propaga a toda la mucosa endometrial.

Un estudio de la Organización Mundial de la Salud demuestra que las niñas que quedan embarazadas a los 14 años o menos son más propensas a un parto prematuro, bajo peso al nacer del hijo, mortalidad perinatal y problemas de salud del recién nacido. Los riesgos de las madres muy jóvenes y sus recién nacidos están exacerbados en las niñas desnutridas.

Un embarazo puede complicar la condición de la madre aún más y afectar los patrones normales de crecimiento, mientras que su bebé es más proclive a tener bajo peso y morir.

Conforme al informe de Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica (ENADID) de 2014, uno de los principales tópicos de salud en la adolescencia lo constituye el embarazo, debido a que es un proceso que involucra un desgaste físico importante para el cuerpo de la madre, y en la adolescencia éste aún está en desarrollo, razón por la cual los embarazos en esta etapa son considerados de alto riesgo.

Muchas adolescentes embarazadas presentan malnutrición, mayor incidencia de aborto, partos prematuros o bebés con bajo peso al nacer debido a que el útero de la mujer está físicamente inmaduro. A nivel social, la maternidad en la adolescencia puede ser causal de

abandono escolar, lo que a futuro es un obstáculo para la obtención de oportunidades de desarrollo económico, que a su vez puede impactar en otros aspectos como la salud, las relaciones sociales y culturales.

Las investigaciones demuestran que, en algunos países, muchos de los primeros encuentros sexuales de las niñas no son consensuales, y la incidencia de sexo forzado es más alta entre adolescentes muy jóvenes.

En todo caso, la participación económica de las madres adolescentes está concentrada en el trabajo doméstico y de cuidados, un análisis sobre las jóvenes que ni estudian ni trabajan demostró que están contribuyendo a la economía realizando actividades domésticas de cuidado y de autoproducción, llegan a dedicar a dichas actividades no remuneradas hasta 20 horas diarias.

Hoy queda claro que los programas de planificación familiar lograron disminuir el crecimiento poblacional, pero no disminuyeron las desigualdades sociales, tampoco redujeron la violencia ni la discriminación por género, variables relacionadas directamente con el embarazo.

Una visión descontextualizada llevaría a asumir que todo embarazo adolescente no es deseado y que bastaría con informarles y dotar de anticonceptivos a las jovencitas para descender las tasas de fecundidad.

Pero las prácticas sexuales y reproductivas obedecen a factores múltiples y más complejos, algunos de los cuales no es posible incidir si la intervención se limita al acceso a la información y a servicios de salud.

Muchas jóvenes no encuentran motivación para retrasar el primer hijo ni la formación de una familia, en especial quienes no tienen acceso a la educación ni al empleo.

En las zonas rurales la apertura de las tele-secundarias —en los 80— fue un factor clave que propició el surgimiento de formas particulares de adolescencia, noviazgos sin fines conyugales y la postergación de un par de años de la edad a la unión y a la maternidad; sin embargo, este grupo no ha accedido a la educación media superior, así que a los 16, 17 años ya se están uniendo en pareja y teniendo hijos.

Peor aún, en las zonas más aisladas y de población indígena, la gente no estudia más allá de la primaria, se trata de un grupo poblacional que no vive un proceso propiamente adolescente, no hay moratoria social ni un episodio libre de responsabilidades, las chicas y los chicos se unen antes de los 15 años, muchas veces en matrimonios forzados o arreglados.

Datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), indican que de los 7.8 millones de jóvenes que ni estudian ni trabajan en el país, el 75 por ciento son mujeres: menos del 10 por ciento de ellas tiene un empleo remunerado, el 15 por ciento ya tiene uno o dos hijos. Las mujeres pobres con estudios máximos de secundaria viven la primera relación sexual, la unión y la maternidad más tempranamente y como fenómenos inseparables.



A los 15 años, el 18 por ciento de los jóvenes ya está fuera de la escuela y la mitad lo estará a los 18 años. Las razones del abandono escolar son diversas, el 40 por ciento dejó la escuela para trabajar y por falta de dinero, hay quienes tienen un horizonte limitado y consideran que con la secundaria, o con la preparatoria se concluye su etapa escolar.

Algunos de estos jóvenes ingresan al empleo informal: trabajan con horarios largos, con bajo ingreso y sin prestaciones sociales, importa precisar que un 27 por ciento, de las mujeres con estudios de secundaria y 31 de las que tienen preparatoria abandonaron la escuela por unión marital y embarazo, se trata de la tercera parte de la población estudiantil.

Eso sin contar los embarazos por violación, en el país se denuncian 15,000 violaciones anualmente, de ellas el 5 por ciento adquirirá una infección sexual y 5-10 por ciento quedará embarazada.

Las estadísticas hablan por sí mismas, entre las mujeres que llegan a tener un año de secundaria la tasa de embarazo es de 96 por cada mil mujeres, mientras que entre quienes llegan a la preparatoria la tasa es de 28 por cada mil mujeres. Gran parte de estos embarazos son de mujeres unidas, la tasa de unidas o casadas es de 248 por cada mil, sólo 13 de cada mil son solteras; 87 de cada mil pertenece a comunidades rurales y 64 a comunidades urbanas.

➤ Cuadro: Tasa de madres adolescentes según escolaridad y tipo de comunidad

Mujeres con estudios de secundaria	96 madres por cada mil mujeres
Mujeres con estudios de bachillerato o preparatoria	28 madres por cada mil mujeres
Mujeres rurales	87 por cada mil mujeres
Mujeres urbanas, o que viven en las ciudades	64 por cada mil mujeres.

➤ Fuente: Menkes, C. y Suárez, L (2013) El embarazo de los adolescentes en México: ¿es deseado?. México: Coyuntura Demográfica No 4, pp 21-26.

El aumento en el número de adolescentes embarazadas se debe a las persistentes políticas de exclusión social, a la falta de continuidad y coordinación de estrategias de educación y salud para adolescentes, a la desaparición de las campañas de educación sexual en los medios, así como a las deficiencias de conocimientos y actitudes de los maestros en materia de educación sexual.

La gran mayoría de las madres adolescentes no han hecho un plan de vida, donde vean sus metas a futuro; muchas de estas mujeres, asumen su maternidad con acceso limitado a oportunidades educativas, económicas, socio afectivas, etc., dedicándose a la crianza de su bebé, en condiciones de vulnerabilidad y carencia.

Se trata de niñas y adolescentes excluidas del derecho al desarrollo y al crecimiento intelectual y técnico, las adolescentes que desean ser madres desde niñas son madres por inercia, pertenecen en su mayoría a ambientes rurales e indígenas.

En algunas comunidades rurales el hecho de estar embarazadas significa un casamiento inmediato siempre y cuando haya un responsable identificado o en condiciones de responder a través del matrimonio, otras ocasiones cuando el embarazo es por violación, el agresor abandona a la chica y ella tendrá que enfrentar sola la vida con su bebé. No se da parte a las autoridades porque se considera un asunto privado. Impacta especialmente el caso de una chica de Copala, en la Montaña alta de Guerrero, ella se fue con su novio, y después el tuvo que migrar para trabajar y ahorrar para la boda, entonces un familiar del muchacho violó a la chica quien quedó embarazada y al no encontrar otra solución, porque no sabía qué decirle a su novio, se suicidó.

➤ Noviazgo y relaciones sexuales

Las razones para iniciar la experiencia del noviazgo son diversas. En las comunidades rurales hay quienes tienen novio o novia para tener con quien pasear y conversar, para hablar de los sentimientos y del amor. Una de las condiciones para mantener una buena relación de noviazgo es el respeto y la buena comunicación. Respetar es darle valor siempre a la pareja, escucharla, evitar cualquier ofensa o agresión y no imponerle nuestras ideas. El noviazgo debe ser una oportunidad para intercambiar ideas, sentimientos y caricias, también hay parejas de novios que practican las relaciones sexuales.

En algún momento de la relación una pareja practica el acto sexual, algunas lo hacen hasta el momento de unirse o casarse. Pero en cualquier caso se trata de una experiencia que exige respeto y gran responsabilidad. No es posible señalar una edad ideal para iniciarse, pero los patrones culturales son un referente a tomar en cuenta al tomar esa decisión.

En la actualidad, tres cuartas partes de las y los adolescentes del mundo se inician antes de los 20 años, y en los países de América Latina, una mitad lo hace antes de esa edad. La comunicación es crucial, antes de pasar a experimentar un coito vaginal, o la penetración del pene en la vagina, es necesario conversar porque debe tomarse con seriedad y con consentimiento mutuo de la pareja.

Es una experiencia mucho más intensa que los besos y caricias porque puede tener importantes implicaciones para la vida afectiva y para la salud sexual. En los primeros actos sexuales muchas personas se juegan la autoestima, la continuidad de una relación de pareja y la seguridad personal ante el hecho de ser hombres o ser mujeres. Si se realizan con respeto, oportunidad y con prevención, las relaciones sexuales fortalecen la autoestima y contribuyen a vivir sentimientos placenteros y positivos.

Por eso es indispensable hablar de las consecuencias emocionales antes de entregarse a un acto sexual. Cada persona debe hacer una reflexión personal sobre las condiciones en que quiere iniciarse, debe hablar con la pareja para que desde la primera experiencia sea una decisión reflexionada, informada, conversada y decidida por mutuo consentimiento.



Implica que cada quien ha revisado sus valores personales y va a actuar acorde a sus propias condiciones y al código ético personal; se ha buscado información sobre la sexualidad, sus implicaciones y riesgos; se ha conversado ampliamente con la pareja sobre lo que significa y espera cada uno de la relación y después de tener relaciones sexuales, se ha decidido dónde y cuándo, y además, ambos miembros de la pareja han acordado los medios para prevenirse de un embarazo y de las infecciones de transmisión sexual o ITS.

Es importante tener claro que para tener relaciones sexuales no hay prisa, que es mejor prepararse muy bien antes de tenerlas. Porque los encuentros sexuales puede tener consecuencias negativas para la salud y para la reproducción, y sólo pueden ser agradables cuando hay atracción y voluntad de las dos personas.

Hay que prevenir las consecuencias, conversar sobre las intenciones personales de cada quien y lo que se espera de la relación. Toda persona tiene derecho a decidir cuándo y en qué condiciones tendría su primera relación sexual, es importante planear conjuntamente el momento adecuado para tener relaciones sexuales, en especial cuando habrá penetración o coito, hacerlo hasta que se siente una o uno bien preparado.

Imponer la voluntad a la pareja es una expresión de violencia. Es necesario evitar la violencia en las relaciones de noviazgo, parar con toda decisión desde las más sutiles agresiones: los empujones, pellizcos, pisotones o gritos. Tampoco hay que permitir la violencia psicológica: que la pareja levante la voz, no tenga delicadeza, sea indiferente, quiera manipular, prohibir o controlar los movimientos de la otra o del otro, ni que insulte, humille, denigre, ofenda, amenace o robe. Nunca nadie debería permitir el maltrato.

➤ Antes de tener la primera relación sexual, es importante prepararse e identificar cuando se está listo o lista. Algunas condiciones que pueden ser útiles para tomar esa decisión se presentan a continuación:

1. Cada miembro de la pareja desea tener relaciones sexuales y se siente con la madurez y edad suficiente para tenerlas.
2. Es necesario decirle a la pareja dónde y en qué condiciones tendrían esa primera relación sexual.
3. Cada uno de los miembros de la pareja deben hablar sobre qué tipo de compromisos establecerán, antes y después de tener relaciones sexuales.
4. Ambos han hablado y acordado el método anticonceptivo y las medidas preventivas de ITS que utilizarán desde la primera vez.
5. Ambos deben decidir dónde y quién va a conseguir y a comprar los anticonceptivos.
6. Ambos deben acordar si seguirán teniendo relaciones y en qué condiciones.
7. Saber que iniciadas las relaciones sexuales, hay que acudir anualmente al centro de salud para revisar la salud sexual y reproductiva.

El indicador de una buena relación de pareja es el respeto a la autonomía y la claridad de las decisiones que deben tomarse de manera conjunta, como es el caso de las prácticas sexuales y reproductivas.

Las buenas parejas comparten responsabilidades, acuerdan conjuntamente el sexo y el uso de métodos para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.

➤ Todas las personas tienen derecho a estudiar y a prepararse más para conseguir mejor trabajo, a disfrutar de la juventud y esperarse a tener hijos, a decidir cuándo y cuántos hijos tener. Las principales razones por las que ocurren embarazos involuntarios son:

1. Por tener relaciones sexuales sin protección
2. Por falta de información o de acceso a los métodos anticonceptivos
3. Por qué el método anticonceptivo utilizado falla
4. Por uso incorrecto o inconsistente del método elegido
5. Por consumo de alcohol o drogas al tener sexo
6. Por violación

Para evitar embarazos imprevistos existen los métodos anticonceptivos. Hay de tres tipos de métodos anticonceptivos: los temporales y permanentes o quirúrgicos. Los métodos anticonceptivos temporales son aquellos cuyo efecto sólo dura el tiempo que la pareja los utilice, hay métodos hormonales y de barrera. Algunos son más efectivos que otros, pero para que sean efectivos es muy importante saber las instrucciones para utilizarlos.

Métodos	Efectividad
Pastillas. Píldoras que las mujeres deben tomar cada noche al acostarse. Deben ser recetadas por el médico.	92%
Pastilla anticonceptiva de emergencia o PAE es un método anticonceptivo que, tomado después de una relación sexual sin protección, evita un embarazo. Es necesario tomar la pastilla antes de que pasen 3 días a partir de haber tenido una relación sexual desprotegida.	75%
Inyecciones. Hay de tres tipos, las que se ponen cada mes, cada dos meses y cada tres meses. Son muy seguras si se usan adecuadamente. Deben aplicarse bajo vigilancia médica.	97%
Implante. Pequeños tubitos de plástico que se colocan debajo de la piel del brazo de la mujer. Pueden durar hasta cinco años. Son muy seguros. Deben aplicarse bajo vigilancia médica.	99%
Óvulos. Tabletas que se colocan en la vagina 10 minutos antes de cada relación sexual.	71%



➤ Los principales métodos de barrera son:

Métodos	Efectividad
DIU (Dispositivo intrauterino). Pequeño aparato en forma de T que el médico coloca en el útero de la mujer. Puede durar de 6 a 8 años. El médico debe revisarlo cada 6 meses.	99%
Condón masculino. Es una funda de látex que se coloca en el pene cuando está erecto (duro) antes de cada relación sexual. Disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el Virus del Papiloma Humano (VPH), el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).	85%
Condón femenino. Forro que se introduce en la vagina. Está hecho de un plástico suave y transparente. Disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el VPH, VIH y SIDA.	79%

Otros métodos que NO son seguros son “el ritmo”, que consisten en no tener relaciones sexuales en los días que la mujer es fértil o puede ser fecundada; y también está “el retiro” que es la acción de interrumpir la penetración o de retirar el pene antes de eyacular.

Los métodos anticonceptivos permanentes o quirúrgicos son aquéllos cuyo efecto dura toda la vida. Es para las personas o parejas que ya no quieren tener más hijos. Las mujeres pueden hacerse la Ligadura de trompas o Salpingoclasia. Los hombres pueden practicarse la Vasectomía, una operación sencilla, en que el médico corta los conductos para evitar que pasan los espermatozoides.

Doble protección: El condón masculino además de ser un método anticonceptivo efectivo, es el único que ayuda a prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS). Si él usa un condón y ella usa pastillas ¡la protección es doble!, se logra un 99 por ciento de efectividad. Además se logra que ella y él contribuyan de manera colaborativa, con igualdad de género.

➤ Interrupción Legal del Embarazo (ILE)

Además de los métodos anticonceptivos, existe la interrupción legal del embarazo. La interrupción legal del embarazo (ILE) o el aborto es la acción de detener la continuidad de un embarazo antes de que el embrión o el feto estén en condiciones de vivir fuera del vientre materno. Mucha gente no sabe que la ILE o aborto está permitido por la ley en todos los Estados de México cuando la mujer es violada, se trata de un derecho ya reconocido en el país. Pero además en algunos Estados está permitido el aborto cuando la vida de la madre o la salud de la madre esté en peligro y cuando haya alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto que se está formando.

La Ciudad de México es la única entidad del país donde la ILE se permite por voluntad de la mujer, siempre y cuando ocurra dentro de las primeras 12 semanas de la gestación.

En el siguiente cuadro se presentan las restricciones legales que existen para acceder al aborto o interrupción del embarazo en el país. Las entidades en donde se encuentra la legislación más restrictiva son Guanajuato y Querétaro, y existen únicamente ocho entidades federativas que tienen más de cuatro causales.

➤ **Ile o aborto En Mexico ***

Estado	Causales Permitidas
Guanajuato Querétaro	Violacion Imprudencial o Culposo
Aguscalientes Duragno Sinaloa Sonora	Violación Imprudencial o Culposo Peligro de muerte
Campeche	Violación Imprudencial o Culposo Grave daño a la salud
Nuevo León	Violación Peligro de muerte Grave daño a la salud
Chiapas	Violación Peligro de muerte Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto
Guerrero	Violación Imprudencial o culposo Inseminación artificial no consentida Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto
Chihuahua	Violación Imprudencial o culposo Grave daño a la salud Inseminación artificial no consentida
Baja California San Luis Potosi Tabasco	Violacion Imprudencial o culposo Peligro de muerte Inseminación artificial no consentida
Jalisco Michoacan Nayarit Tamaulipas Tlaxcala Zacatecas	Violación Imprudencial o culposo Peligro de muerte Grave daño a la salud



Estado	Causales Permitidas
Coahuila Mexico Oaxaca Puebla Quintana Roo	Violacion Imprudencial o Culposo Peligro de muerte Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto
Morelos Veracruz	Violacion Imprudencial o Culposo Peligro de muerte Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto Inseminación artificial no consentida
Hidalgo	Violación Imprudencial o Culposo Grave daño a la salud Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto Inseminación artificial no consentida
Yucatan	Violacion Imprudencial o Culposo Peligro de muerte Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto Causas económicas graves y justificadas siempre que la mujer embarazada tenga ya cuando menos tres hijos
Baja California Sur Colima	Violación Imprudencial o culposo Peligro de muerte Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto Grave daño a la salud Inseminación artificial no consentida
Ciudad de México	Violación Imprudencial o culposo Alteraciones genéticas o congénitas graves en el producto Grave daño a la salud Inseminación artificial no consentida Por voluntad de la mujer hasta las doce Primeras semanas de gestación

• Cuadro tomado de: GIRE, Omisión e indiferencia: Derechos Reproductivos en México, México, 2013

➤ Infecciones de Transmisión Sexual

Las ITS o infecciones de transmisión sexual son padecimientos que se transmiten por tener relaciones sexuales sin protección, muchas veces no presentan síntomas de ahí que no es tan fácil detectarlas.

Una de las más graves ITS es el VIH/SIDA, un padecimiento que actualmente se considera una epidemia, se trata de un mal que afecta a todas las edades, muy especialmente a adolescentes y jóvenes.

En México, los casos de SIDA acumulados hasta el 2015 suman 198,591. De este total, 1,502 son niñas y niños de 1 a 4 años, 747 tienen entre 5 y 9 años, 499 con edades de 10 a 14 años, se registran 3,416 casos entre adolescentes de 15 y 19 años, y 17,981 en jóvenes de 20 a 24 años. (CENSIDA, 2015).

Del total de casos de SIDA en el país, se transmitieron por contacto sexual 121,490, 2,869 por transfusión sanguínea, por vía perinatal 2,564 y por uso de drogas intravenosa 1,772.

Hay que considerar que el diagnóstico de la infección suele ocurrir varios años después de adquirirla, toda vez que hay casos en que la incubación del VIH puede durar hasta 10 años (CENSIDA, Vigilancia Epidemiológica de casos de VIH/SIDA en México, 13 noviembre 2015).

Lo más conveniente es revisarse con el médico, a partir de que se tienen relaciones sexuales.





➤ Infecciones de Transmisión Sexual

Virus del Papiloma Humano (VPH)

Aparecen tumores o verrugas en la piel del área genital y alrededor del ano, es un padecimiento muy común causado por ciertos tipos del virus del papiloma humano (VPH). Existen más de 100 tipos de VPH, solo algunos pueden derivar en cáncer.

VIH/SIDA

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) afecta gravemente al sistema inmunológico, que es la protección que tiene el cuerpo contra las enfermedades. El VIH provoca infecciones que normalmente no afectarían a las personas. A veces no presenta síntomas hasta llegar a la etapa más avanzada de la infección, que se conoce como SIDA: Síndrome de Inmunodeficiencia Humana. Si no se trata adecuadamente puede llevar a la muerte.

Gonorrea

En hombres se presenta una secreción (líquido) del pene que parece pus, hay dolor o sensación de ardor al orinar. Las mujeres pueden sentir dolor abdominal, sangrado entre periodos menstruales, dolor al tener relaciones sexuales y al orinar. Sin embargo cuatro de cada 5 mujeres y uno de cada 10 hombres no presentan síntomas.

Sífilis

Tiene distintas etapas con periodos en los que no se presentan síntomas. En la primera etapa se inflaman los ganglios (órganos redondos y abultados) y puede aparecer un "chancro", que es una llaga o herida no dolorosa, una úlcera abierta y húmeda. La segunda incluye erupciones o lesiones corporales en palmas de las manos, plantas de los pies y dolores musculares. En la tercera etapa se sufren lesiones graves en el sistema nervioso, el corazón, el cerebro u otros órganos. Si no es tratada puede llevar a la muerte.

Hepatitis B

A menudo no tiene síntomas. Pueden ser cansancio extremo, dolor en la parte inferior del abdomen, náuseas, vómitos Dolor en las articulaciones y en la cabeza.

Herpes

Con el herpes bucal aparecen "llagas" o "ampollas" sobre los labios o alrededor de la boca. El herpes genital es un grupo de llagas (heridas) o ampollas, generalmente en vagina, vulva (genitales externos femeninos) cuello del útero, pene, glúteos o ano.

Enfermedad Pélvica Inflamatoria

Infección grave que daña los órganos reproductivos femeninos, se propaga en la cadera o pelvis, desde la vagina y el cuello del útero hasta las trompas de Falopio, el útero y los ovarios.

Piojos púbicos (ladillas)

Los piojos púbicos son pequeños insectos que se adhieren a la piel y el vello de la zona del pubis o vientre. También se les conoce como "ladillas".

➤ Medidas de prevención de las ITS

Mujeres	Hombres
Lavar diariamente los genitales con agua y jabón.	Lavar diariamente los genitales con agua y jabón.
Anotar los días que dura la menstruación y revisar que el flujo o líquido menstrual no haya cambios de color ni olor.	Se recomienda hacerse la circuncisión, si no es el caso, hay que bajar el prepucio (piel que cubre el glande o cabeza del pene) para lavar la zona.
Cambiar toallas sanitarias regularmente.	Cuidar que la trusa no presione los genitales
Usar ropa íntima de algodón.	Usar ropa íntima de algodón.
Revisar mensualmente que la región genital no presente cambios de color ni deformaciones.	Revisar mensualmente que la región genital no presente cambios de color o deformaciones.
Revisar los senos o mamas para detectar bolitas o cambios en el pezón.	Revisar los testículos, pene y escroto para detectar algún cambio.
Evitar relaciones sexuales vaginales o anales sin condón.	Evitar relaciones sexuales vaginales o anales sin condón.
Recurrir a prácticas sexuales seguras: evitar contacto con fluidos o líquidos genitales.	Recurrir a prácticas sexuales seguras: evitar contacto con fluidos o líquidos genitales.
Mantener relaciones sexuales exclusivas: con una sola pareja.	Mantener relaciones sexuales exclusivas: con una sola pareja.
Hacer un Papanicolau cada año.	Hacer una revisión de genitales cada año.
Usar condón femenino o exigir siempre al compañero que use el condón masculino en cada penetración.	Usar condón masculino en cada penetración o exigir a la compañera que use el condón femenino.
Evitar prácticas sexuales cuando se consume alcohol u otras drogas.	Evitar prácticas sexuales cuando se consume alcohol u otras drogas.
Acudir al médico cuando se presente alguna alteración.	Acudir al médico cuando se presente alguna alteración.

Es necesario acudir a revisión médica cada vez que se tenga una relación sexual sin protección. Todas las ITS cuentan con tratamientos apropiados. Si existe una ITS hay que acudir a un médico capacitado para solicitar tratamiento, acatar las prescripciones y no faltar a las visitas de seguimiento.



Lecturas complementarias

1. OMS (2015). Prevenir el embarazo precoz y los resultados reproductivos adversos en adolescentes en los países en desarrollo: las evidencias, OMS/UNFPA.

Recuperado el 10 de julio de 2016:

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preventing_early_pregnancy/es/

2. UNFPA (2013). La maternidad en la niñez, enfrentar el reto del embarazo en adolescentes.

Recuperado el 1º de julio de 2016:

<http://www.unfpa.org.mx/publicaciones/SP-SWOP2013.pdf>

3. Menkes, C. y Suárez, L (2013) El embarazo de los adolescentes en México: ¿es deseado?. México: Coyuntura Demográfica No 4, pp 21-26.

Recuperado el 1 de julio del 2016:

https://www.researchgate.net/publication/280559891_El_embarazo_de_los_adolescentes_en_Mexico_Es_deseado

4. Juárez, F. et al. (2010). Las Necesidades de Salud Sexual y Reproductiva de las Adolescentes en México: Retos y Oportunidades, Nueva York: Guttmacher Institute, 2010.

Recuperado el 1º de julio del 2016.

<https://www.guttmacher.org/es/report/las-necesidades-de-salud-sexual-y-reproductiva-de-las-adolescentes-en-mexico-retos-y>

5. Ramírez, M. (2014). "Conociendo nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos, prevención de embarazo en indígenas de la Montaña Alta de Guerrero", en Paloma Bonfil (coord.), Derechos Sexuales y Reproductivos entre jóvenes indígenas, GIMTRAP, A.C., México, pp113-132.

6. GIRE (2013). Omisión e indiferencia: Derechos Reproductivos en México, México.

Consultar: Recuperado el 1º de julio del 2016.

https://www.gire.org.mx/publicaciones/libros/omision_indiferencia.pdf

7. CENSIDA (2015), Vigilancia Epidemiológica de casos de VIH/SIDA en México.

Recuperado el 1 de julio del 2016:

http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/epidemiologia/RN_2do_trim_2015.pdf

8. <http://mexfam.org.mx/metodos-anticonceptivos/>



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes conocerán las principales medidas para prevenir el embarazo y evitar las principales infecciones de transmisión sexual.



Competencia

Autoregulación y ejercicio responsable de la libertad.



Descripción de actividades



30

minutos

Una tarjeta de papel
y un bolígrafo por
alumno.

➤ Actividad. “La fiesta”: La cadena de transmisión.

Objetivos: Favorecer la reflexión sobre la percepción del riesgo de contraer el VIH e identificar las emociones que se derivan de ello. Reforzar el conocimiento sobre la transmisión y la prevención de la infección del VIH y de otras ITS.

El 70 % de las tarjetas está marcada con un cuadradito al margen (quiere decir que esas personas no usan el preservativo).

El 20 % tiene un círculo (quiere decir que esas personas usan el preservativo).

El 10 % tiene un triángulo (quiere decir que esas personas tienen el VIH y no usan preservativo). Los porcentajes son orientativos.

Se distribuyen aleatoriamente las tarjetas entre los participantes sin decirles lo que quieren decir las marcas. En primer lugar, en una cara de la tarjeta tienen que escribir tres cosas que sean importantes para ellos.

Después, se les explica que comienza una fiesta durante la cual se tienen que levantar de su silla, compartir lo que han escrito con otras personas y, si están de acuerdo, poner su nombre en la otra cara de la tarjeta. Tras 10 minutos, se da por finalizada la fiesta y se sientan de nuevo.

Se les revela que los nombres que hay en sus tarjetas son los de las personas con quien se supone que han mantenido relaciones sexuales.

Asimismo, se les explica el significado de los símbolos.

Se elige a una persona para que se levante y diga si lo ha hecho con o sin condón, si tiene el VIH y con qué personas ha estado. Estas personas también se levantan y hacen lo mismo. De manera que al final casi toda la clase está de pie y de forma directa o indirecta se observa que casi todo el mundo ha estado en contacto con el VIH.



Descripción de actividades



Se les indica que se sienten y se abre el debate:

¿Cómo nos sentimos?

¿Quiénes son las únicas personas que no necesitan preocuparse?
(los que han usado el preservativo).

¿Los que habían usado el condón tienen el VIH? (no lo sabemos, pero es intrascendente porque han adoptado medidas de prevención).

¿Cómo he decidido durante la fiesta con quién tener relaciones sexuales?
En la vida real, ¿cómo lo decidiré?

¿cómo decidiré con quién uso el preservativo y con quién no?

Rol del educador/a:
Preparar las tarjetas, asegurarse de que todos tengan bolígrafo, repartir las tarjetas, explicar la actividad, hacer las preguntas para generar debate y reflexión.

30
minutos

Video.
[Los caminos de la vida Capítulo 3.](#)

El video está
accesible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BFgilHy-SPxM>

➤ Actividad: [Cine foro: Los caminos de la vida](#)

Proyecte el Capítulo 3 de la película "Los caminos de la vida" (Duración 22 minutos)

Al terminar la película, pregunte si las historias de la película ocurren en su comunidad, deje que salgan sentimientos y reacciones al video.

Hable de la importancia de prepararse antes de tener una relación sexual, así como de las dificultades que se enfrentan ante un embarazo en la niñez o en la adolescencia.

15
minutos

Hoja de trabajo
7

Casos de embarazo

➤ Actividad: [Cuando no se cuenta con las condiciones para proyectar la película.](#)

➤ Analisis: [Casos de embarazo](#)

Divida el grupo en tres subgrupos de 5-6 personas, si el grupo es muy grande organice seis grupos de 5-6 personas.



Descripción de actividades



Distribuya un caso a cada subgrupo, de los descritos en la Hoja 7 de trabajo "Casos de Embarazo", si hay más de tres grupos, reparta nuevamente los mismos tres casos a los grupos extras.

Pida que durante 15 minutos discutan el caso presentado, propongan qué actividades podrían hacer en su casa, en la familia y en la comunidad para evitar que esas situaciones se repitan.

Concluya el ejercicio hablando de la importancia de posponer el matrimonio y la edad para hacerse mamás y papás.

Hable de que también es necesario conocer las medidas para evitar embarazos e ITS.

➤ Antes de que se retiren los/as participantes pida una reflexión personal:

¿Por qué es importante cuidar mi salud sexual?

¿Dónde puedo buscar más información sobre estos temas?





12. Práctica comunitaria. Congreso o simposio de salud sexual y reproductiva



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes conocerán las principales medidas para prevenir el embarazo y evitar las principales infecciones de transmisión sexual.



Competencia

Autoregulación y ejercicio responsable de la libertad.



15
minutos



Descripción de actividades



Introduzca el tema hablando de la importancia de formar familia y hacerse madres y padres hasta que sean más grandes.

Pida que algunos/as voluntarios/as nos cuenten si sabían qué edad tenía su mamá y su papá cuando él/ella nació.

Explique que se ha encontrado que entre más edad tenga la mamá y el papá cuando tienen su primer hijo, es más probable que puedan estudiar más, tener mejores trabajos y estar mejor preparados para cuando nazca el hijo o la hija.

De ahí la importancia de prepararse y prevenir los embarazos. Aunque tal vez falten muchos años para comenzar a tener relaciones sexuales, todos y todas debemos saber cuáles son los métodos que evitan embarazarse, si se van a tener relaciones sexuales.

Así como los métodos para evitar infecciones de transmisión sexual o ITS.

➤ Actividad. Simposio: Prevención de la salud sexual y reproductiva

Explique que durante la sesión prepararán un Simposio o Congreso para analizar las medidas de prevención de la salud sexual y reproductiva.

Divida al grupo en cuatro grupos, mezclando por sexo y edades.

Cada grupo tendrá un tema a estudiar que presentará en la próxima sesión.

Avisé que si tienen acceso a un café de Internet, se vale buscar información en los sitios recomendados en la primera sesión de este manual.

NOTA: si es posible, solicite al Centro de Salud un muestrario de anticonceptivos, para que los conozcan al presentarlos en el simposio.

No olvide mencionar que la doble protección es el mejor método para adolescentes



Descripción de actividades



15
minutos

Hoja de trabajo 8

La primera vez

Hoja de trabajo 9

Métodos
Anticonceptivos

Hoja de trabajo 10

ITS

Hoja de trabajo 11

Salud Sexual

➤ Reparta las hojas de trabajo de Prevención de la Salud sexual:

Hoja 8, 9, 10 y 11

- 8. Prepararse para la primera relación sexual
- 9. Los métodos anticonceptivos (llevar muestrario de anticonceptivos)
- 10. Las Infecciones de Transmisión Sexual o ITS
- 11. Las principales medidas de salud sexual.

➤ Las instrucciones para grupo son las siguientes:

1. En cada subgrupo, un voluntario/a hará lectura en voz alta a la Hoja de Trabajo del tema que les corresponde.
2. El contenido lo resumirán en una hoja de rotafolios, plumones de colores para destacar la información.
3. Eligen uno o dos representante que en la próxima sesión expondrán el tema frente al grupo apoyándose en la Hoja de Rotafolios que prepare todo el grupo.

Explique que la sesión será dedicada a que cada grupo prepare la ponencia del tema para el simposio, en caso de que no terminen la actividad en la sesión, podrán reunirse después en casa o en cualquier lugar que acuerden, para terminar y llegar listos a la siguiente sesión.

➤ Antes de que se retiren los/as participantes pida una reflexión personal:

¿Por qué es importante cuidar mi salud sexual?

¿Dónde puedo buscar más información sobre estos temas.?

El condón masculino además de ser un método anticonceptivo efectivo, es el único que ayuda a prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS). Si él usa un condón y ella usa pastillas ¡la protección es doble, y se logra un 99 por ciento de efectividad.

Además la doble protección logra que ella y él contribuyan de manera colaborativa, con igualdad de género.



Introducción del tema

13. El derecho a la salud sexual y reproductiva

El Estado Mexicano ha sido promotor del ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos particularmente en sus informes sobre la Convención para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (Comité CEDAW) y sobre la Convención de los Derechos del Niño (CDN), así como en conferencias de Población y de VIH/SIDA; en el Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo se ratificó la promoción y garantía de los DSR de adolescentes y jóvenes.

➤ CEDAW Recomendaciones del Comité para la Discriminación contra la mujer

18. Los Estados Partes deben garantizar los derechos de los adolescentes de ambos sexos a educación sobre salud sexual y genésica por personal debidamente capacitado en programas especialmente concebidos que respeten sus derechos a la intimidad y la confidencialidad.

23. “Los Estados Partes deben indicar qué medidas han adoptado para garantizar el acceso oportuno a la gama de servicios relacionados con la planificación de la familia en particular y con la salud sexual y genésica en general”. Se debe prestar atención especial a la educación sanitaria de los adolescentes, incluso proporcionarles información y asesoramiento sobre todos los métodos de planificación de la familia”.

24. Garantizar la eliminación de todas las barreras al acceso de la mujer a los servicios, la educación y la información sobre salud, inclusive en la esfera de la salud sexual y genésica y, en particular, asignar recursos a programas orientados a las adolescentes para la prevención y el tratamiento de enfermedades incluido VIH/SIDA. Dar prioridad a la prevención del embarazo no deseado mediante la planificación de la familia y la educación sexual y reducir las tasas de mortalidad derivada de la maternidad (...) En la medida de lo posible, debería enmendarse la legislación que castigue el aborto a fin de abolir las medidas punitivas impuestas a mujeres que se hayan sometido a abortos.

En la Segunda Conferencia Regional de Población y Desarrollo, realizada en agosto del 2013, se firmó el Consenso de Montevideo, el cual contempla el marco más avanzado y vigente en cuando a los derechos sexuales y reproductivos de adolescentes y jóvenes.

➤ Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo. Medidas Prioritarias:

12. Implementar programas de salud sexual y salud reproductiva integrales, oportunos y de calidad para adolescentes y jóvenes, que incluyan servicios de salud sexual y salud reproductiva amigables, con perspectiva de género, derechos humanos, intergeneracional e intercultural, y que garanticen el acceso a métodos anticonceptivos modernos, seguros y eficaces, respetando el principio de confidencialidad y privacidad, para que adolescentes y jóvenes ejerzan sus derechos sexuales y derechos reproductivos, tengan una vida sexual responsable, placentera y saludable, eviten los embarazos tempranos y los no deseados, la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual; y tomen decisiones libres, informadas y responsables con relación a su vida sexual y reproductiva y al ejercicio de su orientación sexual;

13. Poner en práctica o fortalecer políticas y programas para evitar la deserción escolar de las adolescentes embarazadas y las madres jóvenes;

14. Dar prioridad a prevenir el embarazo en la adolescencia y eliminar el aborto inseguro, mediante la educación integral para la sexualidad, y el acceso oportuno y confidencial a la información, asesoramiento, tecnologías y servicios de calidad, incluida la anticoncepción oral de emergencia sin receta y los condones femeninos y masculinos;

42. Asegurar en los casos en que el aborto es legal o está despenalizado en la legislación nacional, la existencia de servicios de aborto seguros y de calidad para las mujeres que cursan embarazos no deseados y no aceptados e instar a los Estados a considerar la posibilidad de modificar las leyes, normativas, estrategias y políticas públicas sobre la interrupción voluntaria del embarazo para salvaguardar la vida y la salud de mujeres y adolescentes, mejorando su calidad de vida y disminuyendo el número de abortos.

Está también el mandato de la Convención de los Derechos del Niño.

➤ **Convención de los Derechos del Niño. Observaciones finales sobre el cuarto y quinto Informes periódicos de México, 08 de junio 2015**

50. En relación con su comentario general sobre la salud de los adolescentes y sobre el derecho de niñas y niños al disfrute del más alto nivel posible de salud, el Comité recomienda al Estado Parte: A) supervisar eficazmente la aplicación de la Estrategia Nacional para Prevenir Embarazos de Adolescentes; B) Reducir la mortalidad materna adolescente, garantizando una educación adecuada y confidencial salud sexual y reproductiva y los servicios, incluido el acceso a los anticonceptivos. C) Revisar y armonizar la legislación federal y local a fin de descriminalizar el aborto y asegurar el acceso al aborto legal, al menos en los casos de violación, incesto y peligro de la vida y salud de las niñas, así como el acceso al aborto legal sin requerir autorización de un juez. El Estado debe asegurar acceso de servicios post-aborto (sea o no legal). Y debe garantizar el interés superior de la adolescente embarazada, asegurar que se escuche su voz y que el personal de salud respete su decisión frente al aborto.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos protege los DSR, y obliga a ascendientes, tutores y custodios a respetarlos. Los principales artículos se presentan a continuación:

➤ **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**

Art. 4 Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos.

En todas las decisiones y actuaciones del estado se velará y cumplirá con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos. Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.



Los ascendientes, tutores y custodios tienen la obligación de preservar y exigir el cumplimiento de estos derechos y principios.

Art. 6 Toda persona tiene derecho al libre acceso a información plural y oportuna, así como a buscar, recibir y difundir información e ideas de toda índole por cualquier medio de expresión. el estado garantizará el derecho de acceso a las tecnologías de la información y comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e internet. para tales efectos, el estado establecerá condiciones de competencia efectiva en la prestación de dichos servicios.

➤ La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes les reconoce como titulares de derechos, incluyendo el derechos a la salud sexual y reproductiva, así como a la educación integral de la sexualidad:

➤ Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, Capítulo Noveno:

VI. Establecer las medidas tendentes a prevenir embarazos de las niñas y las adolescentes;

VII. Asegurar la prestación de servicios de atención médica respetuosa, efectiva e integral durante el embarazo, parto y puerperio, así como para sus hijas e hijos, y promover la lactancia materna exclusiva dentro de los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años, así como garantizar el acceso a métodos anticonceptivos;

XI. Proporcionar asesoría y orientación sobre salud sexual y reproductiva;



Lecturas complementarias

1. Recomendaciones al artículo 12 de la CEDAW, ONU/2000

Recuperado el 1º de julio del 2016:

<http://www1.umn.edu/humanrts/gencomm/Sgeneral24.htm>

2. UNFPA (2013). Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo.

Medidas prioritarias: B. Derechos, necesidades, responsabilidades y demandas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Recuperado el 1º de julio del 2016.

http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/8/50708/2013-595-consenso_montevideo_pyd.pdf

3. Comité de los Derechos del Niño de la Organización de las Naciones Unidas (2015). Observaciones finales sobre los informes periódicos cuarto y quinto consolidados de México.

Recuperado el 1º de julio del 2016.:

http://www.hchr.org.mx/images/doc_pub/Mexico_CRC_2015_en.pdf

4. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo cuarto.

Recuperado el 1º de julio del 2016:

<http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/9/5.htm?s=>

5. Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (2014). CAPITULO NOVENO.

Recuperado el 1º de julio del 2016:

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5374143&fecha=04/12/2014



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes reconocerán el marco que protege el Derecho a la salud sexual y reproductiva de niñas, niños y adolescentes para conocerlo y ejercitarlos.



Competencia

Apego a la legalidad. Ejercicio responsable de la libertad



Descripción de actividades



15

minutos

Introduzca la sesión mencionando a los/as participantes la importancia de los derechos sexuales y reproductivos y conocer los distintos métodos anticonceptivos.

La actividad se va a centrar en conocer las principales medidas preventivas del embarazo y de las ITS y a el derecho de niñas, niños y adolescentes a la salud sexual y reproductiva.

45

minutos

Hojas de rotafolios
Plumones de colores
Cinta adhesiva

➤ Actividad. Simposio de Salud Sexual y Reproductiva

Comience la actividad recordando la tarea de la sesión anterior, en que se dividió el grupo en cuatro subgrupos, cada uno de los cuales presentará el día de hoy una Exposición de los siguientes temas:

Grupo 1. Prepararse para la primera vez

Grupo 2. Métodos Anticonceptivos

Grupo 3. Las Infecciones de Transmisión Sexual.

Grupo 4. Medidas para Prevenir la Salud Sexual.

El o la representante de cada grupo contará con 10 minutos para hacer su presentación. Es importante que después de las presentaciones se abran un tiempo de preguntas y respuestas, para salir de todas las dudas.

Sería importante contar con la participación del coordinador de la organización, la presencia de un maestro, un representante del sector médico, para que pueda apoyar a los jóvenes sobre dudas que surjan del grupo.

Terminando las presentaciones, hable del derecho de niñas, niños y adolescentes a tener acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva.



Descripción de actividades



15
minutos

Explique que la salud sexual es un derecho reconocido en tratados internacionales y en el artículo cuarto de nuestra constitución, dé lectura al texto constitucional.

Cierre el ejercicio recordándoles que siempre hay que seguir buscando información: en la biblioteca de la escuela, en el centro de salud, y también en las páginas educativas del internet.

Prepare una visita al Centro de Salud de la Comunidad. Lleve a todos/as los participantes a una visita guiada, si es posible programe una plática que les pueda dirigir algún médico, enfermera o personal para que les resuelva sus dudas sobre la salud sexual.



14. Plan de vida



Introducción del tema

Hacer un plan de vida puede sonar muy complejo y hasta aburrido, sobretodo cuando hay tantas cosas interesantes y divertidas en qué ocuparse. Sin embargo es una buena ayuda en los momentos en que se cierra una etapa vital y comienza otra, como cuando se pasa de la niñez a la adolescencia, o de la adolescencia a la juventud.

Hay un cambio de visión y de espacio, porque cada vez que alguien sale de un mundo al mismo tiempo está entrando a otro. El plan de vida tiene que ver con tus metas, planes y sueños, con tus pasiones y la posibilidad de realizarlas. El proyecto de vida puede ser individual, familiar y comunitario. Puede compartirse o realizarse primero de manera individual y luego compartirse.

Es un hecho que desde la adolescencia se cuenta con todas las capacidades intelectuales para anticiparse a los hechos y hacer planes de vida y, de hecho, se trata de una etapa vital en que muchas de las decisiones que tomes pueden ser determinantes de lo que ocurra en el futuro.

Parte de los objetivos de un plan de vida puede ser logran autonomía e independencia, identificar actividades prioritarias o más importantes a las cuales dedicarse, reconocer las habilidades que se tienen y las que hay que desarrollar, buscar equilibrio entre la vida individual, familiar y comunitaria, mejorar la autoestima la asumir decisiones importantes, construir un estilo propio de vida.

Un plan de vida puede contemplar muchas áreas de la vida: la vida afectiva, el cuidado del cuerpo, el ejercicio y los deportes, la preparación educativa, técnica o profesional, la vida sexual, familiar y social, la participación política, cultural y recreativa.

Una de las áreas más importantes para hacer un plan de vida es la sexual, que se refiere a la planeación sobre el tipo de pareja que desees, el momento para iniciar tú vida sexual, las medidas preventivas a utilizar para no contagiarte de una infección o evitar un embarazo temprano. También te ayuda a cuidar tu cuerpo, a pensar en tomar decisiones adecuadas y a negociar con la pareja, así como te ayuda a visualizar tu deseo de tener o no hijos en el futuro.



Lecturas complementarias

Gobierno del D.F (2008). Tu futuro en Libertad, por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad. México D.F.,

Recuperado el 1 de julio del 2016.

www.educacion.df.gob.mx/images/libros/tufuturoenlibertad.pdf



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Adolescentes y jóvenes elaborarán su plan de vida.



Competencia

Autoregulación y ejercicio responsable de la libertad.



Descripción de actividades



15

minutos

Introduzca la sesión hablando de la importancia de planear el futuro. Pida al grupo que comiencen con una reflexión sobre lo que es el futuro

¿Dónde se imaginan que vivirán dentro de 10 años?
¿Estarán en su misma casa o ya se habrán cambiado a otra?
¿Estarán viviendo en su comunidad o habrán emigrado?

Después deje que algunos voluntarios/as compartan sus respuestas de inicio a la actividad:

30

minutos

Cartulinas blancas
o de colores

Plumones de
colores

Revistas y
periódicos de
desecho

Tijeras

Pegamento para
papel

➤ Actividad. Viaje al futuro.

Explique al grupo que la actividad a realizar implica ubicarse en el futuro, pensar en lo que pasará dentro de 10 años.

Reparta una hoja blanca y plumones o marcadores a cada participante. Pida que la coloquen de manera horizontal y pinten una línea que la divida en dos partes iguales.

Explique que cada persona contará con 20 minutos para hacer un collage con dibujos y recortes de revistas y periódicos.

En el primer cuadro seleccionará símbolos y recortes que expresen su situación actual: lo que más les gusta, con quien viven, que actividades hacen. En el segundo cuadro expresarán:

¿Cómo se ven dentro de 10 años? ¿Que estarán haciendo? ¿Dónde y con quién vivirán? ¿En qué ocuparán su tiempo?

➤ Los títulos de cada lado de la cartulina serán:

Este/a soy yo

Este es mi futuro

TIPS

Terminada la actividad, una opción es dejar por algunos días los collages en un periódico mural o una pared escolar, y otra es que cada quien se los lleve y lo coloquen como cuadro en su casa



Descripción de actividades



Cuando todos hayan terminado sus collages, los pegan en el pizarrón o en las paredes, y todos pasarán a apreciarlos, como si fuera una exposición de pinturas en un museo.

Explique que todos los trabajos son valiosos, porque la vida de todos es excelente y merece un hermoso cuadro.

Una vez que miraron sus collage, el facilitador/a pregunta cómo se sienten y que comentan al respecto.

➤ Para cerrar la sesión solicite una reflexión personal sobre el ejercicio:

¿Qué cosas tendría que hacer hoy para lograr mis metas futuras?

¿Qué cosas tendrían que cambiar en mi comunidad para que todos alcancemos nuestros sueños?

¿Qué acciones podríamos organizar los/as jóvenes para mejorar las oportunidades que hay en nuestro medio?

15
minutos





15. Referencias institucionales y sesión final



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Niños y niñas conocerán las instituciones a donde recurrir para buscar información y para solicitar ayuda en casos de abuso sexual y violencia.



Descripción de actividades



15
minutos

Pizarrón o hojas de
rotafolios y plumones

Inicie la sesión explicando que esta será la última sesión del curso de educación sexual.

Recuerde brevemente los nombres de los temas abordados en todo el curso y hable de la importancia de seguir buscando información más allá de lo aprendido en las sesiones.

Pregunte al grupo: ¿A dónde podemos recurrir cuando necesitemos alguna información sobre la sexualidad? Vaya tomando nota en el pizarrón o en una hoja de rotafolios los lugares señalados por las niñas y los niños.

Cuando hayan terminado de identificar lugares, identifique el tipo de servicios a los que pueden recurrir.

Por ejemplo si señalaron la escuela, explique: efectivamente, en las escuelas se puede pedir información a las maestras/os y también en las bibliotecas. Si señalaron el centro de salud, explique que ahí se puede recurrir al médico, a la enfermera o a las trabajadoras sociales (o sus centros de información) para que nos permitan leer sus revistas o nos regalen folletos.

En seguida reparta a todos/as los participantes la Hoja de Trabajo 12 ¿A dónde buscar información sobre educación sexual?.

30
minutos

Hoja de trabajo
12

¿A dónde buscar
información sobre
educación sexual?

➤ Pida que la revisen individualmente, y dirija las siguientes preguntas al grupo para que las contesten con la información de la hoja de trabajo:

1. ¿A qué institución se puede acudir si quieren información sobre educación sexual?
2. ¿A qué institución se puede acudir si alguien quiere saber sobre el embarazo adolescente?
3. ¿A qué institución se puede acudir si alguien quiere saber sobre el VIH/SIDA?



Descripción de actividades



15
minutos

Cuestionario Posttest
fotocopias
para todos/as los
participantes.

4. ¿A qué institución puede recurrir alguien a quien violentaron sus derechos humanos?

5. ¿A qué institución puedo recurrir si me discriminan?

6. ¿A qué institución puede recurrir si alguien que es víctima de violencia sexual o de trata?

Pregunte ¿Qué instituciones conocen en la comunidad que ofrecen servicios relacionados con la salud sexual y reproductiva?

Pida que todos tomen nota porque nunca sabemos en qué momento podemos necesitar esos servicios.

En seguida explique que actualmente la información y los lugares o instituciones a donde se puede recurrir se encuentran también en sitios y lugares de la red del internet.

Que es importante que guarden bien esa Hoja de Trabajo 12, y que cuando vayan a algún aula virtual o a un café o club con internet busquen los sitios para informarse y ubicar los centros de servicios cercanos a su comunidad.

Finalmente, distribuya el cuestionario Posttest, pida que respondan con una X a cada una de las preguntas de opción múltiple.

Cierre la sesión agradeciendo la participación sostenida en las sesiones, felicite a todos y a todas por su colaboración.



Hoja de trabajo

1

1. Reglas para el desarrollo de las sesiones

Cada participante deberá:

- Llegar puntualmente a la sesión, para que los demás no tengan que explicarle lo ya hablado.
- Tener siempre presente el objetivo de la sesión. Evitar de hablar de temas no relacionados con el mismo.
- Hablar en forma clara y breve, tener presente que se está usando el tiempo de todos los demás.
- No interrumpir mientras otro habla. Sino escuchar, para tratar de entenderle.
- Contribuir al logro del objetivo del grupo, buscando soluciones y aceptar tareas relacionadas con este objetivo.
- Respetar. No atacar las ideas de otros ni atacar a las demás personas, ni hablar de ellas, sino solamente argumentar sobre las ideas presentadas.
- Crítica constructiva. Se vale estar en desacuerdo con el facilitador/a o compañero/a, pero con respeto se expresan las ideas y argumentos diferentes.
- Confidencialidad. Las experiencias o anécdotas personales que compartan los/as compañeros/as se quedan en el grupo y no se difunde a nadie más.



2. Género y uso del tiempo



Hoja de trabajo 2

Instrucciones: En la columna del centro, escriba cada una de las actividades que realizó el día de ayer. Una vez que llenó las 24 horas, identifique en la tercera columna la categoría o el tipo de actividad realizada:

1. Trabajo comunitario 2. Trabajo doméstico 3. Trabajo remunerado 4. Estudio, tareas escolares
5. Actividades recreativas: ver televisión y medios, salidas a pasear y actividades culturales. 6. Dormir

Hora	Actividades	Categoría o tipo de actividad
4 am		
5 am		
6 am		
7 am		
8 am		
9 am		
10 am		
11 am		
12 pm		
1 pm		
2 pm		
3 pm		
4 pm		
5 pm		
6 pm		
7 pm		
8 pm		
9 pm		
10 pm		
11 pm		
12 am		
1 am		
2 am		
3 am		

➤ Finalmente, sume cada una de las categorías o tipo de actividad:

Actividades	Totales en horas
Trabajo comunitario	
Trabajo doméstico	
Trabajo remunerado	
Estudio y tareas escolares	
Actividades recreativas: ver televisión y medios, salidas a pasear y actividades culturales.	
Dormir	



3. Identificación de riesgos de abuso sexual



Hoja de trabajo 3

NOTA: Las respuestas correctas están señaladas entre paréntesis.

Hoja con respuestas

Marque con una (R) las situaciones de riesgo de abuso sexual y con una (P) los factores de protección.

➤ Protección (P) o Riesgo (R)

(R) Problemas serios, conflictos y ruptura familiar

(R) Docente que maltrata a sus alumnos/as

(P) Buena comunicación en la familia

(R) Consumo excesivo de alcohol o drogas en la familia

(P) Se conocen los derechos de niños, niñas y adolescentes

(R) Aceptación de golpes y castigos físicos en la familia

(P) Autoestima, sentirse querido y valioso

(P) Búsqueda de igualdad de género en la casa y en la escuela

(R) Discapacidad psíquica grave de uno o ambos padres

(R) Papás o mamás que sufrieron maltrato en su casa

(P) Apoyo emocional en la familia

(P) Redes de amigos/as de confianza



Hoja de trabajo 3

3. Identificación de riesgos de abuso sexual

Marque con una (R) las situaciones de riesgo de abuso sexual y con una (P) los factores de protección.

➤ Protección (P) o Riesgo (R)

- ☐ Problemas serios, conflictos y ruptura familiar
- ☐ Docente que maltrata a sus alumnos/as
- ☐ Buena comunicación en la familia
- ☐ Consumo excesivo de alcohol o drogas en la familia
- ☐ Se conocen los derechos de niños, niñas y adolescentes
- ☐ Aceptación de golpes y castigos físicos en la familia
- ☐ Autoestima, sentirse querido y valioso
- ☐ Búsqueda de igualdad de género en la casa y en la escuela
- ☐ Discapacidad psíquica grave de uno o ambos padres
- ☐ Papás o mamás que sufrieron maltrato en su casa
- ☐ Apoyo emocional en la familia
- ☐ Redes de amigos/as de confianza



4. Trampa o cariño



Hoja de trabajo 4

A continuación hay una lista de situaciones. Elige TRAMPA si crees te quieren engañar para abusar sexualmente de ti, y elige CARIÑO si crees que se trata de una expresión de cariño sincero.

Hoja con respuestas

Nota. En color verde las respuestas, Esta es la hoja de respuestas para guiar al facilitador/a

Tu amiga te da parte de la comida que llevó para comer en la escuela	TRAMPA	CARIÑO
Una tía cada que llega a tu casa te pide que vayas a darle un beso porque ya llegó	TRAMPA	CARIÑO
Tu papá te pide que le des beso antes de ir a dormir	TRAMPA	CARIÑO
Un abuelo te dice: si no te dejas acariciar, les voy a decir a tus papás que me robaste dinero y que me coqueteas	TRAMPA	CARIÑO
Una amiga que sabes que le gustas te regala un CD de tu grupo musical favorito	TRAMPA	CARIÑO
Un primo mayor de edad te dice que si le acompañas a su casa a solas, te regalará un teléfono celular	TRAMPA	CARIÑO
Un familiar te dice: vamos a tu cuarto, te voy a tocar, te va a gustar pero no se lo digas a nadie	TRAMPA	CARIÑO
Un maestro te ofrece subir tu calificación si vas a su casa a recibir clases particulares. Vive solo	TRAMPA	CARIÑO
Una maestra te abraza fuerte porque te quiere mucho y tú también a ella	TRAMPA	CARIÑO
Un tío te ofrece pagar las medicinas que necesita tu mamá a cambio de que te vayas a quedar a su casa los fines de semana porque se siente solo	TRAMPA	CARIÑO



4. Trampa o cariño



Hoja de trabajo 4

A continuación hay una lista de situaciones. Elige TRAMPA si crees te quieren engañar para abusar sexualmente de ti, y elige CARIÑO si crees que se trata de una expresión de cariño sincero.

Tu amiga te da parte de la comida que llevó para comer en la escuela	TRAMPA	CARIÑO
Una tía cada que llega a tu casa te pide que vayas a darle un beso porque ya llegó	TRAMPA	CARIÑO
Tu papá te pide que le des beso antes de ir a dormir	TRAMPA	CARIÑO
Un abuelo te dice: si no te dejas acariciar, les voy a decir a tus papás que me robase dinero y que me coqueteas	TRAMPA	CARIÑO
Una amiga que sabes que le gustas te regala un CD de tu grupo musical favorito	TRAMPA	CARIÑO
Un primo mayor de edad te dice que si le acompañas su casa a solas, te regalará un teléfono celular	TRAMPA	CARIÑO
Un familiar te dice: vamos a tu cuarto, te voy a tocar, te va a gustar pero no se lo digas a nadie	TRAMPA	CARIÑO
Un maestro te ofrece subir tu calificación si vas a su casa a recibir clases particulares. Vive solo	TRAMPA	CARIÑO
Una maestra te abraza fuerte porque te quiere mucho y tú también a ella	TRAMPA	CARIÑO
Un tío te ofrece pagar las medicinas que necesita tu mamá a cambio de que te vayas a quedar a su casa los fines de semana porque se siente solo	TRAMPA	CARIÑO



5. Casos de Abuso, negligencia, violencia y explotación



Hoja de trabajo

5

Caso 1

➤ Incesto en Tlaxcala/ e-consulta.com/ mayo 17, 2016.

Tlaxcala, Tlax. En marzo de 2015, una menor le confesó a su tía que Francisco Adán Flores Pérez, pareja sentimental de su madre, la violó en diferentes ocasiones, y que aprovechaba que su progenitora salía de su domicilio para agredirla sexualmente. Por lo anterior, la víctima y sus familiares acudieron ante el Agente del Ministerio Público Especializado en Delitos de Género y Violencia Intrafamiliar para denunciar los hechos. De esta manera, y resultado de la integración de la indagatoria e investigaciones de campo a cargo de personal de la PGJE, el Juez de la causa del Distrito Judicial de Guridi y Alcocer, otorgó la orden de aprehensión en contra de Francisco Adán Flores Pérez, por el delito de violación.

Con el mandamiento judicial, la Policía de Investigación aprehendió al imputado en el municipio de Tlaxcala, por lo que luego de certificar su estado de salud, fue trasladado y remitido al Cereso, desde donde enfrentará el proceso legal en su contra.

Caso 2

➤ Esclavitud sexual

A Carla tardaron una semana en contarle que no iba a trabajar cuidando niños. Ni ancianos. Tampoco limpiado pisos, como le habían dicho. No. Tenía que prostituirse. Se lo comunicaron sin adornos. La intimidaron. Amenazaron con dañar a su familia. Y tenía motivos para creerles. Muchos. Le habían retirado su pasaporte mexicano nada más aterrizar en Estados Unidos con alguna excusa y ahora estaba en un país desconocido a merced de unas personas que creyó que la ayudarían. “Yo estaba estudiando en la secundaria y una amiga me ofreció la posibilidad de venir a trabajar en el servicio doméstico durante seis meses para ahorrar algo de dinero. Pensé que sería un tiempo duro, pero que lo superaría. Cuando llegué la realidad era bien distinta. Nunca creí que eso me podría ocurrir a mí. Pensaba que todo aquello que se contaba sobre mujeres engañadas era mentira”, cuenta con el gesto duro. Tenía 15 años.

Caso 3

➤ Maltrato

Ella asegura que el 2 de diciembre del año pasado, día en que fue descubierto el hecho, el niño había estado bastante inquieto y en dos ocasiones estuvo expuesto a ser atropellado por una motocicleta, además había realizado varias ‘pataletas’ botando la comida.

“Dos razones tengo para amarrar al niño: porque varias veces casi me lo atropella una moto y también porque botó la comida del mediodía y el agua de tomar. Pero lo hice en el momento... ¿cómo le digo yo? Pa’ no pegarle porque ya no hacía caso”, explica.

“Bueno varias veces personas han castigado así a los niños. Yo he visto personas...Estoy arrepentida, no lo hice por malo, lo hice fue para corregir a mi hijo. No vi otra forma (sic)”, recalca. Manifiesta que durante su infancia ella también sufrió los vejámenes de ser castigada atada a un árbol bajo el inclemente sol y fue maltratada físicamente por su padre.



6. Narrativas de Discriminación



Hoja de trabajo 6

1. Discriminación por género

De que cuando a un hombre le mandan lavar la ropa o trastes, dice que como no es mujer, no debe hacerlo, que es trabajo de mujer. De cuando las niñas juegan fútbol, los hombres dicen que es juego de hombres y no de mujeres.

Angélica Carpia López, Cora de Nayarit.

2. Discriminación por diferencias físicas

Por mi casa vive una niña albina pero ella nada más sale a jugar en la noche porque le hace daño salir cuando está el sol. Y como ve a todos los niños jugando, pues ella también sale, pero cuando sale los niños se burlan y le empiezan a decir cosas. Lo que yo pienso es que todos somos iguales, que aunque tengan diferencias físicas o no tenga, todos somos iguales y nadie vale más. A mí me gustaría que a esos niños les platicaran sobre los derechos.

Candy Denisse Oviedo López, Nuevo León.

3. Discriminación por género

Mi problema es que los muchachos de la comunidad no nos dejan jugar fútbol en la cancha municipal. Los muchachos actúan mal con nosotras las niñas y pienso que el comisario debe intervenir para solucionar esta problemática de manera positiva tomando en cuenta que hay igualdad entre hombres y mujeres, que tienen los mismos derechos. Me comprometo a platicar con el comisario.

Rubí Patricia Sánchez Pacheco, maya de Yucatán.

*Casos tomados del libro: Otras miradas; los derechos vistos por niñas y niños. Secretaría de Educación Pública, México, 2015.

4. Discriminación por diferencias físicas.

En la escuela hay una niña que por capacidades diferentes la discriminan mucho, le dicen cosas, le ponen apodosos ofensivos hacia su imagen. Y siento que no debería de ser porque todos somos iguales, porque tenemos los mismos derechos. Por eso los proclamaron, para que se respetaran. Una solución podría ser que a los niños que le dicen cosas a la niña, pues se les platique de los derechos y que se les haga entender que somos iguales todos, seamos hombres o mujeres.

Areli Berenice Valadez Ramírez, Nuevo León.



Hoja de trabajo

7

7. Casos de embarazo de adolescentes

Caso 1 Tlacoapa Guerrero

El testimonio de Nayeli Mora del municipio de Tlacoapa, Gro. ejemplifica muy bien a una joven que se hace madre por gusto: “Tenía 12 años al terminar primaria, de ahí nada, ya no estudié porque tenía flojera. Luego migré fuera de la comunidad, me fui a la sierra, al norte del estado de Guerrero. Ya después de un tiempo, conocí a mi ahora esposo, nos juntamos y decidimos regresarnos a la comunidad para formar una familia. Yo tenía catorce años. Casi al mismo tiempo que me junte me embaracé pronto y a los 15 años tuve a mi primer bebé. Me casé porque fue mi decisión, nadie me obligó, ahora tengo tres hijos. Me siento feliz con mis tres hijos, no se si voy a tener más, quien sabe, tal vez uno más. Si hubiera tenido la oportunidad sería maestra. Creo que ahora ya no, porque tengo a mis hijos y mi esposo”.

Caso 2 Tlapa Guerrero

Otro estudio realizado en la ciudad de Tlapa expresa la persistencia del matrimonio forzado antes de la emigración a los campos de cultivo del norte del país, el testimonio de Andrés de 13 años es elocuente: “Aquí maestra, la gente nos casa sin amor, nos casa con personas que no conocemos maestra, yo no sé ni quién es, ni la conozco ni sé cómo se llama, pero ya fueron a hablar con la familia de ella, para que se case conmigo”, nueve meses después Andrés ya era papa.

Caso 3 Copalillo Guerrero

El caso descrito por la antropóloga de origen nahua sobre la violencia en el noviazgo y embarazo en la Comunidad nahua de Copalillo, comunidad ubicada al Norte del Estado Guerrero es trágico, más que dramático. La carta de una de las jóvenes suicidas expresaba que no podía más con la presión social, y que decidía quitarse la vida. En los otros casos de suicidio se pudo comprobar que algunas de las jóvenes estaban embarazadas, el embarazo es una presión social, económica y emocional demasiado pesada para las jóvenes que no tienen otras opciones a considerar. El hecho de estar embarazadas significa un casamiento inmediato siempre y cuando haya un responsable identificado o en condiciones de responder a través del matrimonio, otras ocasiones cuando el embarazo es por violación, el agresor abandona a la chica y ella tendrá que enfrentar sola la vida con su bebé. No se da parte a las autoridades porque se considera un asunto privado. Impacta especialmente el caso de una chica que se fue con su novio, y después el tuvo que migrar para trabajar y ahorrar para la boda, entonces un familiar del muchacho violó a la chica quien quedó embarazada y al no encontrar otra solución, porque que no sabía qué decirle a su novio, se suicidó.

1. Martha Ramírez, “Conociendo nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos, prevención de embarazo en indígenas de la Montaña Alta de Guerrero”, en Paloma Bonfil (coord.), Derechos y Sexuales y Reproductivos entre jóvenes indígenas, GIMTRAP, A.C., México 2014, pp113-132.

2. Gabriela Rodríguez, Beatriz Mayén, Melissa Oropeza y Edgar Morín, Tiempo, territorio y juventud en las escuelas del PRONIM, estudio sin publicar de Afluentes, México, 2011.



Hoja de trabajo 8

8. Prepararse para la primera vez

Es importante tener claro que para tener relaciones sexuales no hay prisa, que es mejor prepararse muy bien antes de tenerlas. Porque los encuentros sexuales puede tener consecuencias negativas para la salud y para la reproducción, y sólo pueden ser agradables cuando hay atracción y voluntad de las dos personas.

Hay que prevenir las consecuencias, conversar sobre las intenciones personales de cada quien y lo que se esperan de la relación. Toda persona tiene derecho a decidir cuándo y en qué condiciones tendría su primera relación sexual, es importante planear conjuntamente el momento adecuado para tener relaciones sexuales, en especial cuando habrá penetración o coito, hacerlo hasta que se siente una o uno bien preparado.

➤ Ante de tener la primera relación sexual, es importante prepararse e identificar cuando se está listo o lista. Algunas condiciones que pueden ser útiles para tomar esa decisión se presentan a continuación:

1. Cada miembro de la pareja desea tener relaciones sexuales y se siente con la madurez y edad suficiente para tenerlas
2. Es necesario decirle a la pareja dónde y en qué condiciones tendrían esa primera relación sexual.
3. Cada uno de los miembros de la pareja deben hablar sobre qué tipo de compromisos establecerán, antes y después de tener relaciones sexuales.
4. Ambos han hablado y acordado el método anticonceptivo y las medidas preventivas de ITS que utilizarán desde la primera vez.
5. Ambos deben decidir dónde y quién va a conseguir y a comprar los anticonceptivos.
6. Ambos deben acordar si seguirán teniendo relaciones y en qué condiciones.
7. Saber que iniciadas las relaciones sexuales, hay que acudir anualmente al centro de salud para revisar la salud sexual y reproductiva.



9. Métodos anticonceptivos



Hoja de trabajo 9

Todas las personas tienen derecho a estudiar y a prepararse más para conseguir mejor trabajo, a disfrutar de la juventud y esperarse a tener hijos, a decidir cuándo y cuántos hijos tener.

➤ Las principales razones por las que ocurren embarazos involuntarios son:

1. Por tener relaciones sexuales sin protección
2. Por falta de información o de acceso a los métodos anticonceptivos
3. Por que el método anticonceptivo utilizado falla
4. Por uso incorrecto o inconsistente del método elegido
5. Por consumo de alcohol o drogas al tener sexo
6. Por violación.

Los métodos anticonceptivos temporales son aquéllos cuyo efecto sólo dura el tiempo que la pareja los utilice, hay métodos hormonales y de barrera.

Métodos	Efectividad
Pastillas. Píldoras que las mujeres deben tomar cada noche al acostarse. Deben ser recetadas por el médico.	92%
Pastilla anticonceptiva de emergencia o PAE es un método anticonceptivo que, tomado después de una relación sexual sin protección, evita un embarazo. Es necesario tomar la pastilla antes de que pasen 3 días a partir de haber tenido una relación sexual desprotegida.	75%
Inyecciones. Hay de tres tipos, las que se ponen cada mes, cada dos meses y cada tres meses. Son muy seguras si se usan adecuadamente. Deben aplicarse bajo vigilancia médica.	97%
Implante. Pequeños tubitos de plástico que se colocan debajo de la piel del brazo de la mujer. Pueden durar hasta cinco años. Son muy seguros. Deben aplicarse bajo vigilancia médica.	99%
Óvulos. Tabletas que se colocan en la vagina 10 minutos antes de cada relación sexual.	71%

➤ Los principales métodos de barrera son:

Métodos	Efectividad
DIU (Dispositivo intrauterino). Pequeño aparato en forma de T que el médico coloca en el útero de la mujer. Puede durar de 6 a 8 años. El médico debe revisarlo cada 6 meses.	99%
Condón masculino. Es una funda de látex que se coloca en el pene cuando está erecto (duro) antes de cada relación sexual. Disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el Virus del Papiloma Humano (VPH), el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).	85%
Condón femenino. Forro que se introduce en la vagina. Está hecho de un plástico suave y transparente. Disminuye el riesgo de contraer infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales, incluyendo el VPH, VIH y SIDA.	79%

Otros métodos que NO son seguros son "el ritmo", que consisten en no tener relaciones sexuales en los días que la mujer es fértil o puede ser fecundada; y también está "el retiro" que es la acción de interrumpir la penetración o de retirar el pene antes de eyacular.



10. Infecciones de transmisión sexual: ITS



Hoja de trabajo 10

➤ Infecciones de Transmisión Sexual

Son infecciones o padecimientos que se transmiten por tener relaciones sexuales sin protección, muchas veces no presentan síntomas de ahí que no es tan fácil detectarlas. Lo más conveniente es revisarse con el médico, a partir de que se tienen relaciones sexuales.

Virus del Papiloma Humano (VPH)

Aparecen tumores o verrugas en la piel del área genital y alrededor del ano, es un padecimiento muy común causado por ciertos tipos del virus del papiloma humano (VPH). Existen más de 100 tipos de VPH, solo algunos pueden derivar en cáncer.

VIH/SIDA

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) afecta gravemente al sistema inmunológico, que es la protección que tiene el cuerpo contra las enfermedades. El VIH provoca infecciones que normalmente no afectarían a las personas. A veces no presenta síntomas hasta llegar a la etapa más avanzada de la infección, que se conoce como SIDA: Síndrome de Inmunodeficiencia Humana. Si no se trata adecuadamente puede llevar a la muerte.

Gonorrea

En hombres se presenta una secreción (líquido) del pene que parece pus, hay dolor o sensación de ardor al orinar. Las mujeres pueden sentir dolor abdominal, sangrado entre periodos menstruales, dolor al tener relaciones sexuales y al orinar. Sin embargo cuatro de cada 5 mujeres y uno de cada 10 hombres no presentan síntomas.

Sífilis

Tiene distintas etapas con periodos en los que no se presentan síntomas. En la primera etapa se inflaman los ganglios (órganos redondos y abultados) y puede aparecer un "chancro", que es una llaga o herida no dolorosa, una úlcera abierta y húmeda. La segunda incluye erupciones o lesiones corporales en palmas de las manos, plantas de los pies y dolores musculares. En la tercera etapa se sufren lesiones graves en el sistema nervioso, el corazón, el cerebro u otros órganos. Si no es tratada puede llevar a la muerte.

Hepatitis B

A menudo no tiene síntomas. Pueden ser cansancio extremo, dolor en la parte inferior del abdomen, náuseas, vómitos. Dolor en las articulaciones y en la cabeza.

Herpes

Con el herpes bucal aparecen "llagas" o "ampollas" sobre los labios o alrededor de la boca. El herpes genital es un grupo de llagas (heridas) o ampollas, generalmente en vagina, vulva (genitales externos femeninos) cuello del útero, pene, glúteos o ano.

Enfermedad Pélvica Inflamatoria

Infección grave que daña los órganos reproductivos femeninos, se propaga en la cadera o pelvis, desde la vagina y el cuello del útero hasta las trompas de Falopio, el útero y los ovarios.

Piojos púbicos (ladillas)

Los piojos púbicos son pequeños insectos que se adhieren a la piel y el vello de la zona del pubis o vientre. También se les conoce como "ladillas".



11. Prevención de la salud sexual



Hoja de trabajo 11

Todas las ITS cuentan con tratamientos apropiados. Si existe una ITS hay que acudir a un médico capacitado para solicitar tratamiento, acatar las prescripciones y no faltar a las visitas de seguimiento.

➤ Medidas de prevención de las ITS

Mujeres	Hombres
Lavar diariamente los genitales con agua y jabón.	Lavar diariamente los genitales con agua y jabón.
Anotar los días que dura la menstruación y revisar que el flujo o líquido menstrual no cambie de color ni olor.	Se recomienda hacerse la circuncisión, si no es el caso, hay que bajar el prepucio (piel que cubre el glande o cabeza del pene) para lavar la zona.
Cambiar toallas sanitarias regularmente.	Cuidar que la trusa no presione los genitales
Usar ropa íntima de algodón.	Usar ropa íntima de algodón.
Revisar mensualmente que la región genital no presente cambios de color ni deformaciones.	Revisar mensualmente que la región genital no presente cambios de color o deformaciones.
Revisar los senos o mamas para detectar bolitas o cambios en el pezón.	Revisar los testículos, pene y escroto para detectar algún cambio.
Evitar relaciones sexuales vaginales o anales sin condón.	Evitar relaciones sexuales vaginales o anales sin condón.
Recurrir a prácticas sexuales seguras: evitar contacto con fluidos o líquidos genitales.	Recurrir a prácticas sexuales seguras: evitar contacto con fluidos o líquidos genitales.
Mantener relaciones sexuales exclusivas: con una sola pareja.	Mantener relaciones sexuales exclusivas: con una sola pareja.
Hacer un Papanicolau cada año.	Hacer una revisión de genitales cada año.
Usar condón femenino o exigir siempre al compañero que use el condón masculino en cada penetración.	Usar condón masculino en cada penetración o exigir a la compañera que use el condón femenino.
Evitar prácticas sexuales cuando se consume alcohol u otras drogas.	Evitar prácticas sexuales cuando se consume alcohol u otras drogas.
Acudir al médico cuando se presente alguna alteración.	Acudir al médico cuando se presente alguna alteración.



15. Referencias institucionales y sesión final

Hoja de trabajo 12

Directorio de bibliotecas públicas:

http://www.rednacionaldebibliotecas.gob.mx/bibliotecas_publicas_mapa.php

Instituciones de gobierno

<http://comolehago.org/>

Sitio dirigido a adolescentes, abierto actualmente por INMUJERES y CONAPO como parte de la Campaña para la Prevención del Embarazo de Adolescentes (ENAPEA).

http://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti_pormi.pdf

En este sitio está publicado un texto muy completo de educación sexual para adolescentes que editó la Secretaría de Salud de la Ciudad de México.

<http://www.planificanet.gob.mx/>

Este sitio construido por el CONAPO ofrece información sobre sexualidad para adolescentes.

<http://www.censida.salud.gob.mx/interior/elcondon.html>

Este sitio está dirigido a adolescentes, especializado en infecciones de transmisión sexual, es del Centro Nacional para la Prevención del SIDA.

<http://www.conapred.org.mx/>

Para los temas de diversidad sexual y discriminación, está este sitio del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED.

Organizaciones de la sociedad civil

<http://www.afluentes.org/>

Afluentes S.C. El sitio contiene materiales, películas y libros en línea, es una organización dedicada a la educación sexual y prevención del embarazo en adolescentes.

<http://mexfam.org.mx/gentejuven/>

La Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM) ofrece educación sexual y servicios de salud reproductiva en centros ubicados en diversos Estados del país.

<http://catolicasmexico.org/ns/>

Católicas por el Derecho a Decidir, es una organización que orienta sobre salud reproductiva a adolescentes y mujeres católicas.

<http://gire.org.mx/>

Grupo de información en Reproducción Elegida (GIRE) ofrece asesoría jurídica ante problemas relacionados con la salud reproductiva.

<http://www.equidad.org.mx/index.php/es/>

Equidad de género, Ciudadanía y Familia es una organización que promueve la educación sexual y los derechos de las mujeres.

demysex.org.mx/Inicio.html

Demysex, es una red de organizaciones que promueve la agenda de educación sexual.

<http://www.letraese.org.mx/>

Letra ese, es una organización especializada en diversidad sexual y discriminación.

<https://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-y-sexualidad>

Planned Parenthood of America es un sitio de una organización de los Estados Unidos, que tiene en su portal información muy completa sobre sexualidad y salud reproductiva en español, especialmente para inmigrantes de habla hispana.



15. ¿A dónde acudir para denunciar una violación o un abuso sexual?



Hoja de trabajo 15

En el interior del país

Institutos de las mujeres en los estados:

<http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/vidasinviolencia/?q=lineasTelefonicas>

Comisiones de Derechos Humanos en los estados del interior del país:

<http://www.cndh.org.mx>

Directorio Nacional de centros de atención a víctimas de violencia contra las mujeres y trato de personas:

http://archivo.pgr.gob.mx/servicios/DINCEAVIT/fevimtra_intro.asp

Directorio de servicios de atención psicológica y legal en situaciones de maltrato, discriminación laboral y violencia contra las mujeres:

<http://indesol.gob.mx/download/igualdad%20de%20genero/14.%20directorioatencionviolencia.pdf>



Cuestionario de evaluación:
Pretest y posttest

Hoja con respuestas

Mi Cuerpo y Yo.

Pretest-posttest de conocimientos

Instrucciones

Marque con una cruz la respuesta correcta. En ningún caso habrá más de una.

1. Dentro del ciclo menstrual, los días fértiles de la mujer, o días de ovulación son:

- ☐ a. Los primeros días del ciclo menstrual
- ☒ b. A la mitad del ciclo menstrual
- ☐ c. Los últimos días del ciclo menstrual

2. Un aspecto central del empoderamiento es:

- ☐ a. Imponer el poder a los demás
- ☐ b. Reconocer el valor de la obediencia
- ☒ c. Tomar el control de la propia vida

3. El derecho a la educación integral de la sexualidad, incluye:

- ☒ a. Promover los derechos sexuales y la igualdad de género
- ☐ b. Privilegiar la abstinencia sexual hasta el matrimonio
- ☐ c. Luchar contra las diversidades sexuales

4. Son aspectos clave de la comunicación en el noviazgo:

- ☐ a. Convencer a la pareja con argumentos, de lo que uno desea
- ☐ b. Reconocer el papel del hombre en la toma de decisiones
- ☒ c. Actuar por consentimiento de ambos miembros de la pareja

5. A diferencia del abuso sexual, en el juego sexual:

- ☐ a. Uno de los participantes tiene mayor edad o pertenece a otra etapa de desarrollo.
- ☐ b. La comunicación se basa en engaños y mentiras.
- ☒ c. Los involucrados tienen la misma edad o etapa de vida.

6. Los actos de abuso sexual y la violación:

- ☐ a. Merecen un regaño a quien lo haga
- ☒ b. Merecen castigo de cárcel a quien lo haga
- ☐ c. Deben arreglarse dialogando con quien lo haga

7. Cuidar bebés, atender enfermos y ancianos:

- ☒ a. Es una tarea que deben hacer igualmente los hombres y las mujeres
- ☐ b. Es una tarea que deben hacer principalmente las niñas y las mujeres
- ☐ c) Es una tarea de deben hacer principalmente los niños y los hombres

8. La razón principal para casarse a mayor edad debería ser:

- ☐ a) Conseguir reconocimiento por parte de la familia
- ☒ b) Tener más oportunidades de crecimiento escolar y profesional
- ☐ c) Enriquecer a la familia aumentando su tamaño

9. El método anticonceptivo más efectivo para adolescentes es:

- ☐ a) El Diafragma
- ☒ b) Combinar de hormonales con condón
- ☐ c) El ritmo

10. La Constitución reconoce el derecho a la salud sexual y reproductiva en el artículo:

- ☐ a. 1º constitucional
- ☐ b. 3º constitucional
- ☒ c. 4º constitucional



Mi Cuerpo y Yo.

Pretest-postest de conocimientos



Cuestionario de evaluación:
Pretest y postest

Instrucciones

Marque con una cruz la respuesta correcta. En ningún caso habrá más de una.

1. Dentro del ciclo menstrual, los días fértiles de la mujer, o días de ovulación son:

- ☐ a. Los primeros días del ciclo menstrual
- ☐ b. A la mitad del ciclo menstrual
- ☐ c. Los últimos días del ciclo menstrual

2. Un aspecto central del empoderamiento es:

- ☐ a. Imponer el poder a los demás
- ☐ b. Reconocer el valor de la obediencia
- ☐ c. Tomar el control de la propia vida

3. El derecho a la educación integral de la sexualidad, incluye:

- ☐ a. Promover los derechos sexuales y la igualdad de género
- ☐ b. Privilegiar la abstinencia sexual hasta el matrimonio
- ☐ c. Luchar contra las diversidades sexuales

4. Son aspectos clave de la comunicación en el noviazgo:

- ☐ a. Convencer a la pareja con argumentos, de lo que uno desea
- ☐ b. Reconocer el papel del hombre en la toma de decisiones
- ☐ c. Actuar por consentimiento de ambos miembros de la pareja

5. A diferencia del abuso sexual, en el juego sexual:

- ☐ a. Uno de los participantes tiene mayor edad o pertenece a otra etapa de desarrollo.
- ☐ b. La comunicación se basa en engaños y mentiras.
- ☐ c. Los involucrados tienen la misma edad o etapa de vida.

6. Los actos de abuso sexual y la violación:

- ☐ a. Merecen un regaño a quien lo haga
- ☐ b. Merecen castigo de cárcel a quien lo haga
- ☐ c. Deben arreglarse dialogando con quien lo haga

7. Cuidar bebés, atender enfermos y ancianos:

- ☐ a. Es una tarea que deben hacer igualmente los hombres y las mujeres
- ☐ b. Es una tarea que deben hacer principalmente las niñas y las mujeres
- ☐ c. Es una tarea que deben hacer principalmente los niños y los hombres

8. La razón principal para casarse a mayor edad debería ser:

- ☐ a) Conseguir reconocimiento por parte de la familia
- ☐ b) Tener más oportunidades de crecimiento escolar y profesional
- ☐ c) Enriquecer a la familia aumentando su tamaño

9. El método anticonceptivo más efectivo para adolescentes es:

- ☐ a) El Diafragma
- ☐ b) Combinar de hormonales con condón
- ☐ c) El ritmo

10. La Constitución reconoce el derecho a la salud sexual y reproductiva en el artículo:

- ☐ a. 1º constitucional
- ☐ b. 3º constitucional
- ☐ c. 4º constitucional

Figura 1

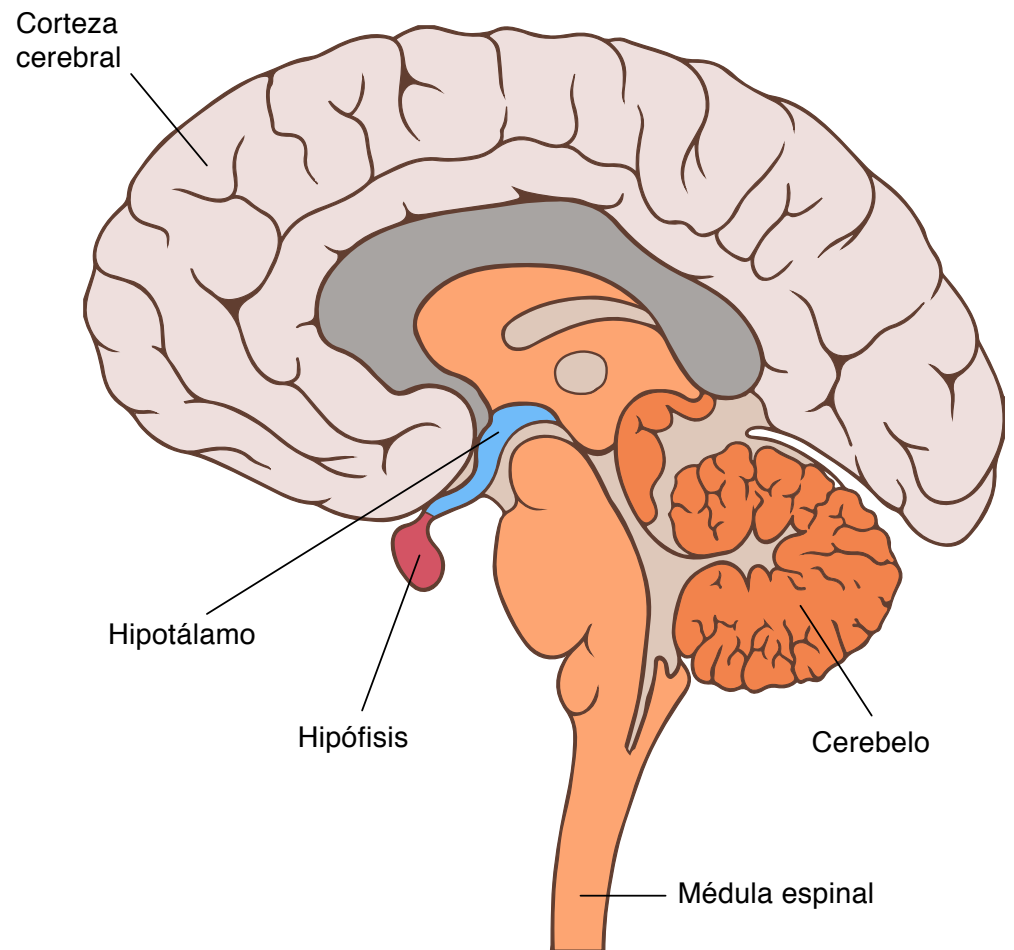




Figura 2

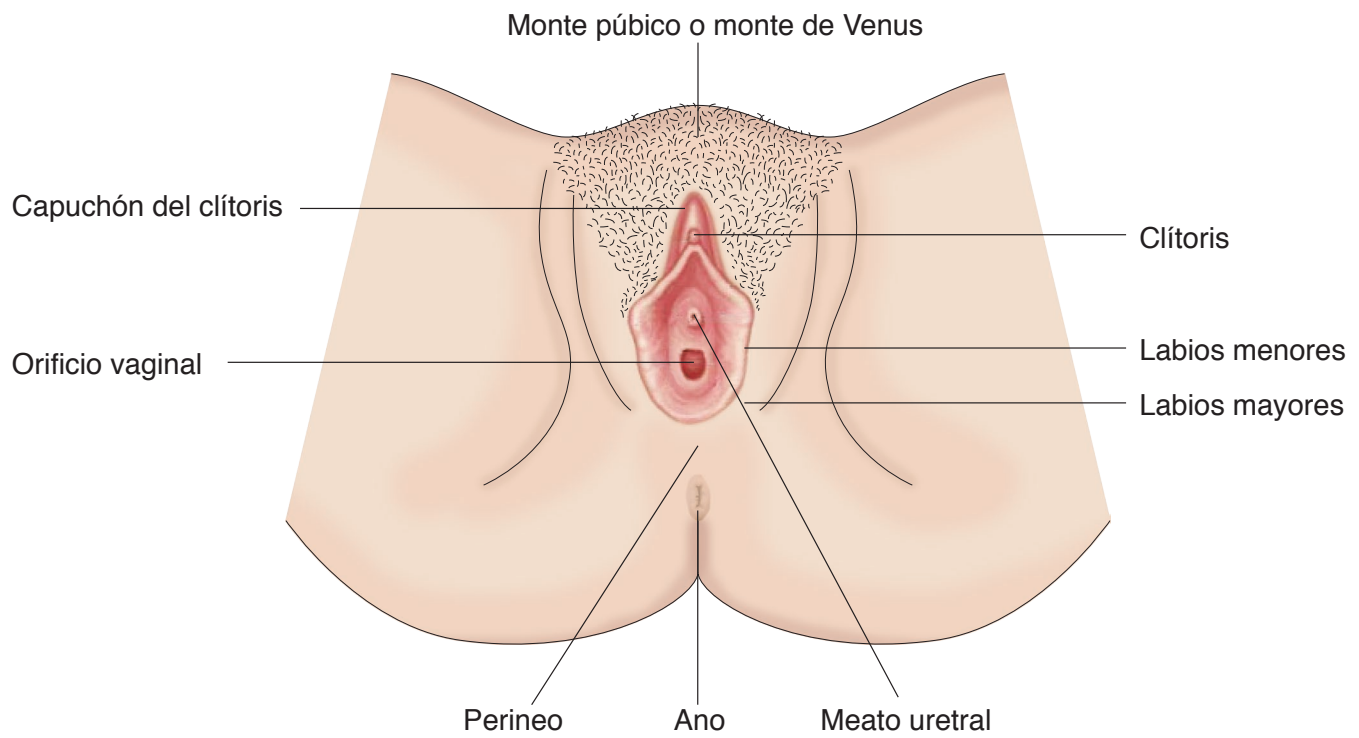


Figura 3

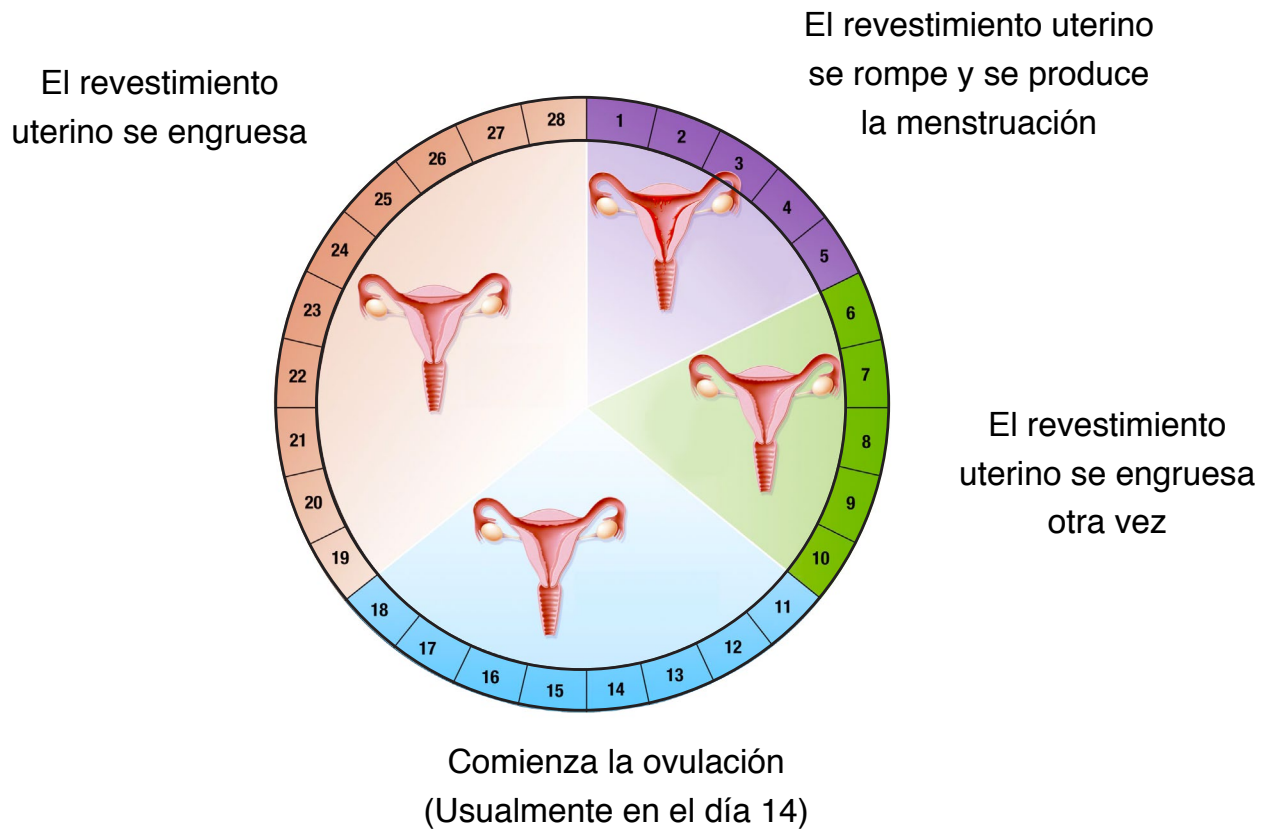




Figura 4

FALTA DISEÑAR IMAGEN

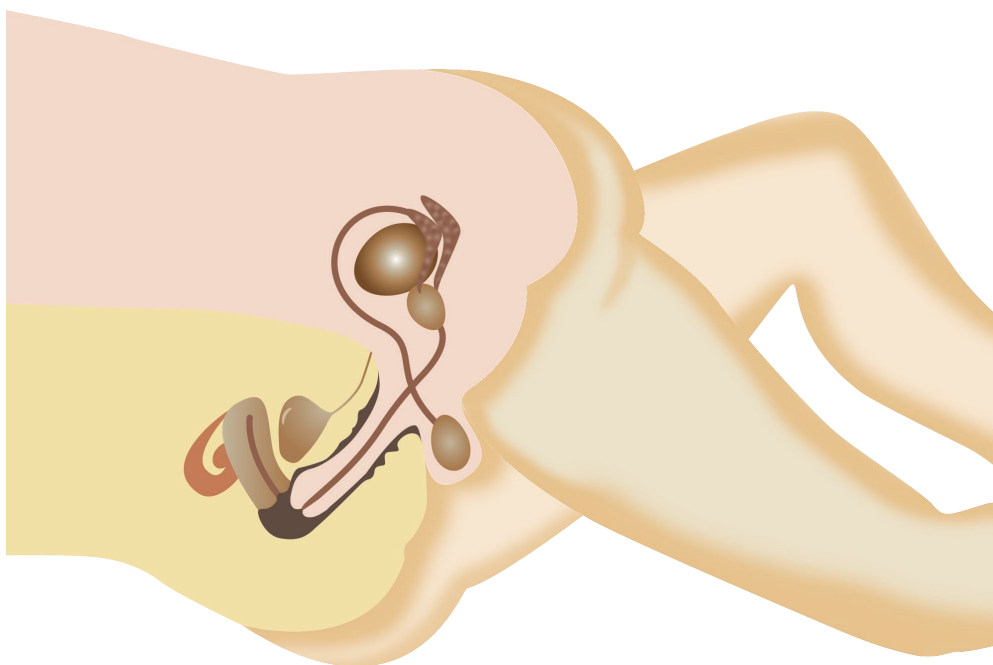


Figura 5

FALTA DISEÑAR IMAGEN

