

# Me informo y decido



Guía para facilitación  
con mujeres adolescentes y jóvenes

---



Paz Joven Guatemala autoriza el uso de este material una vez se indique la fuente.

Autores: Benjamín Cush y Analy Paz  
Diseño: José Alejandro Méndez Cabrera  
Revisión de texto: Guillermo Léverman y María Luisa Méndez

¿Sabías que actualmente nosotros, los jóvenes, somos mayoría en Guatemala? El 69% de la población del país tiene menos de 30 años (Situación del País; Informe Nacional de la Encuesta Mundial CIPD, 2013). Esto quiere decir que de cada 10 habitantes de Guatemala, 7 somos jóvenes.

La adolescencia y juventud son etapas de muchos cambios en el cuerpo, en la mente y en las relaciones sociales. También son etapas de muchos sueños. Sin embargo, somos vulnerables ante diferentes riesgos que pueden afectar a nuestros sueños.

Las adolescentes y jóvenes sufren, además, dificultades añadidas. Estas dificultades tienen que ver con una construcción social del género basada en el machismo: menores oportunidades de estudio, mayor riesgo de violencia sexual, de embarazos no deseados y uniones forzadas, entre otras.

La Salud Sexual y Reproductiva - SSR- es una de las necesidades prioritarias y urgentes que debe abordarse en la adolescencia y juventud. La SSR es un derecho humano. Contar con educación e información sobre sexualidad ayuda a tomar mejores decisiones y amplía el horizonte de oportunidades de la juventud.

Por todo lo anterior, extender la educación en sexualidad es extender los derechos humanos y el desarrollo humano. Llevar este derecho a las adolescentes y mujeres jóvenes que no han tenido acceso a educación, significa empoderarlas para tomar el rumbo de su vida.

Paz Joven Guatemala y UNICEF consideran como prioridad empoderar a adolescentes y jóvenes. Así mismo, sumar esfuerzos para dejar evidencia de las buenas prácticas desarrolladas en el tema de SSR y así contribuir al desarrollo individual, social y comunitario. La alianza inicia en el año 2010 cuando se creó la Agenda de Prioridades de la Adolescencia y Juventud, la cual presenta la importancia de trabajar en temas de SSR. En el año 2012, 13 municipios de Guatemala desarrollaron el proyecto “A Jugar por mi Salud”, informando a adolescentes y jóvenes en SSR, ITS y VIH. En el 2013 inicia el proyecto “Yo decido” el cual se focalizó en embarazos en adolescentes y la prevención del mismo; desde ese año hasta la fecha el proyecto ha tenido continuidad anual y tiene como objetivo que las y los voluntarios quienes han participado en los proyectos anteriores, sean promotores de Salud, replicando los conocimientos adquiridos a más de 10,700 adolescentes y jóvenes en 17 municipios a lo largo de los distintos proyectos ejecutados.

# INTRO DUCCIÓN

# Presentación

## Esta guía...

- Es una guía metodológica para facilitar talleres de SSR con mujeres adolescentes y jóvenes no escolarizadas.
- Se basa en los contenidos de la guía “Me informo y decido; guía para facilitación de pares”.
- Lleva asociada una caja didáctica, con materiales creados para facilitar diferentes temas de los talleres.

## ¿A quién se dirige esta guía?

A personas facilitadoras, adolescentes y jóvenes voluntarios /as de Paz Joven Guatemala. Su compromiso de transformación del país consistirá en facilitar formación sobre SSR a mujeres adolescentes y jóvenes no escolarizadas.

# ¿Qué encontraré en esta guía?

- La metodología para facilitar 2 talleres de 3.5 horas cada uno, dirigidos a mujeres adolescentes y jóvenes.  
Taller 1: Descubriendo verdades  
Taller 2: Me informo, luego decido
- El planteamiento pedagógico de los talleres se basa en el constructivismo y la educación popular feminista: partir de la experiencia, construir nuevos conocimientos y la aplicación de estos conocimientos a la vida.
- La metodología incluye actividades lúdicas, actividades individuales y actividades grupales.
- Se hará referencia a materiales didácticos. Los encontrarás en la caja didáctica que acompaña a esta guía.

# ¿Qué necesitaré para facilitar los talleres?

- La guía “Me informo y decido; guía para facilitación de pares” para consultar conceptos y enfoques teóricos.
- La presente guía.
- La caja didáctica que acompaña a esta guía.
- Materiales para talleres: papelógrafos, maskin, marcadores, tijeras, cola, etc.; muchos de ellos se reutilizarán en las diversas sesiones que facilites.
- Ganas de compartir, sensibilidad, empatía... ¡convicción de ser agente de cambio!



# Antes de comenzar...

## ¿Quiénes son las participantes?

Mujeres de 14 a 24 años  
No escolarizadas o fuera del sistema educativo  
En grupos de alrededor de 20 personas

## ¿Qué características pueden tener?

Algunas pueden tener baja autoestima o poca participación



las motivaré a participar

El tema puede provocar miedos personales o familiares



insistiré con respeto en que formarse en SSR es un derecho

Puede haber historias de vida duras




las escucharé con empatía y diálogo

# Debo comprender que...

Las actitudes y conductas de las participantes están influidas por el contexto en el que viven.

## Machismo

- Reduce las oportunidades de estudio y superación para las mujeres
  - Controla su libertad para tomar decisiones
  - Promueve violencias contra las mujeres: psicológica, física, sexual, patrimonial y económica
  - Limita su independencia económica
  - Excluye a las mujeres de la participación social y política
- 

## Adultocentrismo + machismo

- Excluyen con mayor dureza a las mujeres adolescentes y jóvenes





## Violencias

Son las agresiones físicas, verbales, psicológicas y sexuales. Existen creencias dentro de algunas comunidades que refuerzan las violencias hacia los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Guatemala es uno de los países que a nivel mundial refleja mayor cantidad de casos de muertes violentas, en su mayoría son mujeres menores de 25 años.


## Desempleo

La falta de oportunidades laborales y la inseguridad de medios de vida hacen que las y los adolescentes y jóvenes se encuentren en mayor riesgo de explotación laboral, contextos de prostitución y trata de personas.

## Migración

Muchas personas que migraron lo hicieron por buscar mejoras económicas o bien fueron víctimas de secuestro, violaciones, trata de personas y diferentes tipos de abuso. Existen indicadores de alto riesgo de adquirir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y Virus de Inmunodeficiencia Humano -VIH- en las personas que se encuentran en contexto de migración (Informe Nacional de la Encuesta Mundial CIPD, 2013).

# Módulo 1

 Descubriendo verdades

# ¿Qué es sexo? y ¿Qué es sexualidad?

Muchas veces hablamos de sexo y de sexualidad refiriéndonos a lo mismo, pero NO es así. Conozcamos sus diferencias:



## El sexo

Es asignado desde el nacimiento; es universal ya que en todo el mundo se identifica el ser hombre o el ser mujer. Este término está relacionado a aspectos o características biológicas y corporales por el hecho de tener pene o vagina.

## La sexualidad

Comprende todas las áreas de nuestra vida. Nadie puede dejar su sexualidad de lado ya que la vive todos los días y en todas las etapas de la vida, tanto en el aspecto psicológico, social, individual y cultural. La sexualidad tiene cuatro esferas que cumplen con funciones importantes:

# Las esferas de la sexualidad

**AFECTIVA:** Se refiere a cualquier forma de mostrar respeto, caricias, cariños, abrazos, besos, afecto, emociones y sentimientos a cualquier ser humano, dentro de un marco de responsabilidad ya que desde nuestra sexualidad nos comportamos, nos comunicamos y somos capaces de brindar afecto de manera sana y moderada.

**FUNCION ERÓTICA:** esta esfera engloba la atracción hacia una persona, el goce, el placer, la autosatisfacción, las relaciones sexogenitales, la excitación y el erotismo. En ella intervienen las funciones biológicas de nuestro organismo las cuales producen diversas respuestas humanas físicas y conductuales.\*

\*Algunas de las respuestas humanas biológicas o físicas son la erección, la eyaculación, la lubricación, el aumento de la temperatura y la dilatación de los vasos sanguíneos.

**RELACIONAL DE GÉNERO:** es la manera en la que nos relacionamos con personas del mismo sexo o del sexo opuesto, de acuerdo al género que asumimos; si nos aceptamos vamos a mostrar nuestra sexualidad con libertad y esto nos permite tener relaciones más sanas de amigos, compañeros, vecinos, conocidos, pareja y familia.

**REPRODUCTIVA:** Se refiere a la concepción, procreación, el embarazo, el parto, la maternidad, la paternidad y la planificación. Esta función no solo se refiere a tener hijos, sino también al tomar la decisión de usar métodos anticonceptivos, haciendo valer nuestro derecho de decidir en que momento se desea tener un hijo(a).

Las esferas de la sexualidad cumplen con distintos roles en distintos momentos de nuestra vida, pero se relacionan unas con otras, es decir, no trabajan de manera separada, sino forman parte de un todo: LA SEXUALIDAD.

# Entonces...

## ¿El Sexo y el Género no son lo mismo?



¡Claro que no! El sexo, como lo dijimos con anterioridad, es asignado por las características biológicas que tenemos al nacer (pene o vagina) y el género lo aprendemos según aspectos y patrones de comportamiento, según se es masculino o femenino en la cultura, la familia, la escuela, la comunidad, la sociedad, los libros, la religión y todos los espacios en donde nos relacionamos continuamente.

“La Sexualidad se refiere a la simbolización que cada cultura elabora sobre la diferencia entre estos, estableciendo normas y expectativas sociales sobre los papeles, los atributos y las conductas de las personas a partir de sus cuerpos” (Martínez y Cabria 2003).

El ser mujer en Guatemala y las conductas que manifiestan las mujeres en este país, no son las mismas actitudes y comportamientos que manifiesta una mujer musulmana, gitana o estadounidense.

Es importante resaltar que “nada está escrito”, si bien aprendemos lo que significa ser mujer u hombre según modelos que vamos observando e imitando a lo largo de nuestra vida, pero como seres individuales tenemos el derecho de decidir que conductas queremos adoptar como parte de nuestra identidad.

# La identidad

Es el conjunto de los rasgos propios de una persona o comunidad que caracterizan al sujeto o a la colectividad frente a los demás. La identidad cuenta con tres aspectos importantes:

**1. Es asignada.** Como nuestro nombre, lugar de nacimiento, la religión, el apellido, la familia; son aquellos aspectos que no elegimos, sino nacemos con algunos de ellos, o nuestros padres eligen por nosotros.

**2. Es aprendida.** Cuando imitamos diversos aspectos y conductas, como por ejemplo el género, aprendemos los roles del ser mujer u hombre en nuestro contexto, o bien las tradiciones, costumbres, música, tendencias, moda, lenguaje juvenil, tecnologías y otras.

**3. La interiorizamos.** Es decir que aquellos aspectos que hemos aprendido los adoptamos como una característica personal y es parte de nuestra identidad.

## Por ejemplo:

Sebastián nació hombre; conforme fue creciendo aprendió que tenía ventajas porque sus papás no lo dejaban cocinar, lavar o realizar tareas de la casa. De adolescente se dio cuenta que no dejaba de ser hombre por ayudar en la cocina o planchar su ropa. Se cambió de religión, desarrolló su gusto por la poesía y los deportes extremos que lo hace único e irrepetible.

# Mi Identidad + Mi Género= Identidad de Género

La identidad de género es como nos identificamos, ya sea como masculino o femenino. Influye la manera en que somos, nos comportamos, pensamos, y funciona adaptando los roles propios de nuestro género o bien del género opuesto, esto es independiente a nuestro sexo, a nuestra orientación sexual (el sexo que nos atrae), edad, nivel económico, escolaridad o cultura.

Dentro de la identidad de género se reconoce la diversidad sexual, por lo que es importante aclarar los distintos conceptos para poder entender y respetar la identidad de cada persona.

## Heterosexualidad

Se entiende por la atracción hacia el sexo opuesto, es decir que si eres hombre y tu género es masculino la atracción se orienta hacia las mujeres y si eres mujer y tu género es femenino se identifica como la atracción hacia los hombres.

## Bisexualidad

Cuando una persona tiene preferencia y siente atracción por ambos sexos, hombres y mujeres.



# Homosexualidad

Es la atracción hacia las personas del mismo sexo. Los hombres que sienten atracción por los hombres, se autodefinen como gays o lesbianas en el caso de las mujeres.

# Travesti

Son personas que realizan cambios de identidad de género, pero no de forma permanente. Es decir que la persona puede cambiar de un género al otro cuando lo desee. Significa adoptar la conducta y la vestimenta del género opuesto.

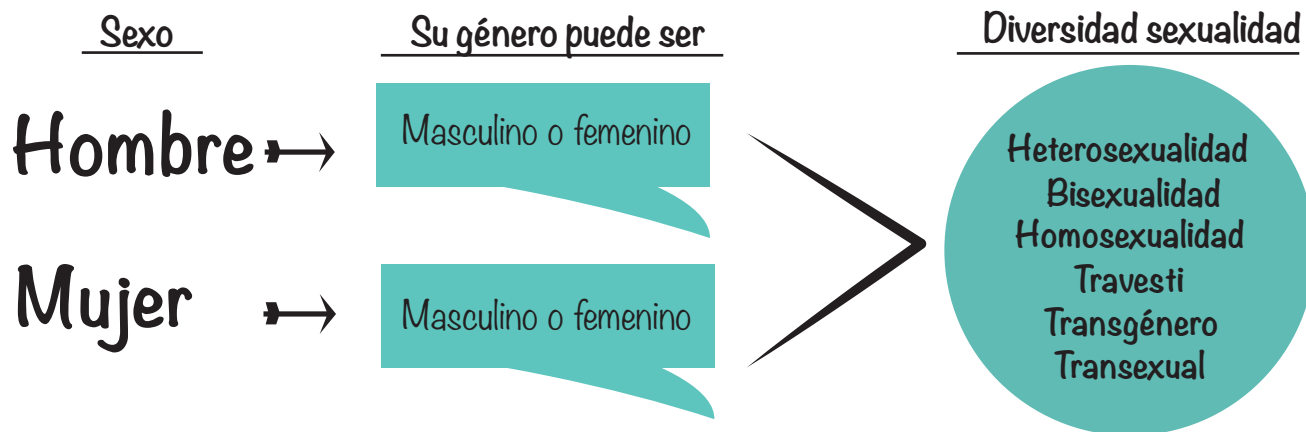
# Transgénero

Son personas con un sexo determinado y asumen los roles de género opuesto a los que la sociedad indica para ese sexo. Por ejemplo, hombres que se identifican con los roles del género opuesto (femenino) y actúan adaptando e interiorizando como parte de su identidad y de manera permanente los roles que son impuestos por la sociedad para las mujeres (nombre, vestimenta, maquillaje, manera de hablar, la voz y las conductas) o viceversa si es mujer. Aunque adapten el rol del género opuesto su orientación sexual y la atracción puede ser hacia los hombres o hacia las mujeres; estas personas conservan el sexo con el que nacieron (pene o vagina).

# Transexual

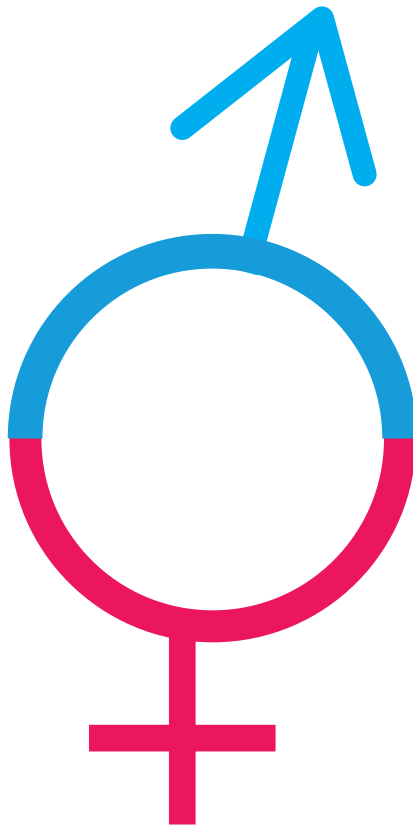
El término se refiere a personas que manifiestan una identificación total con el sexo opuesto al que nacieron. Se realizan cambio de sexo por medio de operaciones quirúrgicas (reasignación de sexo) y a procesos hormonales para readecuar de manera permanente el sexo deseado.

## En resumen



Lo más importante de conocer las diferencias en la diversidad sexual, es respetar la preferencia, identidad y el estilo de vida de la otra persona, tal y como quisiéramos que nos respetaran a nosotros. Tener una mentalidad cerrada abre brechas a la discriminación en donde de manera directa o indirecta se dan estigmas y desvalorizaciones a la otra persona que en realidad están haciendo válido su derecho a la identidad. La orientación sexual y la identidad de género, cubren un aspecto de la personalidad, pero no lo es todo. Cuando respetamos el estilo de vida de la otra persona nos encaminamos a una cultura libre de violencia y discriminación, abierta al diálogo y al cambio.

# Conozcamos nuestras diferencias biológicas



Es de mucha importancia conocer nuestro propio cuerpo y sus funciones. La autoexploración con frecuencia es percibida a nivel social y moral con morbo. Para nada debe considerarse así, al contrario, si nos conocemos notamos cualquier cambio que puede llegar a tener nuestro cuerpo, sobre todo en nuestras áreas genitales. El llamar a los órganos del hombre y la mujer con sus nombres reales, el hablar con seriedad de la sexualidad y sus implicaciones, nos encaminan a tomar decisiones en un marco de responsabilidad, amor propio y respeto de las otras personas. El siguiente cuadro señala las principales partes de los órganos sexuales del hombre y la mujer.

# Partes externas de los órganos sexuales

## Hombres

## Mujeres

**Pene:** órgano sexual masculino alargado y cilíndrico cuando está erecto; con conductos por donde se expulsa la orina y el semen. El pene penetra la vagina en una relación sexo genital.

**Glande:** recubierto por una piel llamada prepucio, conocido como “la cabeza del pene”, tiene la mayor sensibilidad al experimentar placer y dolor.

**Prepucio:** es la piel que recubre al glande cuando está en reposo, y lo descubre cuando esta erecto, es importante tener mucha higiene en esta área ya que suelta sudoración y esmegma una sustancia de mal olor, que puede causar infecciones.

**Escroto:** es una bolsa que cubre a los testículos, mantiene los espermatozoides a una temperatura en la que puedan preservarse.

**Vulva:** es el término médico empleado para designar los órganos sexuales de la mujer y contiene a todos los órganos externos que se presenta más abajo:

**Monte de Venus:** es el tejido que cubre el pubis que se recubre de vello púbico.

**Labios mayores:** son dos pliegues que sobresalen de la vulva con un color más oscura, y recubren y protegen las demás partes de la vulva

**Labios menores:** son dos pliegues al interior de los labios mayores y son más sensibles que estos, cubren el clitoris, sus paredes se encuentran humectadas.

**Clitoris:** se sitúa arriba del meato urinario, tiene muchas terminaciones nerviosas, por lo que es sensible a la estimulación, es conocida como la parte que focaliza el placer en las relaciones sexo genitales.

**Vestíbulo:** es el área donde se encuentra el meato urinario y el orificio vaginal.

# Partes internas de los órganos sexuales

## Hombres

**Testículos:** son dos glándulas en forma de huevos, cubiertos por el escroto; su función es la producción de espermatozoides y testosterona (principal hormona en los hombres).

**Epidídimos:** se ubican arriba de los testículos (rodeándolos). En este lugar los espermatozoides terminan su desarrollo y salen al momento de la eyaculación.

**Conductos deferentes:** conducen los espermatozoides desde el epidídimo hasta las vesículas seminales.

**Próstata:** glándula que produce un líquido alcalino, claro y lechoso que nutre al espermatozoide, posibilitando la formación del semen.

**Glándulas de Cowper:** situados detrás de la próstata, secreta un líquido transparente antes de la eyaculación que contiene líquido pre-seminal y puede tener espermatozoides.

**Uretra:** es el orificio por el cual se expulsa el semen y la orina.

## Mujeres

**Vagina:** conecta al útero con la vulva, aproximadamente de 8 a 12 cms. de profundidad, con una textura rugosa y mucosa, sus principales funciones son recibir al pene en la penetración, ser el canal de salida de los bebés durante el parto y expulsar la menstruación.

**Útero o Matriz:** es un órgano hueco y flexible que protege el huevo fecundado (feto) y brinda las condiciones necesarias para su desarrollo.

**Endometrio:** cubre a la matriz cuando hay concepción y si no hay un embarazo se desprende en forma de sangre (menstruación).

**Trompas de Falopio:** son dos tubos que reciben el óvulo expulsado por los ovarios y lo transportan hasta el útero. La fecundación ocurre en las Trompas de Falopio.

**Ovarios:** su principal función es la producción de óvulos y producen las hormonas femeninas, estrógenos y progesteronas.

# Relaciones Sexo genitales:

Son las relaciones en donde dos o más personas tienen un conjunto de comportamientos eróticos con el objetivo de dar o recibir placer. El coito se define específicamente en la introducción del pene en la vagina o el ano (sexo anal).

## Condiciones adecuadas para las relaciones sexo genitales

1

Debe ser una decisión consensuada. Es decir que ambas personas están de acuerdo. Que la decisión sea un reflejo de tus propios deseos y sentimientos y no de la insistencia de la pareja. No realices algo con lo que no estás de acuerdo. Si tu pareja te valora va a respetar tu decisión.

2

Haberte informado con anterioridad, para elegir el método anticonceptivo que beneficie a ambos y que te proteja de transmitir o adquirir una ITS o VIH.

# Condiciones adecuadas para las relaciones sexo genitales

3

Que se mantenga en todo momento la comunicación; siéntete en la libertad de expresar las cosas que te gustan y las que no te gustan, así como de escuchar a tu pareja y complacerse mutuamente.

4

Es mejor si el encuentro es planificado ya que los riesgos se reducen; de esa manera pueden prever lo que necesitan. Por ejemplo el lugar (seguro y adecuado) y método anticonceptivo.

5

Dentro de las prácticas sexuales es importante tener en cuenta el estar en un lugar seguro, que no ponga en riesgo tu privacidad y la de tu pareja.

6

Procura realizar aquellas cosas que te agradan y las que le agradan a tu pareja. Es importante que la relación sexo genital se de paso a paso; iniciar con caricias agradables, besos, abrazos, toqueteos y aquellas cosas que permitan la lubricación en la mujer y la erección en el hombre para que la relación no tenga complicaciones ni provoque dolor en la penetración por falta de lubricación.



# Condiciones adecuadas para las relaciones sexo genitales

7

Si llegas a notar algún cambio en tu cuerpo, como en los genitales, sensaciones desagradables o de dolor posterior a la relación sexo genital, no tengas miedo ni lo dejes al tiempo: **visita al Centro de Salud o a un médico**, para que te atienda.

Recuerda, eres la única persona que decide por tu cuerpo. Si no estas seguro (a) de tener una relación sexo genital, infórmate y luego decides.

# ¿Qué es el sexo seguro y las buenas prácticas sexuales?

Son aquellas prácticas que reducen las posibilidades de embarazo, de adquirir o transmitir una Infección de Transmisión Sexual (ITS) o Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). También aquellas que engloban la responsabilidad y el respeto hacia uno mismo y hacia otras personas.

El tener prácticas sexuales seguras se refiere a tener prácticas como la masturbación (una forma de obtener o dar placer mediante la estimulación de los genitales, propios o de otra persona); el toqueteo; el uso de una doble protección, es decir: el condón más otro método anticonceptivo ya que, no hay posibilidad de adquirir o transmitir ITS/VIH o embarazos no planificados.

## La sexualidad es un secreto a voces

En Guatemala el tema de Salud Sexual y Reproductiva no se acepta a nivel social en su totalidad; hay muchas barreras aun por vencer. Las comunidades, familias, padres y amigos (as) repiten lo que han escuchado muchas generaciones atrás. Es posible que en los tiempos en donde esta creencia cobró vida el conocimiento sobre la SSR no era científico sino místico y que las casualidades jugaran un papel importante en el mismo. Estas creencias han sido transmitidas por patrones de crianza, mediante historias o bien las verdades a medias que se promueven por no saber o no querer hablar de sexualidad de manera clara y científica. Esta desinformación permite que se creen mitos.

# ¿Que es un mito?

Es una ideología, práctica, o creencia cultural que tiene un origen místico y que explica fenómenos sociales, sin utilizar el método científico. Existen riesgos en seguir las creencias que tiene un mito, ya que no son una fuente confiable o segura en su totalidad.

Cuando hablamos de mitos sobre la sexualidad es aún más complejo porque las consecuencias pueden afectar a nivel personal y social. Es importante contar con información comprobada, confiable y segura para aplicarla en nuestras vidas y también informar a las y los compañeros, amigos y familiares que nos rodean.

Algunos de los mitos conocidos en el tema de Salud Sexual Reproductiva son:



El VIH es una enfermedad exclusiva en homosexuales

El VIH se transmite besando

Si una mujer se para en una vela y se apaga no es virgen

En una relación sexo genital, cuando el hombre eyacula afuera de la vagina no hay riesgo de embarazos

Una mujer no puede quedar embarazada durante su periodo de lactancia

Si la mujer está en su periodo de menstruación no puede quedar embarazada

El sexo oral produce cáncer

Cuando la mujer tiene una relación sexo genital en una posición en donde ella esta arriba del hombre, significa que siempre lo va dominar.

Existe una cartilla sobre mitos, que es un documento aparte a esta guía, la cual puede ampliar información sobre este tema.

# Taller 1 - Descubriendo verdades

## Objetivo del taller

- I. Que las participantes distingan entre las verdades y los mitos que existen alrededor del sexo, el género, la sexualidad, la diversidad sexual y las relaciones sexogenitales.

Tiempo total: 3.5 horas

Momento / Tiempo	Contenido	Dinámica	Manteriales
0. Presentación 15 minutos	Presentación de facilitadores/as, proceso y participantes	<b>La casita</b>	Ninguno
I. Desde mi experiencia... 20 minutos	Ejercicio para que las participantes conecten con su experiencia y conocimientos previos	<b>Mi abuelita decía...</b>	Ninguno
2. Nuevos aprendizajes 2.5 horas	a) Sexo y sexualidad b) Género y diversidad	<b>La sexualidad es...</b>  <b>Relojes</b>   <b>La persona primero</b>	Caja didáctica: - Manta "esferas de la sexualidad" - Tarjetas con dibujos de elementos de la sexualidad  6 papelógrafos con relojes grandes dibujados, marcadore, revistas y folletos de propaganda (carros, supermercado, etc.), cola, tijeras y maskin  Caja didáctica: -4 figuras de hombres, 4 de mujeres, 1 de mujer travesti, 1 de hombre travesti, 1 de mujer transexual y 1 de hombre transexual

# Taller 1 – Descubriendo verdades

Momento / Tiempo	Contenido	Dinámica	Manteriales
	c) Diferencias biológicas entre mujeres y hombres	<b>Todo en su lugar</b>	<p>2 yardas de nylon adhesivo o nylon transparente                      1 marcador rojo para pizarra                      1 marcador azul para pizarra</p> <p>Caja didáctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lámina del órgano sexual externo de la mujer</li> <li>- Lámina de los componentes internos del órgano sexual de las mujeres</li> <li>- Lámina del órgano sexual externo del hombre</li> <li>- Lámina de los componentes internos del órgano sexual del hombre</li> </ul>
	d) Relaciones sexogenitales	<b>Una habitación compartida</b>	Lazo de 3 o cuatro metros de largo

3. Conclusiones para mi vida  
25 minutos

Ejercicio para aplicar los aprendizajes a la vida

**Flores de libertad**

1 papelógrafo con planta o árbol dibujado, 40 trozos medianos de papel en blanco, marcadores  
Música relajante de fondo

## Desarrollo del taller

### O. Presentación

- a) Presentación de facilitadores/as y del proceso de formación.
- b) Presentación de participantes

## Dinámica “La casita”

**Objetivos:** generar confianza entre las participantes y que se conozcan entre sí.

**Tiempo:** 15 minutos.

**Materiales:** ninguno.

### Desarrollo de la actividad

1. Invita a las participantes a ponerse en círculo.
2. Pide que se agrupen de tres en tres. En cada trío, dos mujeres se tomarán de las manos frente a frente, formando una casa; la otra compañera se meterá en medio y será la inquilina. Si faltan personas en un trío, participarán facilitadores/as.
3. Da 2 minutos para que cada trío se presente entre sí.
4. Explica que cuando digas “casa”, las dos personas que forman cada casa saldrán corriendo sin soltarse y buscarán otra inquilina. Cuando digas “inquilina”, cada inquilina saldrá a buscar otra casa. Si dices “temblor”, todas las casas e inquilinas tendrán que salir corriendo y conformarse nuevamente.
5. Después de cada cambio, deja 1 minuto para que la persona o personas nuevas que conforman la casa se presenten. Al final, haz dos o tres rondas del juego tratando de jugar cada vez más rápido.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

## I. Conectando con mi experiencia

# Mi abuelita decía...

**Objetivos:** que las participantes conecten con su experiencia y conocimientos previos sobre el tema.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Materiales:** ninguno.

### Desarrollo de la actividad

1. Forma grupos de 5. Cada grupo se sentará formando un círculo.
2. Pide que cada persona recuerde algo que decía su abuelita u otra mujer grande de su familia: ¿Qué decían las abuelitas de la amistad? 2. ¿Qué decían del cuerpo de la mujer y del cuerpo de el hombre? 3. ¿Qué decían las abuelitas de las relaciones sexo genitales? 4. ¿Qué decían las abuelitas sobre la homosexualidad?
3. Explica que en cada grupo, una compañera comenzará contando a su compañera de la derecha algo que decía su abuelita. Lo hará hablando al oído: “Mi abuelita decía que...”. La compañera que lo ha escuchado se lo contará a la de su derecha, agregando además algo que decía su propia abuelita. Seguirá la ronda hasta que la primera compañera reciba al oído la información de lo que decían todas las abuelitas del grupo.
4. Al finalizar, pide que cada grupo comparta entre sí: ¿con qué cosas de las que decían las abuelitas estamos de acuerdo? ¿Con cuáles no? ¿En qué ha cambiado la forma de tratar el tema de la sexualidad desde el tiempo de nuestras abuelitas hasta hoy?

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.



## 2. Nuevos aprendizajes

# La sexualidad es...

**Objetivos:** identificar el concepto de sexualidad y los elementos que forman parte de ella.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** manta “esferas de la sexualidad” y 20 tarjetas con dibujos (los encuentras en tu caja didáctica).

### Desarrollo de la actividad

1. Explica el concepto de sexo.
2. Explica el concepto de sexualidad, haciendo énfasis en que forma parte de nuestro ser como humanos y que es mucho más amplia que las relaciones sexo genitales.
3. Coloca la manta en el piso. Explica el significado de cada una de las esferas o dimensiones: afectiva, relacional, reproductiva, erótica. Reparte las tarjetas con dibujos entre las participantes.
4. Por turnos, cada participante explicará qué representa una de sus tarjetas y la colocará en la manta, en la dimensión de la sexualidad que corresponde.
5. Pregunta a las demás participantes si la tarjeta está bien ubicada. Si no, otra compañera la reubicará. Se sigue por turnos de participantes y tarjetas hasta colocar todas las tarjetas.

### Reflexión grupal

¿Qué diferencias hay entre lo que sabíamos de la sexualidad y lo que hemos aprendido? ¿Vivimos nuestra sexualidad de forma sana? ¿Qué factores nos limitan para vivir la sexualidad de forma plena y sana? ¿Estos factores afectan por igual a las mujeres y a los hombres?

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

# Relojes

**Objetivos:** reflexionar críticamente sobre los roles de género que desempeñamos.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** 6 papelógrafos con relojes grandes dibujados, marcadores, revistas y folletos de propaganda (carros, supermercado, etc.), cola, tijeras y masking tape.

## Desarrollo de la actividad

0. Preparación: antes del taller, prepara 6 papelógrafos dibujando en cada uno un reloj grande, con todas las horas. Debe quedar bastante espacio para dibujar o pegar recortes alrededor del reloj.
1. Retoma las reflexiones de la dinámica anterior sobre las mayores limitaciones que impone la sociedad a las mujeres para vivir su sexualidad.
2. Retoma el concepto de sexo y explica el concepto de género. Realiza un énfasis en cuál es la diferencia entre cada uno para que las participantes no confundan los conceptos.
3. Forma grupos de 3 o 4 personas. Entrega a cada grupo 1 papelógrafo, marcadores, revistas, tijera, cola y masking tape. Asigna a cada grupo la palabra mujer u hombre, de forma alterna.
4. Pide que cada grupo platique sobre las actividades que realizan en cada hora las mujeres o los hombres, según les haya correspondido. Después, representarán esas actividades en el reloj, dibujándolas o utilizando recortes de revistas.

## Reflexión grupal

1. Empareja un grupo que ha trabajado el reloj de las mujeres con un grupo que ha trabajado el de los hombres. Motiva a que compartan: ¿qué tipo de actividades realizan las mujeres? ¿Y los hombres? ¿Quiénes ganan más dinero? ¿Quiénes son más independientes? ¿Qué ocurre cuando una mujer hace actividades que se consideran de hombres? ¿Y viceversa?
2. Motiva a compartir las reflexiones en plenaria.
3. Enfatiza que los roles de género cambian a lo largo de la historia y que no se pueden aceptar roles que opriman a una persona y le limiten su libertad y pleno desarrollo. Todas y todos somos responsables de construir la igualdad.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

# La persona primero

**Objetivos:** conocer la diversidad de identidades de género y promover el respeto a todas ellas.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** 4 figuras de hombres, 4 de mujeres, 1 de mujer travesti, 1 de hombre travesti, 1 de mujer transexual y 1 de hombre transexual (en tu caja didáctica).

## Desarrollo de la actividad

1. Explica el concepto de identidad de género.
2. Explica la diversidad sexual, apoyándote en las figuras.
  - Homosexualidad: dos figuras de hombres, dos figuras de mujeres
  - Heterosexualidad: figura de mujer y figura de hombre
  - Bisexualidad: figura de mujer y figura de mujer y hombre; figura de hombre y figura de mujer y hombre
  - Travesti: figura de travesti hombre y figura de travesti mujer
  - Transgénero: se utilizarán las figuras de travestis, especificando que la adopción de roles es permanente
  - Transexual: figura de transexual hombre y figura de transexual mujer
3. Pide a 3 voluntarias que refuercen los aprendizajes a través de un juego: entrégales la caja de figuras. Por turnos, di algunos de los conceptos (pareja homosexual, pareja heterosexual, mujer bisexual, hombre bisexual, etc.) para que cada participante elija la figura o figuras adecuadas. El resto del grupo indicará si el concepto está bien representado o lo corregirá.

## Reflexión grupal

1. En grupos de 3, motiva a reflexionar sobre: ¿qué situación viven las personas con identidad sexual diferente a la heterosexualidad? ¿Es admisible que se limiten sus derechos y participación social? ¿la identidad sexual es la característica más importante de una persona?
2. Anima a compartir las reflexiones en plenaria. Subraya que la persona es primero: la identidad sexual no nos define por completo; en la vida en sociedad, lo verdaderamente importante son las actitudes, valores, talento y compromiso de una persona. Por lo tanto, todos somos iguales en derechos y debemos hacerlos valer para nosotros mismos y los demás.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

# Todo en su lugar

**Objetivos:** conocer el nombre y ubicación de los órganos sexuales internos y externos de las mujeres y de los hombres.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** Lámina del órgano sexual externo de la mujer. Lámina de los componentes internos del órgano sexual de las mujeres. Lámina del órgano sexual externo del hombre. Lámina de los componentes internos del órgano sexual del hombre. 2 yardas de nylon adhesivo o nylon transparente. marcador rojo para pizarra. 1 marcador azul para pizarra.

## Desarrollo de la actividad

1. Coloca la lámina del órgano sexual de la mujer en la pared.
2. Pregúntale al grupo si saben que es lo que está ahí. Anímalos a que te digan nombres que las personas le han dado en la comunidad. No importa el morbo o vulgar que pueda sonar. No te burles o provoques reacciones morbosas, solo escucha y conversa de manera madura.
3. Coloca la lámina del órgano sexual del hombre en la pared y repite el paso dos, así como lo hiciste con la lámina del órgano sexual de la mujer.
4. Luego indica los nombres correctos de cada parte externa del órgano sexual del hombre y de la mujer, resuelve dudas y preguntas. Asegúrate de que las láminas estén cubiertas con el nylon transparente así puedes subrayar o manchar sobre el nylon y poder utilizar otra vez las láminas.
5. Coloca las láminas de los componentes internos del órgano sexual del hombre y de la mujer y el repite el procedimiento descrito en el paso 4.

## Reflexión grupal

1. En tríos, pide que platicuen sobre: ¿qué cosas nuevas hemos aprendido sobre nuestro cuerpo como mujeres? ¿Y sobre el cuerpo de los hombres? ¿Nos sentimos libres para mirar y conocer nuestro cuerpo? ¿Por qué?
2. Motiva a compartir las ideas en plenaria.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

# Una habitación compartida

**Objetivos:** reflexionar sobre las características que debe tener una relación sexogenital para ser responsable y respetuosa de los derechos de las personas involucradas.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** lazo de 3 o 4 metros de largo.

7

## Desarrollo de la actividad

1. Explica qué son las relaciones sexo genitales. Retoma la sexualidad y explica que las relaciones sexo genitales pertenecen a la esfera erótica y pueden pertenecer también a la reproductiva.
2. Coloca el lazo extendido en el piso, en medio del espacio de capacitación. Las participantes se colocarán todas juntas, en uno de los extremos del lazo. Un lado del lazo será la parte “de acuerdo” y el otro lado será la parte “en desacuerdo”. Explica que leerás diferentes afirmaciones y cada participante se colocará en el lado del lazo que considere, dependiendo de si está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación.
3. Indica que vamos a determinar los elementos que tienen que estar “presentes” en la habitación donde se vaya a tener una relación sexo genital responsable y respetuosa. Lee la primera afirmación y pide a las participantes que se coloquen en el lado del lazo que consideren correcto. Dile a una de las participantes que se haya colocado en el lado de “de acuerdo” que argumente por qué lo ha hecho. Pide lo mismo a una participante que se haya colocado en el lado de “en desacuerdo”. Lanza algunas preguntas hasta llegar a la postura correcta. Explica por qué.
4. Todas las participantes se ubicarán en el lado correcto antes de que leas la siguiente afirmación y continúe la dinámica. La intención de esta dinámica es conocer lo que piensa no importa si son o no sexualmente activas.

## Afirmaciones

1. En una pareja o matrimonio, la mujer tiene que tener sexo siempre que el hombre quiera, para que él se sienta satisfecho.

2. Tanto hombres como mujeres deben informarse sobre las enfermedades de transmisión sexual y los métodos anticonceptivos antes de tener una relación sexogenital.
3. Es mejor no expresar lo que me gusta y no me gusta durante una relación sexogenital y dejar que mi pareja me haga lo que le guste. De lo contrario, se molestará.
4. Las relaciones sexogenitales son la forma más importante de demostrar el amor a la otra persona. Si amo a alguien, tendré relaciones sexogenitales con esa persona.
5. Si después de una relación sexogenital tengo ardor o sensación desagradable en mis genitales, no debo preocuparme. Es normal.
6. Una relación sexogenital consiste en la penetración. Es bueno comenzar con la penetración de una vez, sin otras caricias o juegos.
7. El hombre es quien debe decidir que método anticonceptivo utilizar.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

### 3. Conclusiones para mi vida

## Flores de libertad

**Objetivos:** que cada participante aplique los aprendizajes desarrollados a su propia vida y fortalezcan la sororidad.

**Tiempo:** 25 minutos.

**Materiales:** 1 papelógrafo con una planta o árbol dibujado, 40 trozos medianos de papel en blanco, marcadores.

### Desarrollo de la actividad

0. Preparación: antes del taller, dibuja una planta grande o árbol grande en un papelógrafo.
1. Coloca el papelógrafo con la planta o árbol dibujado en piso, en el centro del espacio. Reparte 2 trozos de papel en blanco a cada participante.
2. Realiza unas reflexiones de cierre: vivir una sexualidad sana nos hace más felices. Para ello, tenemos que liberarnos de estereotipos de género, tener información científica para tomar las mejores decisiones, hacer que nos respeten y respetar a todas las personas.
3. Explica que cada participante dibujará una flor en cada trozo de papel en blanco, simbolizando nuestro crecimiento en libertad en cuanto a una sexualidad sana. Dibujarán las flores mientras reflexionan sobre:
  - a)Cuál es el aprendizaje más importante que me llevo de este taller que me ayuda a vivir mi sexualidad con más libertad.
  - b)Cuál es el conflicto más importante que tengo en mi vida respecto al género, la sexualidad, la identidad sexual o las relaciones sexogenitales y que me comprometo a transformar después de este taller.
4. Deja 5 minutos de reflexión con música de fondo.
5. Invita a que cada participante pase a colocar sus “flores de libertad” en el papelógrafo, compartiendo sus reflexiones si lo desea.

### Cierre grupal

1. Pide que cada participante piense un consejo relacionado con el taller que le daría a otra mujer joven.
2. Motiva a que todas las participantes se abracen una por una, diciendo su consejo a sus compañeras.
3. Despidete hasta el próximo taller.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.



# Módulo II

Me informo, luego decido.

# Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Son infecciones que surgen por el contacto sexual y tienen afecciones para la salud de las personas, principalmente en las áreas genitales como la vagina y el pene, entre otros síntomas. Existen ocho infecciones relacionadas al contacto sexual, de esas, cuatro son actualmente curables: la sífilis, la gonorrea, la clamidiasis y la tricomoniasis.

Las otras cuatro –hepatitis B, virus del herpes simple (HSV o herpes), VIH y virus del papiloma humano (VPH)–, son infecciones virales incurables, aunque existen tratamientos capaces de atenuar los síntomas de la enfermedad.

## Formas de transmisión:

1. Vía vaginal, anal u oral, por el contacto de fluidos sexuales.
  2. Por transfusiones de sangre no seguras
  3. De madre a hijo (Clamidiasis, Gonorrea, Hepatitis B, VIH y Sífilis)
- Una persona puede tener una ITS sin manifestar síntomas de enfermedad.

## Prevención

Es importante que sepas que el Condón es el único método preventivo de ITS y VIH ya que evita el contacto de los fluidos sexuales.

Para todas las ITS hay medicamentos y tratamientos que disminuyen los síntomas y, se curan las que se indican en la tabla de abajo. Las que no se curan, requieren disciplina en los tratamientos de manera permanente y, en la mayoría de casos, las personas pueden llevar una vida normal tomando medidas de protección adecuadas y oportunas.

A continuación presentamos un cuadro con la descripción de las ITS

ITS	Síntomas	Curable
Clamidiasis	En hombres, secreciones mucosas con pus, ardor y dolor al orinar, enrojecimiento e inflamación en el pene. En la mujer, dolor y ardor al orinar y en la región de la vagina	Si
Sífilis	Llagas (úlceras) en los órganos sexuales que desaparecen en algunos días y a los meses las llagas brotan en todo el cuerpo, especialmente en las palmas de las manos e inflamación en los ganglios	Si
Gonorrea	En mujeres, flujo vaginal abundante y dolor al orinar, sangrado irregular, fiebre y dolor abdominal. En los hombres, secreciones en el pene que no son normales, dolor y ardor al orinar	Si
Tricomoniasis	En mujeres se presenta flujo vaginal con olor desagradable, comezón e irritación en la vagina y dolor abdominal. En los hombres ardor abdominal y secreciones	Si
Hepatitis B	Sensación de resfrío, náuseas, dolor de estómago e inflamación en el hígado	No
Herpes genital	Se presentan ronchas (vesículas) dolorosas en los genitales que llegan a reventar, fiebre, dolor de cabeza y fatigas	No
Papiloma humano	Verrugas en pene, cérvix, vagina, vulva, uretra y ano. Sensación de quemadura durante las relaciones sexuales	No
VIH	En la siguiente página se presenta más información de esta ITS	No

## VIIH

### Descripción

Afección médica crónica que se puede tratar, pero que aún no se puede curar. Existen formas efectivas de prevenir complicaciones y retardar, aunque no siempre evitar la progresión hacia el VIIH avanzado.

### Síntomas

Algunos síntomas son:  
diarrea, fatiga, fiebre,  
candidiasis vaginal  
frecuente, dolor de cabeza,  
úlceras bucales, rigidez o  
dolor muscular, erupción  
cutánea, dolor de garganta.

### Transmisión

Contacto Sexual

Sangre

Madre a hija /hijo

El VIIH NO se transmite...

Con besos, abrazos, caricias, compartiendo sanitarios o utensilios como vasos y platos.



## ¡Hablemos bien sobre el VIH!

El lenguaje el constructor del pensamiento, debemos elegir con cuidado y sabiduría el vocabulario para hablar sobre el VIH. Puede ser que no sea tu intención, pero si eliges mal tus palabras contribuyes al estigma y discriminación.

**No se Dice:** SIDA, VIH/SIDA, Personas con VIH positivo, Portadoras de VIH, Pacientes con VIH O SIDA. El uso de estos términos es innecesario y solamente produce incomodidad hacia algunas personas y colabora con el estigma y la discriminación.

**Lo que antes se conocía como SIDA, ahora se llama VIH avanzado.**

**Los términos correctos son:** “Personas que viven con VIH” porque el enfoque es más humanista y toma en cuenta la dignidad de las personas.

**No se dice:** Contagio o Contaminado. Cuando utilizamos estos términos existen consecuencias conductuales, es decir muchas personas tienden a alejarse de las personas que viven con VIH por el temor a que se “contagien” o “contaminen”.

**Se dice:** Transmisión o Adquirido. Este lenguaje es más inclusivo y conlleva a la inclusión social de las personas que viven con VIH.

# Derechos Sexuales y Reproductivos

Son Derechos Universales, es decir que deben garantizarse desde que nacemos, son derechos fundamentales de las personas y de las parejas.

## Derechos Sexuales y Reproductivos

**Vivir libre de  
violencia sexual**

Tienes derecho a decidir con quién quieres tener relaciones sexo genitales, nadie puede obligarte, lastimarte, insultarte, acosarte, tocarte sin tu consentimiento. Si es así, es una agresión o violación sexual y debes denunciarlo.

**Derecho a la libertad  
y seguridad sexual**

Tienes derecho a decidir sobre los métodos anticonceptivos sin que nadie te obligue a usarlos o no usarlos.

Se debe promover la eliminación del tráfico y turismo sexual.

**Derecho a recibir educación  
sexual integral**

El derecho de recibir educación sexual integral debe de garantizarse desde la infancia, sin prejuicios morales o religiosos, discriminación, ni imposiciones.

# Derechos Sexuales y Reproductivos

**Derecho al matrimonio voluntario y el derecho de decidir el número de hijos.**

Nadie puede obligarte a casarte si no lo deseas, tampoco obligarte a que te cases a cierta edad. A partir de agosto 2017 solo se pueden casar las personas mayores de 18 años. Antes de esa edad es ilegal.

Tú decides junto a tu pareja cuántos hijos desean tener. Si tu pareja quiere tener un determinado número de hijos y tú no estás de acuerdo, no puede obligarte.

**A tener protección del estado**

El Estado debe garantizar tus derechos, informarte con datos científicos, libre de posiciones morales y religiosas. Debe facilitar el acceso gratuito a métodos anticonceptivos, orientación, pruebas y tratamientos en casos de: ITS, VIH, y embarazos.

**Derecho a vivir libre de discriminación**

No importando tu edad, sexo, género, orientación sexual, etnia y nivel socioeconómico, todos tenemos los mismos derechos para decidir, denunciar y recibir atención diferenciada

**Derecho a la equidad**

Nadie, bajo ninguna condición puede limitar, restringir o violentar tus derechos seas hombre o mujer.

# Métodos Anticonceptivos

Son aquellos métodos que impiden o reducen la posibilidad de la fecundación durante una relación sexo genital heterosexual y previenen que una persona adquiera ITS y VIH.

## ¿Qué debo tomar en cuenta al elegir un Método Anticonceptivo?

- Frecuencia de las relaciones sexo genitales
- Número de parejas sexuales
- Si se desea tener hijos deben de descartarse métodos irreversibles
- Eficacia de cada método en la prevención de embarazos
- Efectos secundarios
- Facilidad y comodidad del uso del método elegido
- Accesibilidad económica.


Existen varios métodos anticonceptivos tales como: condón masculino y femenino, anillo vaginal, inyecciones, pastillas anticonceptivas, parches, implantes hormonales, DIU o T de cobre, coito interrumpido, billins y del ritmo. Estos métodos se pueden clasificar en Métodos de Barrera, Hormonales, Permanentes o Irreversibles y los Naturales.

Sin embargo, por acceso y uso más cotidiano en nuestro país, en la próxima página encontrarás los tres más utilizados y con mayor disponibilidad en el Sistema Nacional de Salud.



# Métodos Anticonceptivos

Método	Tipo	Ventajas	Desventajas	Efectividad	Pasos para usarlo
<p>Condón</p> 	Barrera	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Económico</li> <li>➤ Es accesible porque lo puedes encontrar en diversos lugares</li> <li>➤ Si se utiliza de manera adecuada y consistente protege de ITS y VIH.</li> <li>➤ Es el único método que previene ITS y VIH</li> <li>➤ Evita el embarazo</li> <li>➤ No tiene efectos secundarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Disminuye la sensibilidad</li> <li>➤ Si son de latex, pueden causar alergia en algunas personas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entre un 85 y 97 %. La efectividad depende si se utiliza de manera adecuada y consistente combinándose con algún espermicida y otro método anticonceptivo hormonal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Usar siempre uno nuevo</li> <li>➤ Revisar que no esté vencido</li> <li>➤ Que la cubierta esté sellada</li> <li>➤ Se abre el empaque con las yemas de los dedos (evita utilizar uñas, dientes o tijeras)</li> <li>➤ Se presiona la punta y se desliza por el pene erecto hasta su base. Si no se desenrolla es porque se está colocando al revés.</li> <li>➤ Una vez se eyaculó (acabar), sostener la punta del condón y desenrollarlo desde la base del pene hasta la punta durante el tiempo que el pene sigue erecto</li> <li>➤ Se amarra cuidando que no salgan secreciones y se desecha.</li> </ul>
<p>Pastillas anticonceptivas</p> 	Hormonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se compra en farmacias y supermercados o se adquieren Centros de Salud</li> <li>➤ Fácil de tomar</li> <li>➤ No afecta la fertilidad cuando se desee quedar embarazada</li> <li>➤ Disminuye los cólicos asociados a la menstruación</li> <li>➤ Disminuye las posibilidades de cáncer de ovario</li> <li>➤ Regula los ciclos menstruales</li> <li>➤ Disminuye el riesgo de anemia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ No protege de ITS y VIH</li> <li>➤ Funciona solo en mujeres que son muy disciplinadas en sus dosis</li> <li>➤ Puede provocar náuseas y mareos</li> <li>➤ Dolor de senos</li> <li>➤ Dolor de cabeza</li> <li>➤ Cambios de humor y aumento de peso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Si se utiliza con disciplina tiene una efectividad del 99 % ante posibles embarazos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estas pastillas son de uso diario</li> <li>➤ La primera dosis se toma el primer día de la menstruación</li> <li>➤ En los siguientes días se toma siempre a la misma hora</li> <li>➤ Es muy importante no olvidar ninguna toma; si esto pasa, se debe consultar al médico o consejeros del Centro de Salud.</li> </ul>

Método	Tipo	Ventajas	Desventajas	Efectividad	Pasos para usarlo
Inyección anticonceptiva 	Hormonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Es segura y eficaz para prevenir embarazos</li> <li>&gt; No afecta la fertilidad</li> <li>&gt; Reduce los dolores menstruales</li> <li>&gt; Disminuye las posibilidades de cáncer de ovario</li> <li>&gt; Disminuye el riesgo de anemia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; No protege de ITS y VIH</li> <li>&gt; Puede provocar náuseas y mareos</li> <li>&gt; Dolor de senos</li> <li>&gt; Dolor de cabeza</li> <li>&gt; Cambios de humor y aumento de peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Utilizado correctamente tiene un 99 % de efectividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hay dos presentaciones de un mes y trimestral</li> <li>&gt; Es suministrada por una persona que sepa inyectar</li> <li>&gt; Se utiliza dentro de los primeros días después de la menstruación</li> </ul>

**Ojo:** Ninguno de estos métodos es abortivo porque no se da la fecundación (la unión de un óvulo y un espermatozoide).

Con las pastillas y las inyecciones anticonceptivas se evita la ovulación y engrosa la mucosa vaginal evitando el paso de los espermatozoides los cuales nunca llegan a fecundar un óvulo, si este existiera. Utilizando el condón adecuadamente, se obstaculiza que el semen – portador de espermatozoides – entre en el cuerpo de la pareja.

En los tres métodos, nunca se da la fecundación y por lo tanto no existe embarazo.

Para más información te recomendamos los siguientes videos:

El condón

[https://www.youtube.com/watch?v=R3YKF5\\_EBro](https://www.youtube.com/watch?v=R3YKF5_EBro)

Las pastillas anticonceptivas o píldora

<https://www.youtube.com/watch?v=Oe8I9hxmTtU>

La inyección anticonceptiva o anticonceptivos hormonales inyectables

<https://www.youtube.com/watch?v=SqG7j8c-7zc>

## Taller 2 – Me informo, luego decido

## Objetivo del taller

1. Que las participantes obtengan información científica acerca de las ITS y su prevención, los derechos sexuales y reproductivos y los métodos anticonceptivos.

**Tiempo total: 4 horas (incluye evaluación)**

Momento / Tiempo		Contenido	Dinámica	Manteriales
a. 15	Haciendo memoria minutos	Ejercicio para recordar lo aprendido en el primer taller “Descubriendo verdades”	La rueda de la memoria	Ninguno
l. 30 minutos	Desde mi experiencia...	Ejercicio para que las participantes conecten con su experiencia y conocimientos previos	Territorio cuerpo	Ninguno
2. 2.5 horas	Nuevos aprendizajes	a) ITS y su prevención	¿Cómo se transmiten las ITS?	Caja didáctica: - Afiches gráficos de las ITS. - 20 tarjetas de formas verdaderas y falsas de transmisión de las ITS - 20 fichas de “Riesgo” - 20 fichas de “Sin riesgo”
			Abucheo a la discriminación	Ninguno
		b) Derechos sexuales y reproductivos	Rompecabezas de los derechos sexuales y reproductivos	Caja didáctica; - Rompecabezas de los derechos sexuales y reproductivos

## Taller 2 – Me informo, luego decido

Momento / Tiempo	Contenido	Dinámica	Manteriales
	c) Métodos anticonceptivos	<b>El condón, el mejor aliado</b>  <b>Quien no sigue consejo...</b>	Caja didáctica: - 5 condones - 5 dildos o pepino o banano.  Caja didáctica: - 6 tarjetas con la imagen de un método anticonceptivo
3. Conclusiones para mi vida 25 minutos	Ejercicio para aplicar los aprendizajes a la vida	<b>Vivir los derechos sexuales y reproductivos</b>	Elementos para caracterizarse en dramatizaciones. Fondo musical
4. Evaluación 15 minutos	Dinámica para que las participantes evalúen la formación recibida		- 20 vejigas verdes - 20 vejigas rojas

## Desarrollo del taller

### O. Haciendo memoria

# La rueda de la memoria

**Objetivos:** recordar los aprendizajes del taller I y entrar de nuevo al tema.

**Tiempo:** 15 minutos.

**Materiales:** ninguno.

#### Desarrollo de la actividad

1. Invita a las participantes a ponerse en círculo.
2. Explica que cada persona tiene que recordar en silencio algo que aprendió en el primer taller. Indica que debe ser algo muy concreto. Por ejemplo: “la diferencia entre sexo y sexualidad”, “los órganos sexuales de los hombres”, etc. Deja 30 segundos para hacerlo.
3. Colócate en medio del círculo con un brazo extendido. Gira dos o tres veces. ¿A quién apunta tu brazo? Esa será la persona que comenzará la ronda de memoria.
4. Pide que la persona a la que le toca comenzar diga: “En el taller Descubriendo verdades aprendí...” y agregará una cosa que aprendió.
5. La segunda participante repetirá lo que dijo su compañera y agregará algo que aprendió ella misma. Ejemplo: “En el taller Descubriendo verdades aprendí la diferencia entre sexo y sexualidad”. “En el taller Descubriendo verdades aprendí la diferencia entre sexo y sexualidad y que la sexualidad abarca todo lo que somos”.
6. La tercera participante repetirá lo que dijeron las dos primeras compañeras y agregará otra cosa más.
7. Sigue la ronda hasta completar el círculo o que alguna participante no logre recordar todos los aprendizajes acumulados de las compañeras anteriores. En este caso, comienza la dinámica de nuevo con la siguiente participante.

## b. Conectando con mi experiencia

# Territorio cuerpo

**Objetivos:** que las participantes conecten con su experiencia y conocimientos previos sobre el tema.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** ninguno.

### Desarrollo de la actividad

1. Explica que nuestro cuerpo es el primer territorio que habitamos. Nos acompaña toda la vida y tenemos que cuidarlo. Nadie puede hacerle a nuestro cuerpo algo que nosotras no deseemos, especialmente en lo relacionado con la sexualidad. Sin embargo... ¿esto siempre es así?
2. Forma grupos de 6. Cada grupo compartirá: ¿cómo ha sido tratado mi cuerpo en mi familia? ¿Cómo ha sido tratado mi cuerpo fuera de mi casa: al caminar por la calle, en la escuela, en el centro de salud, en el transporte público o en otros espacios? ¿Cómo ha sido tratado mi cuerpo en mis relaciones de pareja? ¿Cómo me he defendido en situaciones en las que no se respetaba mi cuerpo?
3. En cada grupo, habrá cuatro compañeras voceras: una compañera recordará todos los aportes del grupo respecto al trato del cuerpo en la familia, otra recordará los aportes respecto al trato fuera de la casa y otra, respecto a las relaciones de pareja y la última, los aportes respecto a cómo nos hemos defendido.
4. Pide que a las voceras que compartan en plenaria, manteniendo el anonimato de los aportes.  
Reflexión grupal: ¿se han respetado nuestros derechos como mujeres en los diferentes espacios de la vida: familia, comunidad, pareja?  
¿Qué importancia tiene mejorar nuestros conocimientos sobre salud sexual y reproductiva para cuidar verdaderamente de nuestro territorio cuerpo?

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

## 2. Nuevos aprendizajes

# ¿Cómo se transmiten las ITS?

**Objetivos:** conocer algunas ITS (síntomas más comunes y si son o no curables) y las formas en las que se transmiten y no se transmiten.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** afiche gráfico de las ITS. 20 tarjetas de formas verdaderas y falsas de transmisión de las ITS, 20 fichas de “peligro” y 20 fichas de “sin riesgo” (en tu caja didáctica).

### Desarrollo de la actividad

1. Explica qué son las ITS.
2. Explica los síntomas de cada una de las ITS apoyándote en el afiche gráfico.
3. Amplía la explicación sobre el VIH.
4. Explica de qué formas se transmiten las ITS y de qué formas no se transmiten. Enfatiza que las actividades de la vida diaria se puedan compartir con una persona que vive con VIH u otras ITS incurables y no hay riesgo de transmisión: usar el baño, utilizar platos, vasos, cubiertos, lavar y guardar ropa, compartir computadora, viajar en un vehículo, etc.
5. Indica que realizaremos un juego para identificar qué acciones tienen riesgo de transmisión de ITS y qué acciones no lo tienen.
6. Forma 2 grupos de 10 personas. Dentro de cada grupo, se conformarán 2 equipos de 5 personas cada uno. Cada persona recibirá:
  - 1 tarjeta que representa 1 acción
  - 1 ficha de “peligro”
  - 1 ficha de “sin riesgo”
7. El juego comienza cuando una persona coloca una de sus tarjetas a la vista de todas. Se cuenta hasta tres y cada una de las demás compañeras deberá colocar la ficha de “peligro” o la ficha de “sin riesgo”, según considere. Entre todas, se determina si la acción que representa la tarjeta tiene o no riesgo.
8. La siguiente participante saca su tarjeta y continúa el juego.

### Reflexión grupal

¿Cuáles son las únicas acciones que tienen riesgo de transmisión de ITS? ¿Qué factores influyen para que haya creencias erróneas sobre la transmisión de las ITS? ¿Cómo debemos protegernos de las ITS? Si tenemos pareja estable, ¿es válido no usar condón sin que ambas personas se hayan realizado un chequeo médico y prueba de VIH?

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

## Abucheo a la discriminación

**Objetivos:** rechazar las expresiones y acciones que conllevan discriminación hacia las personas que viven con VIH y otras ITS incurables.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** ninguno.

### Desarrollo de la actividad

1. Explica que en la sociedad existe discriminación hacia las personas que viven con VIH. La discriminación se refleja en el lenguaje que utilizamos y en acciones. Resalta que todas las personas somos iguales en derechos y que entre todos debemos poner fin a la discriminación contra las personas que viven con VIH. Una forma de hacerlo es no tolerar comentarios ni acciones discriminadoras.
2. Explica cuáles son los términos incluyentes para referirse a las personas que viven con VIH y pon algunos ejemplos también de acciones incluyentes.
3. Indica que enunciarás varias expresiones y acciones, algunas discriminadoras y otras no. Después de decir cada acción, el grupo deberá aplaudir si es un comentario o acción incluyente y abuchear si es discriminador. Cada persona debe reaccionar rápidamente con aplauso o abucheo, sin esperar a ver qué hace el resto del grupo.



4. Enunciados:

- Manuela es una enferma de SIDA.
- Pedro vive con VIH. Cumple su tratamiento a cabalidad y realiza todas sus actividades con normalidad.
- No le des la mano a esa mujer, te contaminará de VIH.
- Luisa adquirió VIH siendo bebé, a través de la lactancia materna. Su vida es totalmente normal, ya que se cuida y sigue su tratamiento.
- En el trabajo de Marcela, Luis y Rosa han comenzado rumores de que Elías tiene SIDA. Los demás compañeros exigen que le despidan.
- Enrique usa siempre condón en las relaciones sexogenitales con su novia porque quiere protegerse de infecciones.

### Reflexión grupal

¿El VIH es una infección que solo afecta a algunos grupos de personas o puede afectarnos a cualquiera de nosotras? ¿Qué consecuencias tiene para una sociedad que exista discriminación de cualquier tipo? ¿Qué podemos hacer para promover la inclusión?

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

## Rompecabezas de los derechos sexuales y reproductivos

**Objetivos:** conocer los derechos sexuales y reproductivos, que forman parte de los Derechos Humanos.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** rompecabezas de derechos sexuales y reproductivos (en tu caja didáctica).

### Desarrollo de la actividad

- I. Explica qué son los derechos sexuales y reproductivos, enfatizando que son derechos de todas las personas y parejas, tanto mujeres como hombres y tanto parejas heterosexuales como homosexuales. Subraya que la sexualidad es un aspecto central

- y muy sensible de la vida humana y por eso hay derechos que la protegen.
2. Explica cada derecho sexual y reproductivo y su contenido.
  3. Forma 7 grupos (tríos o parejas). Cada grupo trabajará sobre uno de los derechos. Entrega a cada grupo la tarjeta – pieza correspondiente.
  4. Cada grupo pensará 2 acciones concretas que podemos realizar para ejercer ese derecho. Deje unos minutos para hacerlo. Por ejemplo: para ejercer el derecho a “vivir libre de violencia sexual” podemos tener relaciones sexogenitales solo cuando yo quiera, no por presión de la pareja, y denunciar inmediatamente si soy víctima de violencia sexual.
  5. Una representante de cada grupo pasará al centro y colocará la tarjeta – pieza en el suelo, explicando las 2 acciones que han pensado. Al terminar, pasará otra representante, explicando las acciones y haciendo encajar la tarjeta – pieza. Así hasta completar todo el rompecabezas.

### Reflexión grupal

¿Por qué ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos es tan importante para una vida plena y feliz? ¿Qué ocurre si no los ejercemos? ¿Por qué los derechos sexuales y reproductivos no pueden separarse entre sí? Explicar que, igual que en el rompecabezas no pueden faltar piezas, los derechos sexuales y reproductivos también son un todo. Si uno de ellos es violado, también lo son los demás. Por eso, tenemos que luchar para ejercer todos ellos, incluyendo la presión al Estado para que cumpla con sus obligaciones al respecto.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

# El condón, el mejor aliado

**Objetivos:** conocer las ventajas y forma de uso del condón, eliminar barreras hacia su uso.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** 5 condones y 5 dildos (en tu caja didáctica).

## Desarrollo de la actividad

1. Explica que el condón es el único método que protege de las ITS y del embarazo. Los demás métodos, solo protegen de una cosa o de la otra y por eso hay que elegirlos con mucho cuidado. Explica también sus desventajas, efectividad y pasos para usarlo.
2. Haz una demostración de cómo extraer un condón del envoltorio y colocarlo en el dildo.
3. Forma grupos de 5 y entrega 1 condón y 1 dildo a cada grupo. Una de las participantes extraerá el condón del envoltorio y lo colocará en el dildo.
4. Después, pide que los grupos reflexionen: ¿existen resistencias en las parejas para usar el condón? ¿Quién suele poner las resistencias y con qué argumento? ¿Cómo desmontar esos argumentos y promover el uso del condón?

## Reflexión grupal

Compartan las reflexiones de los grupos en plenaria.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

# Quien no sigue consejo...

**Objetivos:** conocer las ventajas y forma de uso de métodos anticonceptivos.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** 6 tarjetas con imágenes de métodos anticonceptivos (en tu caja didáctica)

## Desarrollo de la actividad

1. Explica que existen diversos métodos anticonceptivos, algunos temporales y otros permanentes. Recuerda que el condón es el único que, además, protege de las ITS. Vincula los métodos anticonceptivos con los derechos sexuales y reproductivos.
2. Explica que podrán encontrar información amplia, personalizada y acceder a métodos en los centros de salud y puestos de salud, de forma gratuita, y a bajo costo en servicios como APROFAM.
3. Explica la funcionalidad, ventajas, inconvenientes y pasos para utilizar las pastillas y la inyección. Alerta sobre el bajo porcentaje de fiabilidad de los métodos naturales.
4. Forma 6 grupos. A cada grupo se le asignará un método de los que se han profundizado: condón, pastillas e inyección.
5. Retoma el refrán popular de "quien no sigue consejo... no llega a viejo". En cada grupo, una mujer será la que pide consejo sobre el uso del método anticonceptivo y las demás se lo darán, argumentando las ventajas que tiene y alertándola sobre las desventajas y la elección adecuada. Le indicarán también dónde está el puesto o centro de salud o establecimiento de planificación más cercano.
6. Revisa que los consejos que está dando cada grupo son adecuados y reorientalos si fuera necesario.

## Reflexión grupal

¿Cómo nos hemos sentido hablando de anticonceptivos? ¿Por qué es importante que hablemos de este tema? ¿Encontramos barreras para decidir si queremos o no tener hijos, cuándo hacerlo y qué número tener? ¿Cuáles son las barreras? ¿Cómo podemos apoyarnos entre mujeres para ejercer nuestro derecho al uso de anticonceptivos? Cierra el espacio motivando a acudir al puesto o centro de salud en busca de información y asesoría.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

### 3. Conclusiones para mi vida

# Vivir los derechos sexuales y reproductivos

**Objetivos:** que cada participante aplique los aprendizajes desarrollados a su propia vida.

**Tiempo:** 25 minutos.

**Materiales:** elementos para caracterizarse para dramatizaciones, fondo musical.

## Desarrollo de la actividad

1. Reflexiona sobre que los derechos sexuales y reproductivos deben ser realidad en todos los espacios de nuestra vida: en pareja, en la familia, en los diversos espacios de la comunidad, en las instituciones del Estado.
2. Forma 4 grupos. A cada grupo, se le asignará uno de los espacios mencionados. El grupo preparará una dramatización de 2 minutos mostrando una situación conflictiva respecto al ejercicio de un derecho sexual y reproductivo en ese ámbito y la acción de una mujer para ejercer el derecho. Deja 10 minutos para preparar las dramatizaciones. Anima a que en las dramatizaciones intervengan personajes de hombres y mujeres, jóvenes y ancianos. Ponga a disposición algunos elementos para caracterizarse y... ¡toda la creatividad de las participantes!

## Cierre grupal

1. Presenta algunas conclusiones del ejercicio de derechos sexuales y reproductivos basadas en las dramatizaciones.
2. Pide que cada participante piense una acción concreta que va a implementar en su vida para ejercer un derecho sexual y reproductivo. Deja 2 minutos para ello, con música de fondo.
3. Invita a que libremente, las mujeres que lo deseen compartan su acción en plenaria.

**Cierre de la actividad.** En plenaria se pregunta que han aprendido de la actividad y para que les va servir la información.

## 4. Evaluación de la formación

**Objetivos:** que cada participante evalúe los diferentes aspectos de la formación recibida.

**Tiempo:** 15 minutos.

**Materiales:** 20 vejigas verdes y 20 vejigas rojas.

### Desarrollo de la actividad

1. Explica a las participantes que es importante que den su opinión sincera sobre la capacitación recibida.
2. Explica que la dinámica de evaluación consistirá en que cada mujer tendrá una vejiga verde y otra roja. Se mencionará un aspecto de la formación y cada una levantará la vejiga verde si le ha gustado o la vejiga roja si no le ha gustado. Reparte las vejigas y pide que las inflen.
3. Lee cada aspecto a evaluar. Si la mayoría de vejigas que levantan son rojas, pregunta y anota cuáles son las recomendaciones para mejorar en ese aspecto. Al final, deja un espacio para otros aportes que las mujeres quieran realizar.

### Aspectos a evaluar:

- a. Espacio y tiempo de los talleres.
- b. Interés de los temas de los talleres.
- c. Facilidad de comprensión de los temas.
- d. Materiales que se han utilizado en los talleres.
- e. Ejercicios y dinámicas que se han realizado.
- f. Dinamismo y cercanía de los facilitadores/as.
- g. Participación del grupo.
- h. Confianza y respeto entre las participantes.
- i. Confianza y respeto con los facilitadores/as.
- j. Sobre mi propio aprendizaje... (motivar a levantar la vejiga que mejor refleje si cuánto ha aprendido cada mujer)





[www.pazjoven.org](http://www.pazjoven.org)