



Mi cuerpo y Yo

Niñas y niños de 9 a 12 años


Manual de implementación





Prólogo

Índice


> Introducción. Mi cuerpo y Yo 	4
> El marco Internacional de los derechos sexuales y reproductivos	4
> El marco Nacional de los derechos sexuales y reproductivos	5
> Enfoque de ChildFund México	6
> Enfoque conceptual y pedagógico	8
> Perfil del facilitador	9
> Objetivo general del Programa	9
> Contenidos del manual	9
> Estructura del Manual	10
> Diagrama para uso del manual	11
> El niño de 9 a 12 años	12
> Recomendaciones pedagógicas	12
> Organizar el trabajo en grupos y subgrupos	13
> Presentación de las sesiones temáticas	14
1. Sesión introductoria	15
2. Autoestima: mi cuerpo, mi familia y mi comunidad	17
3. Mi cuerpo y como cuidarlo	20
4. Mi derecho a la educación sexual	28
5. Los roles de género	32
6. Mi derecho a la igualdad	35
7. Violencia de Género y prevención del abuso sexual	38
8. Mi derecho a la integridad y a una vida sexual libre de violencia	44
9. Cultura Preventiva	49
10. Práctica Comunitaria	56
11. Prevención del embarazo y del VIH I SIDA	57
12. Referencias institucionales y sesión final	65
> Hojas de trabajo	67
> Pretest y Postest de conocimientos	76



Educación integral de la sexualidad

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 **Child Fund** 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 inalienable 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, todos y todas necesitamos satisfacer nuestros **deseos sexuales.** 

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.

Enfoque de ChildFund México

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, se consideran igual de importantes los resultados como en la calidad del o de los procesos involucrados para lograrlos, así como la capacidad de que los derechos de los individuos y colectivos sean respetados. Debe prestarse atención para asegurar que el proceso de desarrollo no 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. El enfoque basado en derechos se focaliza en los seres humanos, sus vidas, sus comunidades y los sus derechos universalmente reconocidos. Considera a la dignidad humana central al desarrollo y que 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 la oferta programática.

➤ Los programas de ChildFund contemplan como ejes transversales la equidad, la inclusión y la perspectiva de género.

➤ La Transversalidad de los principios de equidad e inclusión establece que la perspectiva de equidad e inclusión, es considerada, instrumentada y operada en todos y cada uno de los diferentes niveles del proceso de forma corresponsable y propositiva, desde la concepción, diseño, planeación de actividades hasta la ejecución y el seguimiento y la evaluación del programa o del proyecto.

➤ La perspectiva de género en la oferta programática. Tomando en cuenta que las principales problemáticas a las que se enfrentan los niños (as), jóvenes y sus familias son: la violencia –en especial la de género- la discriminación por etnia y la necesidad de agruparse y organizarse a nivel comunitario. La perspectiva de género es una estrategia destinada a promover la igualdad de condiciones para evitar la discriminación y marginación condicionada por género. Niñas y adolescentes del mundo enfrentan con mayor exclusión que los hombres, los retos económicos, sociales y culturales. Las problemáticas que viven en torno a las crisis económicas, la violencia y la inseguridad se ven acentuadas por dos factores: su edad y género.

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. En México, tres de cada 10 mujeres tienen menos de 14 años de edad. Esta es una razón importante para que una de las tareas inmediatas sea establecer las medidas necesarias con el fin de que las niñas desarrollen todo su potencial. 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.

➤ **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

Contribuir a que niños y niñas de 9 a 12 años de edad fortalezcan su autoestima, conozcan sus derechos sexuales y le den valor a la importancia de cuidar su cuerpo y de prevenir los riesgos de abuso sexual. 

Mi cuerpo y Yo. Niñas y niños de 9 a 12 años

Contenidos de este manual

➤ Incluye ocho temas distribuidos en 12 sesiones

1. Sesión introductoria
2. Autoestima: mi cuerpo, mi familia y mi comunidad
3. Mi cuerpo y cómo cuidarlo
4. Mi derecho a la educación sexual
5. Los roles de género
6. Derecho a la igualdad
7. Violencia de género y prevención del abuso sexual
8. Derecho a la integridad y a una vida sexual libre de violencia
9. Cultura de la Prevención
10. Práctica comunitaria
11. Prevención del embarazo y del VIH/SIDA
12. Referencias institucionales y sesión final



Estructura del manual


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 estudiante. 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 niños y niñas con edades entre los 9 y 12 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 niños y niñas de 9 a 12 años. </p>

Diagrama para uso del manual

Indica la etapa de vida

Color que indica etapa y manual

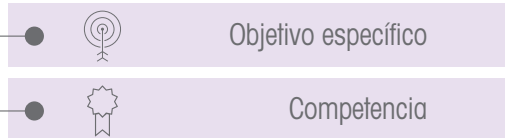


Señala el comienzo del desarrollo de las sesiones

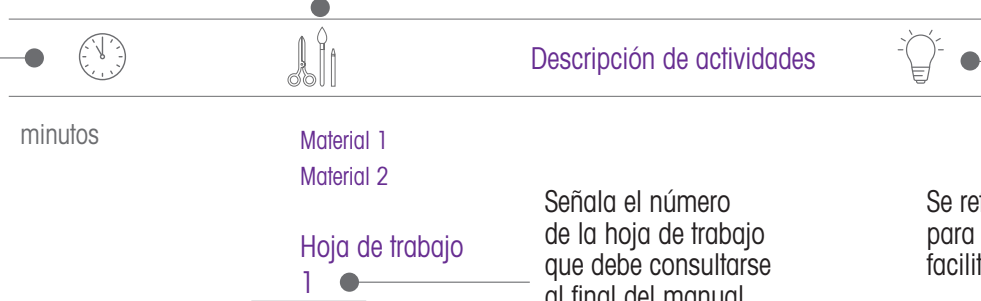
1. Título

Desarrollo de la sesión

Ícono que hace referencia al tema que se desarrolla



Indica los materiales que se requieren para las actividades



Ícono que hace referencia al tema que se desarrolla





El niño de 9 a 12 años

De los nueve años a doce años es una etapa en que el niño y la niña se preparan para enfrentarse a los cambios biológicos y psicológicos que se presentarán en la adolescencia.

El desarrollo les permite separar las fantasías del pensamiento racional, tienen un sentido agudo de la diferenciación de sí mismos. El mundo escolar suele cobrar una gran importancia, un espacio donde tiene que ganarse la aceptación y un lugar entre las y los amigos por su propio esfuerzo, además conocerá otros estilos de pensar y de ser porque sus compañeros/as pertenecen a diferentes familias, a veces son migrantes que vienen de otras comunidades o ciudades. En esta etapa lo masculino y lo femenino ya son valores claros y se ha logrado un primer grado de separación e identificación de su género.

La expresión de los afectos es también muy diferenciada por género, en nuestros grupos sociales se fomenta mucho la delicadeza y la expresión sentimental en las niñas y se limita a los niños, se les exige ser fuertes y valientes.

Estas formas tan drásticas de diferenciar no son justas ni favorecen las mejores relaciones humanas, porque tanto mujeres como hombres necesitan aprender a quererse a sí mismos y mismas, así como a expresar positivamente sus sentimientos. Ambos deben aprender a comunicarse y comprenderse mutuamente, a ser valientes sin ser agresivos ni agresivas a fin de ser más solidarios con los demás, tanto en relaciones de amistad en la infancia, como será en el futuro, las relaciones dentro del noviazgo y del matrimonio.

Hablar de sexualidad con niños, niñas y adolescentes puede ser más fácil de lo que imaginamos, porque todos tenemos un cuerpo y hemos convivido con nuestra propia sexualidad. Pero como se habla poco en casa y en las comunidades, a veces nos sentimos temerosos frente al tema.

Es importante tomar en cuenta que es la ignorancia a lo que habría que temer, porque muchos dramas y sufrimientos son producto de la ignorancia, entre más conozcamos sobre la sexualidad y mejor información ofrezcamos a niños, niñas y adolescentes, más seguros se sentirán frente a los cambios en su cuerpo, y sobretodo, tendrán menos riesgo de que se les falte al respeto o ser víctimas del maltrato.

La información en sexualidad y las relaciones de pareja es un apoyo para que puedan ejercer el derecho a la información, así como acceder a una vida digna y libre de violencia.

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 niñas y niños de 9 a 12 años de edad. 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 facilita 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 desarrollan 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 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 plenarias, es decir en las presentaciones a todo el grupo.

1. Sesión introductoria



Objetivo específico

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



Desarrollo de la sesión




15
minutos




Descripción de actividades



De la bienvenida al cada uno/a de los participantes. Explique a partir de hoy se reunirán en varias sesiones para compartir un taller de educación sexual.

Explique que lo más importante será compartir conocimientos para mejorar nuestras relaciones con los demás, con los amigos/as, la familia, y la comunidad. 


Para empezar, es importante conocerse. Pida a cada quien que piense por unos minutos en el juego o juguete que más le ha gustado en toda su vida. De la palabra para que cada quien explique qué significa ese juego o juguete en su vida, quien se lo regaló o con quién lo juega, si ha podido enseñarlo a otras personas. 

Concluya esta actividad de integración hablando de cómo el juego es una actividad divertida y relajante, y que no debería haber diferencias entre juegos para niños y para niñas, ya que todos deberían jugar lo que más les guste.

30
minutos

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 concursos y que espera que todos quieran siempre participar para poder aprender juntos. Pregunte si están de acuerdo con hablar sobre esos temas expuestos, y si hay alguno que quisieran agregar.

Hoja de trabajo 1

Presente las reglas para el desarrollo de las sesiones, de acuerdo a la hoja de trabajo 1. 

Reglas para el
desarrollo de las
sesiones





Descripción de actividades



► 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 ejemplo de cada una de esas reglas, si están de acuerdo con ellas o si quisieran agregar alguna que no esté contemplada.

Finalmente explique que se les aplicará una **evaluación** sencilla **para conocer** de opción múltiple para conocer qué saben respecto a los temas que se tratarán en el programa. 

Hay una sola respuesta correcta entre las tres opciones que se les ofrecen. No recibirán una calificación por esta prueba, porque lo que se busca es saber qué temas conocen mejor y cuáles habría que profundizar y dedicarles más tiempo. **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 la hoja de evaluación para que sea completada, una vez que cada persona la complete –de manera individual– la regresa al facilitador.

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

15
minutos

2. Autoestima: mi cuerpo, mi familia y mi comunidad



Introducción del tema

La autoestima es un aspecto central de la personalidad, hasta el punto de que si una persona se acepta avanzará en su proceso de maduración y autorrealización. Sin una valoración positiva de uno mismo es difícil superar los obstáculos y los conflictos interpersonales. La autoestima es algo que se puede aprender y modificar en cualquier momento, en cualquier entorno y a cualquier edad. La autoestima es la apreciación del valor que tenemos como personas, así como la importancia que nos damos a nosotros mismos/as, y tiene que ver con la responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones intra e interpersonales.

El nivel de autoestima se forma según la persona siente que la miren y perciben, cómo la aceptan y quieren las personas importantes de su vida y según cada quien se ha desarrollado desde la primera infancia, su seguridad, auto concepto, sentido de pertenencia, motivación y cómo las haya integrado a su personalidad, así se habrá formado su nivel de autoestima.

Desde la primera infancia se va construyendo la autoestima, es clave la forma en que nos recibieron al nacer y el cariño y los tratos en casa, posteriormente la escuela y el medio social serán claves para continuar fortaleciendo la autoestima. Respetarse a uno mismo y respetar a los demás es el principio de la autoestima, reconocer que todos los seres humanos somos seres únicos e irrepetibles, con capacidades intelectuales infinitas y con todas las posibilidades de querer, amar y ser solidarios con los demás. Tres de los elementos más importantes de la autoestima son: el cuidado del cuerpo, el conocimiento y valoración de sí mismo o de sí misma, y el análisis de las relaciones con los demás.



Lectura complementaria

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.



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Niños y niñas fortalecerán la autoestima con base en la valoración de su cuerpo, sus logros, su familia y su comunidad. 



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo.



15
minutos




Descripción de actividades




Introduzca la sesión abriendo una actividad de presentación Integración del grupo.

Pida a cada niña/o 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 ceda la palabra a cada persona del grupo para que nos hable sobre su nombre y las reflexiones realizadas. 

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 facilitador) memoricen los nombres.

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

Tome en cuenta que toda la sesión trata de fortalecer la autoestima: de valorarse 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! ¡a mí es un nombre que siempre me ha gustado!.

30
minutos

➤ Actividad. Escudo personal

Ahora haga una introducción sobre el tema de la autoestima, hable sobre la importancia de conocernos y de querernos a nosotros/as mismos/as, porque cada quien somos un ser humano único, ir-repetible y diferente a todos los demás. Cada uno y cada una tenemos capacidades intelectuales y afectivas **infinitas**, por el sólo hecho de ser personas.

En seguida explique que la siguiente actividad es hacer un dibujo individual, para hablar sobre nuestra persona y nuestros valores.

Pida a las niñas y niños que dividan en cuatro cuadros una hoja blanca de papel.

Explique que la actividad no es una prueba de dibujo, que no se calificará si alguien dibuja bien o mal.

Motive a que dibujen en los cuatro espacios, si hay resistencia explique que todos y todas tenemos una parte atractiva del cuerpo (los ojos, el cabello, la sonrisa, etcétera);


Hojas blancas
de papel

Lápices y plumones
de colores



Descripción de actividades



➤ En cada uno de los cuadros coloquen la pregunta tal como se señala en el siguiente esquema: 

¿Cuál es la parte más bonita de mi cuerpo?

¿Qué es lo que más me gusta de mi familia?

¿Qué es lo que más me gusta de la comunidad en donde vivo?

Ahora procederán en 10 minutos a dibujar en cada uno de los cuadros la respuesta a la pregunta, los dibujos pueden ser realistas o simbólicos.


Ejemplo: Si mis ojos es lo más bonito de mi cuerpo, pues dibujo mis ojos. Si el mayor logro de mi vida fue sacarme segundo lugar en atletismo, dibujo la medalla que me dieron; si lo que más me gusta de mi familia es cómo me quieren, puedo dibujar un corazón, etcétera.

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.

Pida aplausos a cada quien al terminar su presentación.

Antes de terminar la sesión pregunte cómo se sintieron durante la realización del ejercicio.

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. 

que no hay quien no tenga logros y éxitos en la vida, aunque tengamos 9 o 10 años de edad (una buena calificación, aprender a patinar, etcétera...).

Ponga atención a que tanto hombres como mujeres deben ser valorados por sus logros, sin hacer discriminación a ninguno de los sexos: pida un aplauso después de que cada participante presente sus logros.

Si la actividad provoca risas está muy bien, hay que aprender a disfrutar del aprendizaje y a reírnos en clase.

Pero si alguien se burla, es momento de hacer un alto y llamar al respeto: ¡aquí se respeta a todos y a todas ¡nadie puede burlarse de los demás, nunca y por ningún motivo.

15
minutos



3. Mi cuerpo y cómo cuidarlo




Introducción del tema

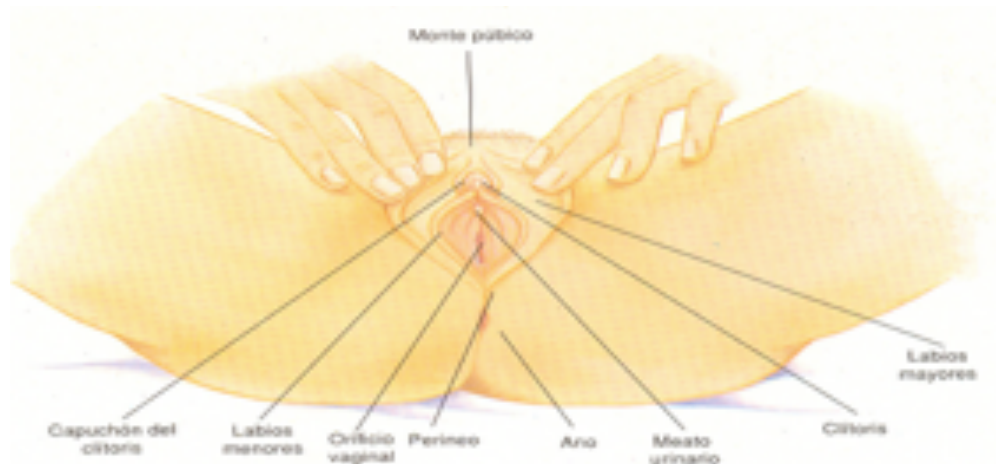
La pubertad es el proceso de cambios en el cuerpo que un niño o niña experimenta como resultado de la maduración. Se trata de cambios hormonales que son diferentes en cada sexo. Dependiendo de los hábitos de alimentación y la masa corporal de cada niño o niña, la entrada a la pubertad se puede adelantar o retrasar, puede ocurrir a partir de los 9 años.

➤ Los principales signos de la pubertad de las mujeres son:

Crecimiento de las mamas, cuyo tamaño dependerá de la herencia y de la cantidad de grasa corporal. Seis meses después de que se inicia el crecimiento de los senos aparece el vello púbico, la grasa corporal se redistribuye y se hace más aparente en los senos, la cadera y las piernas. Se incrementa la estatura y el peso, crecen los genitales femeninos: los labios mayores y menores, el clítoris, que es un músculo que al ser estimulado se erecta y produce placer. Y como culminación del proceso se presenta la primera menstruación.

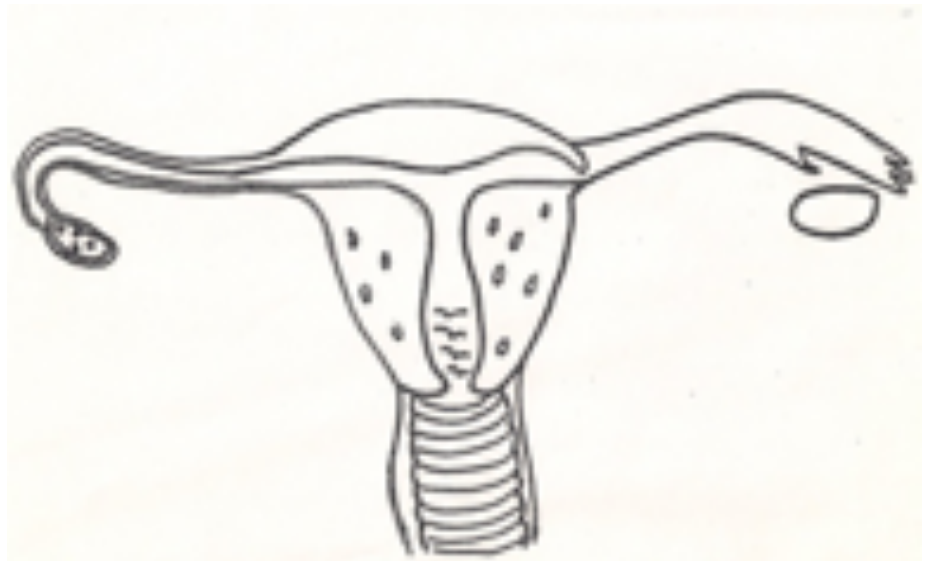
➤ Los órganos sexuales femeninos externos son:


- El monte de Venus, donde se inserta el vello púbico; sirve de protección contra traumatismos y enfermedades de contacto piel con piel.
- Los labios mayores, que son los pliegues de piel que cubren los genitales externos.
- Los labios menores, que protegen la entrada de la vagina y contienen gran cantidad de fluidos genitales esenciales para proteger los genitales.
- El clítoris, que es una pequeña porción muscular –de aproximadamente un centímetro– ; se ubica en el vértice superior y al ser estimulado se erecta y produce placer. 




➤ Los órganos sexuales internos femeninos son:

1. Los ovarios se sitúan por debajo de la trompa de Falopio, producen hormonas para que maduren los folículos y se liberan a la mitad del ciclo menstrual.
2. Las trompas de Falopio, sirven como conducto para transportar los óvulos hacia el útero.
3. El útero está situado en la pelvis; tiene varias capas musculares y una que se llama endometrio, la cual al engrosarse cada mes y desprenderse, produce la menstruación. En caso de embarazo, el huevo se implanta en el útero y crece durante 40 semanas.
4. La vagina es un conducto que mide entre ocho y 11 centímetros, desde el introito asciende hasta cerrarse en el cuello de la matriz. Es el canal donde se lleva a cabo la penetración en el acto sexual, es el canal de salida del parto y de la salida del sangrado menstrual.



La menstruación o regla es la salida mensual de sangre a través de la vagina. Cada ciclo dura entre 25 y 35 días (en mujeres muy regulares dura 28 días), con tres a siete de sangrado. En la primera fase del ciclo, la capa del útero o endometrio empieza a engrosar y el óvulo se prepara para salir del ovario. 

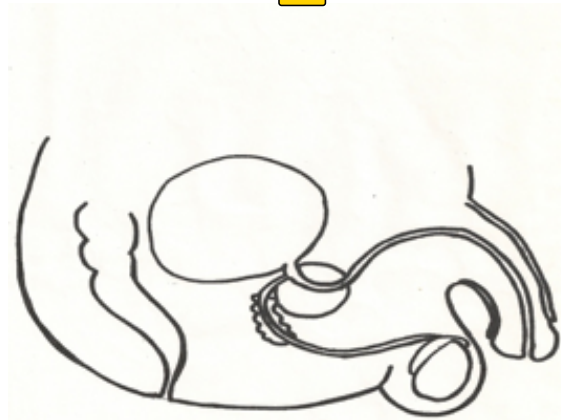
Después viene la ovulación, que es la salida del óvulo maduro que se desprende del ovario. En la segunda mitad del ciclo ocurrirá el sangrado o menstruación, y en caso de que hubiera embarazo, ocurre la anidación. Los días fértiles, es decir cuando la mujer puede quedar embarazada, si tuviera relaciones sexuales, es al centro del ciclo, aproximadamente 14 días antes de la menstruación. 



Introducción del tema

En los hombres se presenta un crecimiento general del cuerpo: los pies, las manos y la cintura. En los genitales aparece el vello púbico, aumenta la coloración de la piel que cubre los testículos y se manifiesta un crecimiento; el pene se alarga y posteriormente aumenta su diámetro. Ocurren las primeras eyaculaciones, que es la salida involuntaria a través del pene de un líquido viscoso llamado semen, lo que puede ocurrir durante la noche al dormir cuando un varón ha alcanzado los 13 o 14 años. Las eyaculaciones también pueden ocurrir ante cambios bruscos de temperatura, por una fantasía o estímulo erótico o durante el sueño.

➤ Órganos sexuales masculinos son:



La sexualidad es lo que sentimos y pensamos sobre el cuerpo, nos permite experimentar placer y ser libres, aunque en algunas ocasiones puede llegar a ser una expresión de violencia y de abuso contra la voluntad. Las sensaciones del cuerpo y la sexualidad empiezan desde el nacimiento y duran hasta la muerte, la sexualidad permite a los hombres y a las mujeres expresar deseos y sentimientos, tener relaciones de afecto, conocernos mejor y, cuando seamos mayores, tener relaciones sexuales, tener hijos o reproducirnos.



El cuerpo es una vía de contacto con el mundo, poco a poco vamos desarrollando capacidades para explorar el cuerpo y su entorno. Las sensaciones del cuerpo nos permiten reconocer el deseo, experimentar el placer e identificar lo que nos agrada y lo que nos disgusta. De las diferentes zonas del cuerpo, los órganos sexuales o zona genital tienen un significado especial de intimidad, porque es un área muy delicada: el pene, el glándulo y los testículos de los niños; así como la vulva, los labios mayores y menores, la vagina de las niñas son partes que solamente se tocan para la higiene personal y para la gratificación sexual.

Los juegos sexuales son contactos entre los cuerpos que se hacen para conocerse, explorar sensaciones y divertirse. Es un comportamiento sano cuando se experimenta entre personas de la misma edad. Para que estos juegos sean sanos deben hacerse con el consentimiento mutuo y como ejercicio del respeto de cada persona. Lo más importante es que nunca ocurran contra tu voluntad, y que el juego sea entre personas de la misma edad o de edades muy cercanas, a fin de asegurar que se vive el mismo ritmo de crecimiento y de curiosidad sexual.



Aún entre las y los compañeros, si no se desea o no quiere participar en algún juego sexual, hay que decirles que hablen con toda firmeza, pues nadie debe obligar a un niño o niña a hacer algo que no quiera, aunque se lo pidiera su novio o novia. Si la persona que lo propone es de mayor edad, no debe permitirse. La sexualidad debe ser siempre un ejercicio de libertad entre iguales, nadie debe abusar y ningún niño o niña debería insistir en un juego que alguien que no quiera jugar, tampoco deben permitir que otros lo hagan. El respeto a los deseos y al cuerpo es un derecho humano.

Pelear y pegar es hacer daño y maltratar, también hay daño al insultar a una persona o al burlarse de ella, otra forma de hacer daño es no invitarla a participar, dejarla fuera de los juegos, echar o expulsar a alguien del grupo de amigos/as. Hablar mal de alguien a sus espaldas es otra forma de hacer daño. A veces se empieza jugando, pero se puede llegar a hacer daño, es importante saber que todos debemos participar y unirnos para evitarlo, niñas y niños, docentes y alumnos, padres y madres de familia, todos podemos luchar juntos para que se respeten los derechos y podamos ser más felices. Todas las personas, sean mujeres o personas menores de edad tienen el mismo derecho a ser tratadas con respeto y sin violencia.



Respeto es reconocer la capacidad de todas las personas para decidir y ejercer su libertad y autonomía. Respetar es darle valor a toda persona y aceptarla con sus cualidades y defectos. El respeto comienza con uno mismo, al reconocer que cada quien es una persona única e irreplicable, y que tiene necesidades e intereses propios.

El cuerpo humano es un lugar de respeto, el cuerpo tiene un valor muy alto porque a través de él se experimentan emociones y deseos, dolores y placeres. Representa la propia identidad, lo que somos, pero también lo que escondemos y lo que aparentamos, la forma en que queremos que nos vean y nos traten. La forma de moverlo y desplazarse, de vestirlo y arreglarlo se expresa dentro de reglas sociales de convivencia, y puede ser un campo de acuerdos o de batallas, con el papá o la mamá, con profesores o autoridades escolares, entre amigos o amigas, novios o novias. Actuar conforme a ciertas reglas de convivencia y, al mismo tiempo, saber que cada quien es dueño o dueña de su propio cuerpo, es ejercer el respeto individual y la libertad personal.

El respeto al cuerpo es reconocerlo con todo su valor, tratarlo con cariño y evitar que llegue a ser blanco de humillaciones o actos de violencia. Nadie tiene por qué hablarte con malos modos, ni gritarte, ni empujarte, ni pellizcarte. Nunca permitas que nadie te golpee ni te cachetee, ni que te acaricie o toque contra tu voluntad. Tocar a una persona es un acto que tiene que ser aprobado sin imposición, con mayor razón si se trata de los órganos sexuales, lo cual tiene un sentido sexual y de intimidad. En la amistad y en el noviazgo el respeto al cuerpo es un principio que fortalece el amor y la solidaridad.



Lecturas complementarias

➤ Para sexualidad de adolescentes y jóvenes, recomendamos los 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 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.

Materiales

<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

Niñas y niños identificarán los órganos sexuales en la anatomía del cuerpo humano y las principales medidas de higiene de los mismos.



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo.





Descripción de actividades



15

minutos

Introduzca el tema pidiendo al grupo que realice algunos ejercicios corporales, coordine una rutina de ejercicios de 10 minutos, si desea puede acompañarse con música, la rutina debe que incluir movimientos del cuello, brazos, hombros, piernas y pies, pida que **aspiren** por la nariz y expiren por la boca. Al terminar solicite un minuto de silencio con los ojos cerrados para concentrarse en la fuerza de su cuerpo.  

Es probable que frente al tema del cuerpo y los órganos sexuales niñas y niños se sientan apenados, se sonrojen, o bien que se rían ante los nombres o mientras hacen en plastilina los órganos sexuales.


30


minutos

Ahora comience a hablar del cuerpo, que importante es sentirse bien, fuerte y con **energías** sin ningún dolor, cuánto lo necesitamos para poder jugar, estudiar, para hablar, escuchar y compartir actividades con los demás, lo importante que es para poder hacer deporte y también para expresar amor y abrazar a quienes más queremos.

Ahora introduzca el tema del cuerpo y las diferencias corporales entre niñas y niños. Explique que las niñas y los niños son muy parecidos. Tiene cabeza, brazos, piernas, pelo lacio o rizado, ojos, nariz, boca, manos. Pero hay unas partes que son bien diferentes. La primera diferencia es que los niños tienen pene y las niñas tienen vulva, estos se llaman órganos sexuales. Los niños pueden ver sus órganos sexuales con sólo bajarse los calzoncillos, en cambio las niñas no tienen sus órganos sexuales a la vista, necesitarían usar un espejo para mirarlos. Los niños además del pene, tienen escroto, glándula, prepucio y orificio de la uretra.

Explique que la pena o risa es porque no se habla mucho sobre la sexualidad en las comunidades y que el tema nos parece raro. Pero que es importante vencer la pena, porque conocer nuestros órganos es muy importante para comprender nuestro sexo y nuestro crecimiento, y es necesario saber cómo estamos formados las niñas y los niños y tomar conciencia de que se trata de partes muy íntimas que hay que respetar.

En la vulva, las niñas tienen labios mayores, labios menores, clítoris, uretra y vagina. Las niñas tienen tres **agujeritos**: la uretra por donde sale la pipí, la vagina por donde saldrá la menstruación cuando sean más grandes y el ano por donde sale la **caca o popó**. El orificio uretral de los niños es el mismo agujero con el que hacen pipí y cuando sean mayores por ahí saldrá el semen de la eyaculación. 

Las personas vamos creciendo y cambiando, entre los 10 y 13 años a las niñas y niños les cambia mucho el cuerpo. Aunque muchas veces no se habla de los genitales o de los órganos sexuales, es importante ubicarlos, llamarles por su nombre, saber para qué sirven y cuidarlos. Se trata de partes íntimas que requieren cuidados más especiales que otras partes del cuerpo. 



Descripción de actividades





Cuatro a seis cajas
de plastilina de
colores

➤ Actividad. Jugando con plastilina


Divida al grupo en equipos de 4 a 6 personas.
Distribuya una caja de plastilina de colores a cada equipo.


Pida que en 15 minutos modelen los órganos sexuales masculinos y femeninos externos.


Una vez concluidas los modelos de plastilina, cada grupo los presenta al grupo total, explique que es importante nombrar cada uno de los órganos con su nombre científico, porque es más preciso y no se confunde con otras cosas. 

Corrija y asegúrese que se memoricen los nombres científicos de cada uno de los órganos. Abra una votación para que se elija el modelo que más fielmente represente los órganos sexuales masculinos y femeninos. 


Pida un aplauso al equipo ganador. 

Para esta actividad debe apoyarse en las láminas que se mencionan en la parte introductoria de esta sesión. 

Ahora hable de los órganos sexuales internos. Si pudiéramos ver el cuerpo por dentro, veríamos que los niños tienen testículos, uretra, próstata, vesículas seminales y conductos deferentes. Las niñas tienen vagina, útero o matriz, cuello del útero, trompas de Falopio y ovarios. Ayúdese con esquemas y dibujos, del libro de la SEP de Ciencias Naturales de quinto grado. 

➤ En seguida hable de la pubertad. Explique que el cuerpo cambia mucho entre los 10 y 13 años: 

A las niñas les empiezan a crecer los pechos, les salen pelitos en el pubis, la cadera se les hace más ancha y la cintura se les afina. El cambio más importante es que empiezan a menstruar. Sus ovarios empiezan a producir óvulos, cada mes un óvulo sale del ovario y las mujeres pasan a la etapa en que pueden tener bebés; el útero se va llenando de sangre y al cabo de un mes el óvulo sale junto con la sangre por el agujerito de la vagina. A esto se le llama menstruación.

Para que la sangre no manche la ropa hay que usar una toalla sanitaria. 

Explique que si quieren saber más, es importante recurrir a libros y también a las páginas del internet sobre la educación sexual (de organizaciones civiles o de instituciones gubernamentales) donde se maneja información científica y apropiada para niñas, niños y adolescente




Descripción de actividades



A los niños les salen **pelos** en las axilas, las piernas, el pubis, el pecho y la cara. La voz se les hace más grave y la espalda más ancha. Crecen el pene y los testículos.

El cambio más importante es que empiezan a eyacular. Los testículos empiezan a producir espermatozoides, comienza la etapa en que pueden tener bebés. Los espermatozoides que son millones, se mezclan con un líquido blanco llamado semen, cuando el semen sale por la uretra en forma de chorritos se llama eyaculación.

Se tienen erecciones, es decir se para el pene, en esta etapa con mayor frecuencia e intensidad. 

➤ Antes de cerrar la sesión, abra una reflexión, con base en las siguientes preguntas: 


1. ¿Qué tan preparados/as se sienten para vivir todos estos cambios en su cuerpo?

2. ¿Cuándo van a hablar sobre el tema con sus padres, madres y hermanos?

3. ¿A dónde se puede recurrir para buscar más información?

Concluya la sesión hablando de la necesidad de hablar del tema en casa y de buscar información en los libros, así como con maestros/as y profesionales de la salud. Hable de la importancia de la higiene del cuerpo.

La importancia de no usar prendas muy apretadas, usar ropa interior de algodón o de fibra natural para que los órganos sexuales **esté ore-ados**, prevenirse de caídas, golpes o lastimadas, porque son órganos más delicados, exigir respeto a estas partes porque son íntimas, nadie debe tocarlas, más que uno mismo o una misma.

Es necesario lavar diariamente todo el cuerpo con agua y jabón, incluyendo los órganos sexuales o **genitales**, y con mayor razón cuando empiecen a tener menstruaciones o eyaculaciones. 

Explique que si quieren saber más, es importante recurrir a libros y también a las páginas del internet sobre la educación sexual (de organizaciones civiles o de instituciones gubernamentales) donde se maneja información científica y apropiada para niñas, niños y adolescentes.

15
minutos



Introducción del tema

4. Mi derecho a la educación sexual

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 tener alguna represalia por ofrecer educación sexual a los/as alumnos/as.

Sería más fácil ser amonestados o acusados por omisión, es decir por no ofrecer educación sexual, porque al ocultarla, 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.

En México, 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 Educación Integral de la Sexualidad 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. 



Lectura complementaria

➤ 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.

1. Ley General de Educación (2016).

Artículo séptimo, Sub-inciso X. Recuperado el 1º de julio del 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).

Artículo 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

Niñas y niños reconocerán el derecho a la educación sexual.



Competencia

Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.



Descripción de actividades



15
minutos

¡Un dos tres por mí!
Versión adaptada de
la Convención de los
Derechos del Niño

Gobierno de Jalisco,
Secretaría del
Desarrollo Humano:
Artículos 5, 6 y 17

Haga una introducción sobre los derechos humanos, enfatice la importancia de que están reconocidos en las leyes y de la necesidad de ejercerlos para vivir con dignidad.

Pida a voluntarios/as para que lean en voz alta los artículos 5, 6 y 17 de del libro para niños/as sobre la Convención de los Derecho del Niño.

Después de dar lectura de cada artículo, amplíe la explicación para que se entienda la idea de cada uno de los derechos: la igualdad, al cuidado familiar y a la información.

Asegúrese que se comprende que todos somos iguales y tenemos los mismos derechos; aunque seamos pequeños/as, seamos niñas, hablemos diferentes lenguas, religión, etc.; que tenemos derecho a que la familia nos cuide, a que se proteja nuestra vida y a estar informados.

Ahora introduzca el siguiente ejercicio sobre el derecho a la información y a la educación sexual. Mencione la importancia de que niños y niñas conozcan su cuerpo, los cambios del crecimiento que se dan de forma diferente entre niñas y niños así como los conocimientos sobre la sexualidad.

Explique qué hablar de la sexualidad es necesario, aunque a muchas personas no les guste hacerlo, pero que mantenerse en la ignorancia puede ser inseguro y hasta peligroso.

Saber sobre nuestro cuerpo y aprender a respetarlo y a respetar el cuerpo de los demás, puede salvarnos de situaciones agresivas, de abusos y de actos violentos. Sobre el cuerpo y la sexualidad se habla en la familia, en la escuela, en la iglesia, en la calle, en la televisión, en el radio y en el internet, son muchas las fuentes de información.

Sin embargo, hay que saber desechar las fuentes que no son certeras, elegir las que tienen información verdadera, las que difunden información científica.

Tome en cuenta que los derechos humanos son conceptos un poco abstractos, así que es mejor dar ejemplos de derechos como si fueran necesidades indispensables: el agua, la alimentación, la salud, la libertad, estos son algunos de los derechos humanos. Después podemos hablar del derechos sexuales: el derecho a estar bien informados y así entramos al tema del derecho a la educación sexual.

Importa señalarle que evitarán consultar sitios sobre sexo o pornografía, porque esas páginas confunden y no tienen información verdadera ni científica.

30
minutos



Descripción de actividades



Pase al siguiente ejercicio sobre las fuentes de información.

Pida que formen grupos de 5 o 6, reparta la hoja de trabajo sobre las fuentes de información, (asegúrese de que las hojas que reparta no tengan la respuesta señalada), pida que la resuelvan en grupo.

(Las marcadas con una X son las correctas):

Hoja de trabajo 2

Fuentes de
información
sobre sexualidad

➤ Hoja de trabajo 2. Fuentes de información.

Marque con una X dónde se puede encontrar información científica sobre mi cuerpo y la sexualidad:

☒ Buscando información en la biblioteca

☐ Buscando la palabra sexo en el internet

☒ Buscando páginas en internet sobre educación sexual para niños/as

☐ Preguntando a gente en la calle

☒ Preguntando a mi maestra/o al facilitador/a de este taller.

☐ Preguntando a compañeros/as de menor edad

☒ Preguntando al médico

Analice con el grupo cada una de las opciones, pregunte a cuál de ellas ya han recurrido, argumente por qué algunas tienen información científica y otras no son fuentes confiables para buscar información.

Concluya orientando sobre la importancia de evitar recurrir a personas o medios que no son confiables, y siempre seleccionar fuentes científicas para buscar información sobre la sexualidad.

15
minutos



5. Los roles de género



Introducción del tema

Hablar de la **desigualdad** de género o de la perspectiva de género es tomar una visión crítica y política acerca de la condición de las mujeres y los hombres, una posición de lucha que lograr la igualdad entre los sexos. El enfoque propone eliminar las causas que dan origen al dominio de un género sobre otro, siendo expresiones de esta dominación la desigualdad, la pobreza y la discriminación. La perspectiva de género 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.

Es indispensable dar nuevos significados a los conceptos tradicionales de feminidad y transformar la masculinidad para cambiar las relaciones entre los géneros, para poder avanzar, juntos, hacia la equidad en la diferencia.

Aplicar el enfoque de género implica tener presente la condición de subordinación y exclusión en que muchas veces se tiene a las niñas y mujeres, hay que hacer acciones que impidan que estén ausentes en las grandes decisiones, en la vida pública, hay que realizar acciones que garanticen su visibilidad en la vida cotidiana y el acceso a los derechos. Es necesario cambiar las relaciones de poder existentes que marginan a las niñas, adolescentes, mujeres jóvenes y mujeres adultas, quienes tendrían que aprender a descubrir su poder, que se empoderen, que reconozcan que son libres y ejercen sus derechos, desde una lógica constructiva que termine con la discriminación y propicia el crecimiento personal y colectivo de todos y de todas.

Desde la psicología, el género tiene tres instancias ejes: i) la asignación de género, que ocurre al momento del nacimiento y a partir de la apariencia externa de los genitales; ii) la identidad de género, que se establece entre los dos y tres años de edad cuando el niño adquiere el lenguaje. Desde su experiencia vital, el infante se sabe y asume como perteneciente al sexo masculino si es niño, y al femenino si es niña; iii) el papel o los roles de género, que se forma a partir del conjunto de normas y prescripciones que dicta la sociedad y la cultura respecto del comportamiento femenino y el masculino.

Existen diferencias en la expresión del rol según la cultura, clase social, grupo étnico y nivel generacional de las personas. Es importante proteger y promover las tradiciones culturales porque son la riqueza que construye la identidad nacional, sin embargo, es necesario hacer trabajo comunitario para cambiar aquellos usos y costumbres de las comunidades que limitan las oportunidades de las niñas y de las mujeres, o que las discriminan, y promover que las niñas y los niños tengan iguales oportunidades de desarrollo sexual, intelectual y político.



Lectura complementaria

1. Lamas, M. (1996) "La antropología feminista y la categoría de 'género'. En: Lamas, M. (Comp.) 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. Scott, J. (1996) "El género: una categoría útil para el análisis histórico. En: Lamas, M. (Comp.) 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>



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Niñas y niños **conocerán** comprenderán las diferencias de género y la importancia de que niñas y niños tengan las mismas oportunidades. 



Competencia

Respeto y aprecio de la diversidad



Descripción de actividades




15
minutos

Cartulinas

Cinta adhesiva

Plumones de colores

Introduzca el tema hablando del género como las diferencias entre lo masculino y lo femenino.

Explique a los niños y a las niñas que son **sexualmente** diferentes, pero también son muy parecidos. 

Sin embargo, la cultura o la comunidad enseña a ser distintos a hombres y mujeres, les visten de manera diferente, les promueven juegos diferentes según el sexo, esperan que se comporten de cierta manera según su sexo; hay actividades que hacen ambos pero también hay actividades que se consideran femeninas y masculinas.

➤ Actividad. Dibujo de siluetas

Explique al grupo que se dividirán en dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres, para hacer un dibujo del cuerpo: las niñas dibujarán a una niña y los niños dibujarán a un niño.

Deberán dibujar la silueta de tamaño normal, sobre una varias cartulinas pegadas se acostará una de ellas y uno de ellos, para contornear su silueta.

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.

En seguida cada grupo, pasará a dibujar en una hoja un juguete que les gustaría regalarle, ese dibujo deben pegarlo sobre la silueta.

Los dibujos de la silueta con su juguete se pegan en el pizarrón o en una pared del salón.

Hablar del género es un tema que puede despertar burlas o discriminación entre las niñas y los niños.

Cada vez que haya alguna burla o comentario negativo, es momento de intervenir.

30
minutos



Descripción de actividades



Ahora pasarán a una reflexión individual.

Entregue una hoja a cada uno de los y las participantes/as, explicándoles que resolverán la siguiente pregunta, si es niña contesta la preguntas hechas para las niñas y si es niño contesta las preguntas hechas para los niños.

Niñas

1. ¿Por qué me gusta ser mujer?

2. ¿Cuál es el juego o juguete que me gusta más y por qué?


Niños

1. ¿Por qué me gusta ser hombre?

2. ¿Cuál es el juego o juguete que me gusta más y por qué?

Una vez que hayan terminado de responder las dos preguntas, se pide a algunos voluntarios/as que lean sus respuestas frente a todo el grupo, asegúrese de que presenten niños y niñas.

Después de cada presentación hable de la importancia de estar orgullosos de ser niñas y de ser niños, que es importante respetar los gustos de cada quien, el respecto a las formas de vestirse, así como a los juegos y juguetes que se prefieran.

Concluya señalando que tanto las niñas como los niños tienen el derecho a vestirse y a jugar lo que quieran aunque digan que alguna ropa o actividades se consideran “femeninas” o “masculinas”, y que todas y todos debemos tener las mismas oportunidades para jugar lo que queramos y no deberían prohibirse actividades por considerarse “femeninas” o “masculinas”, en especial si limitan el desarrollo. 

Hay que exigir siempre respeto, sin regañar pero señalar que todas las personas merecemos ser tomadas en cuenta, que tener gustos masculinos o femeninos es un derecho, que no tendría por qué limitar nuestros gustos ni nuestras oportunidades de desarrollo.

Explique que hay deportes y juguetes como los coches o los juegos de armar, que es importante que también los ejerciten las niñas, para que su crecimiento y sus habilidades mentales puedan desarrollarse ampliamente.

15
minutos

6. El derecho a la igualdad y 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 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 plena¹. Nuestra Constitución contempla este derecho en su primer artículo:

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.

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.

La autoridad moral que padres, madres o tutores tengan hacia los menores 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 prevenirles de todos los riesgos que existen para mantenerse sanos y tener un desarrollo integral, lo cual incluye el derecho a una educación sexual integral.

¹ Mesa A., et al., Marco Internacional y nacional de los Derechos Sexuales de Adolescentes, AFLUENTES/CDHDF, México, 2006.



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Niñas y niños reconocerán el derecho a la igualdad.



Competencia

Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad; respeto y aprecio de la diversidad.



15
minutos



Descripción de actividades



Introduzca la sesión hablando de que todas las personas somos valiosas y la importancia de respetar y valorar a todas y a todos: a los compañeros y a las compañeras, al maestro y a la maestra, a los padres y madres, a los hermanos y hermanas; a las personas que vienen de otros lugares, o que piensan diferente.

Explique que la Constitución de México, es la ley más importante del país, y que su artículo primero habla del derecho a la igualdad, así como de la prohibición de todas las formas de discriminación.

➤ Dé lectura en voz alta al texto constitucional:

“En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos. 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”.

Explique cada una de las condiciones en que está prohibido discriminar de acuerdo al artículo primero de la Constitución.

➤ Actividad. **La telaraña**

Niñas y niños se colocan de pie en forma de círculo.

El facilitador/a inicia el ejercicio tomando de una punta, la bola de estambre y diciendo: “Como facilitador/a tengo derecho a...”.

Al terminar de decir un derecho, lanza la bola de estambre a otro/a compañero/a, quien al cachar la bola dirá: “Como niño/a tengo derecho a...”.

Al terminar de decir su derecho, lanza la bola de estambre a otro/a compañero/a

Evite hablar de la Constitución como un libro muerto, hable con entusiasmo sobre una LEY donde están escritos todos nuestros derechos humanos, y que constantemente se está reformando para incluir más derechos.

Es importante que ponga ejemplos sobre las formas de discriminación:

Explique que nadie debe burlarse por que algún niño “parece niña”, o porque una niña “es como los niños” o “juega como los niños”.

Que es importante respetar a católicos y cristianos, y a personas que son de otras religiones.

Que nadie debe reírse porque alguien habla otra lengua o no hable muy bien el español, etcétera.

35
minutos

Bola de estambre
de cualquier color



Descripción de actividades



Quien a su vez dirá: "Como niño/a tengo derecho a...".

La secuencia se repite hasta que todos los participantes queden enlazados en una especie de telaraña.

Una vez que todos/as hayan participado, se debe regresar la bola de estambre al que se la envió repitiendo el derecho al que se refirió su compañero, quien a su vez deberá repetir el derecho que mencionó quien le precedió.

Este procedimiento se continúa en sentido inverso al que se inició, de manera que la bola de estambre se vaya enredando nuevamente y termine en las manos de quien inició el juego, es decir del facilitador/a.

15
minutos

Concluya el ejercicio ampliando la idea de la igualdad de derechos, explique que burlarse o discriminar a alguien es un acto agresivo y violento y que además puede ser un delito.

En algunos Estados se puede ir a la cárcel por discriminar a los demás, como el caso del Distrito Federal donde la sanción des de uno a tres años de cárcel por discriminación.

Enfatice especialmente que niñas y niños tienen los mismos derechos, que nadie puede ser discriminado por su género ni por pertenecer a un grupo étnico, ni tampoco por ser menor de edad, niños y niñas tenemos los mismos derechos humanos que los jóvenes y los adultos, porque todos los seres humanos somos iguales en dignidad y derechos.

Cierre la sesión con una pregunta de reflexión: recuerden una experiencia en que fueron discriminados, piensen en lo importante de evitar hacer sentir a los demás ese sentimiento.





7. Violencia de género y prevención del abuso sexual

Se considera violencia de género a las agresiones o maltratos que se basan en ideas erróneas sobre lo que es ser hombre y lo que es ser mujer. Se trata del conjunto de comportamientos que ejercen los varones sobre las mujeres, o sobre otros hombres: mostrar fuerza, tomar riesgos y ser violentos, imponer su voluntad.

También forman parte de la violencia de género las actitudes de sometimiento y debilidad de las mujeres frente a la violencia masculina y las expresiones de abuso de poder de hombres fuertes hacia otros hombres que están en posiciones subalternas o “femeninas”: homosexuales, dependientes económicos, desempleados.

Pero la violencia de género es principalmente la violación de los derechos humanos de las mujeres y una forma de discriminación hacia ellas, son agresiones o maltratos que existen por ideas equivocadas que tenemos sobre lo femenino y lo masculino.

Desde pequeños hay presión social para que los hombres se impongan a través de la fuerza, la violencia o la toma de riesgos frente a las mujeres o frente a otros hombres; y al mismo tiempo se educa con ideas de obediencia y sometimiento a las mujeres, lo cual las hace más débiles y vulnerables ante los demás.

➤ Las principales formas de violencia de género son:

1. La violencia física, que se manifiesta en empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés, y en otros actos que no se registran pero que a veces dejan cicatrices y pueden incluso causar la muerte.
2. La violencia psicológica, que se expresa con el abuso emocional o verbal, el maltrato, las humillaciones y el menoscabo de la estima, amenazas, prohibiciones, insultos, gritos, control de la movilidad, abandono sin explicaciones e intimidación.
3. La violencia sexual, que ocurre como violación y abuso sexual. Violar es forzar a tener sexo o al coito, penetrar el pene en la vagina, o penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto, en contra de la voluntad.

El abuso sexual se refiere a cualquier actividad sexual ocurrida entre dos o más personas pero sin el consentimiento de una de ellas.

Puede presentarse con niñas y niños, adolescentes y jóvenes. 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.

Se dice que es un abuso porque la persona adulta está casi siempre en una posición de ventaja o autoridad sobre la persona menor buscando seducirla o convencerla, sin utilizar necesariamente la fuerza física y aprovechando que existe, casi siempre, una relación anterior de cierta confianza.

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. Hay ocasiones, asimismo, en que las mujeres abusan de menores, si bien las denuncias y los registros de este tipo son pocos.

En el abuso sexual, el/la menor está en una posición de desventaja por tener menos conocimientos y experiencia sexual, y porque apenas está alcanzando la maduración emocional, mental y social. Las personas abusadoras suelen tener problemas con su sexualidad, pues para obtener placer o gratificación sexual recurren a niños/as o a adolescentes en lugar de experimentarla con personas de su edad.

La mayoría de las víctimas que reportan abuso sexual son mujeres, y los agresores son en su mayoría hombres, algunas víctimas adquieren una infección de transmisión sexual y otras pueden resultar embarazadas.

➤ Son siete las principales formas de abuso sexual: 

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

2. Tocamientos y caricias a menores. Besar la boca de la niña o niño como adulto, besarle profundamente o jugar con su lengua, acariciar al niño o niña por debajo de la ropa, manipular sus órganos genitales, sus pechos o el ano con las manos, los dedos o algún objeto. Solicitar que toque los órganos del abusador. Hacerle sexo oral o besarle los genitales o solicitar que los bese al abusador.

3. Violación a menores. Forzar a tener sexo, forzar el coito a una persona menor de edad, penetrar el pene en la vagina, penetrar del pene en el ano, penetrar la vagina o el ano con los dedos o con algún objeto a un niño o niña o adolescente menor de edad.



Introducción del tema

4. Incesto. Es el abuso sexual que tiene lugar entre personas de la misma familia.

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, 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 y trata a menores. 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 en las redes del crimen organizado.

6. Seducción a menores por Internet. Seducir para excitar a provocar al menor mostrándole fotografías, videos o material. Hay una nueva modalidad conocida como sexo virtual, cibersexo o sexo por internet.

Es una experiencia sexual entre personas que sin tener contacto físico se excitan y tienen orgasmos al mantenerse comunicados a través de una red informática. Se recurre al chat, el msn, el teléfono celular, el Skype o el correo electrónico, se envían mensajes eróticos verbales o visuales con el fin de excitar a la o las personas que los reciben.

El cibersexo se está convirtiendo en una práctica generalizada, las y los adolescentes son muy proclives a estas prácticas aunque también lo practican personas que no tienen posibilidades de encuentros sexuales presenciales.

Hay que saber que mucha gente que practica el cibersexo lo hace con desconocidos y que muchos se escudan en el anonimato, no falta quien da rienda suelta a todas sus fantasías sexuales, y por esos es que puede ser una experiencia peligrosa. Se han reportado múltiples casos de abuso sexual, explotación sexual, pornografía y hasta prostitución infantil, que han comenzado con contactos a través de la red de internet.

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.



Lectura complementaria

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

Recuperado el 1° de julio del 2016 <http://hivhealthclearinghouse.unesco.org/library/documents/sexualidad-infantil-y-juvenil-nociones-introductorias-para-maestros-y-maestras-de>



Objetivo específico

Niñas y niños conocerán las principales formas de violencia de género y las formas de identificar factores de protección y de riesgo de abuso sexual.



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo; manejo y resolución de conflictos.



Desarrollo de la sesión



15
minutos



Descripción de actividades



20
minutos

Introduzca la sesión con una actividad que dinamice el cuerpo y la mente, antes de abrir el tema de violencia de género, que es un tema que requerirá mucha concentración de parte de todos y todas.

La actividad de introducción es lúdica, con el interés de relajarse y especialmente estar listos para un tema que es denso y exige muchas concentraciones.

➤ Actividad. Canasta de frutas

Pida a niños y niñas que formen un círculo con sillas. Asegúrese de que haya una silla menos que el número de participantes, incluyendo al facilitador/a.

Seleccione el nombre de cinco frutas e indique que cada persona tendrá el nombre de alguna fruta.

Tome en cuenta que el tema de la violencia y abuso sexual es muy doloroso.

El facilitador/a dará el nombre de una fruta a cada participante de manera alternada, asignándose a sí mismo/a una fruta, así que habrá cuatro o cinco participantes que tendrán el nombre de la misma fruta.

Explique que aunque sea un tema tan triste es importante que todos y todas conozcamos las diferentes formas en que abusan de niños y niñas, y que mantenernos en la ignorancia es un riesgo mayor

El facilitador/a se ubica al centro del círculo y dirá en voz alta el nombre de una fruta.

En ese momento todas las personas que tengan el nombre de esa fruta cambiarán de lugar, pero si dice "canasta de frutas" todos y todas las participantes cambiarán de lugar y el facilitador/a se integrará quedando una persona sin silla cada vez que se dé un cambio.

Explique que la personas que se queda sin silla es la que pasará al centro del círculo y gritará ya sea el nombre de una fruta o dirá "canasta de frutas".

Cuando empiece la dispersión cierre el ejercicio y agradezca al grupo su participación.



Descripción de actividades



25

minutos

Ahora dé entrada al tema de violencia de género, es un difícil que requerirá toda su atención sin distracciones. Hay que saber que no todas las personas son agradables o generosas, existen también personas que maltratan y violentan a los demás.

Desde que somos pequeños es necesario conocer qué significa el respeto al cuerpo y a la integridad personal, así como evitar cualquier contacto físico sin consentimiento.

Hay que aprender a evitar que alguien nos toque de una manera extraña, que nos disgusta o nos hace sentir incómodos.

Por eso es necesario hablar del tema y sobretodo saber cómo protegernos o prevenirnos para no ser víctimas de la violencia de género.

Explique al grupo que las formas de violencia de género son agresiones o maltratos que surgen por las ideas erróneas que tenemos sobre lo que es ser hombre y ser mujer.

Con palabras sencillas explique las principales formas de violencia de género: la física (como los golpes), la psicológica (como las amenazas o humillaciones) y la sexual (como el abuso sexual y la violación).

Hable de que el abuso sexual es una de las formas de violencia de género, esa 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.

20

minutos

► Actividad. Trampa o cariño



Explique que nadie debe agredirnos ni ofendernos nunca y de ninguna manera. Explique 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.

No deje de mencionar que los agresores suelen engañar a las personas menores o jóvenes, para abusar de ellas, por eso es necesario distinguir cuando alguien te quiere demostrar cariño y cuándo alguien te tiende una trampa porque quiere abusar de ti.



Descripción de actividades



15
minutos

Hoja de trabajo 3

Trampa o cariño

Para poder identificar esas situaciones, cada quien resolverá de manera individual, durante 15 minutos, la hoja de trabajo #3 Trampa o cariño, explique las instrucciones de llenado que vienen en la Hoja de trabajo (ver anexo).

Una vez que cada niño o niña haya 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", 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.



Explique que las amenazas son una de las principales armas de los abusadores, que es importante estar alerta y tener cuidado frente a quienes nos ofrecen dulces o regalos para caer en una trampa de abuso.

Nadie tiene por qué tocarnos si nosotros no lo queremos, el cuerpo se respeta.



Si alguien nos hace sentir **confusos**, humillados, amenazados, tristes, enojados, debemos hablar y explicar ¿Qué pasa?, busca a quienes más te quieren, **la madre, la maestra/o, algún amigo de confianza y habla con ellos, no te quedes callado.**





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



Introducción del tema

Los derechos a la integridad personal y a una vida libre de violencia, buscan proteger la dignidad que es propia de todo ser humano, es un derecho que busca preservar la integridad del cuerpo y la salud mental, 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 menores de 18 años.

En este documento se pone énfasis en el derecho de todos los niños o niñas a la protección contra el maltrato, contra la explotación sexual; la venta, el tráfico y la 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 con discapacidad, ya que contra ellos se comete con mayor frecuencia el abuso sexual.

Desde los puntos de vista biológicos 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.

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, por sus siglas en inglés) y en la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, conocida como la "Convención de Belém do Pará".

En la Convención Belem do Pará se menciona que 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, así 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 sus derechos.

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.

El 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.



Lectura complementaria

1. Ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (2014), Capítulos Quinto y Sexto
Recuperado el 1º de julio del 2016

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



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Reconocerán formas de identificar la violación al derecho a la integridad personal y a una vida libre de violencia.



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo; Autorregulación y ejercicio de la libertad.



15
minutos



Descripción de actividades



Introduzca la actividad con un juego sobre la importancia de ser precisos al comunicarnos sobre los sentimientos con los demás.

➤ Actividad. Teléfono descompuesto

Escriba una lista de sentimientos en el pizarrón o en una hoja de rotafolios: tristeza, alegría, enojo, ira, dolor, entusiasmo, amor, repulsión, desconcierto, miedo, depresión, desilusión, etcétera.

Sentados/as en forma de círculo, explica las instrucciones: una persona elegirá uno de los sentimientos de la lista y se lo dirá a su compañero/a de al lado, en voz baja y al oído.

Después de escuchar el compañero/a, le dirá al siguiente compañero lo que escuchó, así sucesivamente hasta cubrir a todos/as, el último/a dirá en voz alta el sentimiento que le dijeron al oído.

➤ El facilitador/a explicará qué significa ese sentimiento

En seguida otro compañero/a seleccionará otro de los sentimientos, lo dirá al oído a su compañero/a de al lado, y así hasta el último/a quien dirá el sentimiento que escuchó en voz alta.

Cada vez que se cubra todo el círculo de participantes, se explica el sentimiento y se pasa al siguiente.

Para explicar el sentimiento, el facilitador puede pedir apoyo a niños y niñas que deseen participar y expresar en voz alta que entienden por el sentimiento mencionado (esto será de manera voluntaria, si ningún niño(a) desea participar entonces el facilitador explicará al grupo).

El ejercicio termina con un mensaje del facilitador sobre la importancia de identificar qué tipo de sentimientos tenemos y de comunicarlos a los demás sin confusión.

Explique la dificultad que nos cuesta a veces identificar qué sentimiento tenemos a veces no sabemos si es confusión o enojado, si es miedo o pánico, dos sentimientos parecidos pero de diferente grado de intensidad.

Pero que darles nombre a los sentimientos nos ayuda a conocernos y a comunicarnos mejor.



Descripción de actividades



30
minutos

➤ Actividad. El derecho a la integridad personal

Explique que la integridad y una vida libre de violencia es un derecho de todos y de todas.

Nadie debe agredirnos ni ofendernos nunca y de ninguna manera.

Explique las siete principales formas de abuso sexual:

1. El exhibicionismo, mostrar los genitales a las niñas y niños, o mostrarles imágenes sexuales o pornográficas.

2. Los tocamientos y caricias, cuando un adulto besa en la boca a niña o niño, acariciarles por debajo de la ropa, manipular sus órganos sexuales o genitales.

3. Violación, forzar a tener sexo, penetrar el pene en la vagina o en el ano, penetrarlo con los dedos o con algún objeto

4. Incesto, tocamientos, violación y abuso sexual por parte de alguien de la familia (tío, hermano mayor, abuelo, padre o padrastro, primo mayor).

5. Trata, vender niñas y niños a los delincuentes para que tomen fotografías o filmen desnudos a niños o niñas y hacer negocios.

6. Seducción por internet, mostrar por el internet o el celular fotografías, videos o material sexual, enviar mensajes sexuales con el fin de seducir o excitar a niños o niñas.

7. Femicidio, privar de la vida o matar a una mujer por ser mujer.

Si no puede sacar fotocopias de la hoja de trabajo, cópiela el contenido en el pizarrón o en una hoja de rotafolios

25
minutos

Hoja de trabajo 4

Siete formas de
abuso sexual

Ahora reparta a cada quien una fotocopia de la Hoja de Trabajo 4 sobre Siete formas de abuso sexual. Pida que relacionen las dos columnas, identificando el significado de cada una de las siete formas de abuso sexual.

Cuando hayan terminado, coloque usted en el pizarrón o en la hoja de rotafolios las respuestas correctas.

Repase cada una de las definiciones y pida que cada quien revise si colocó la respuesta correcta, pida que expresen sus dudas y confusiones al contestar, ayude a que las y los participantes resuelvan todas sus dudas y no se queden con una definición incorrecta.



Descripción de actividades



Explique los diferentes sentimientos que nos genera el tema del abuso sexual, por ejemplo: la confusión, la tristeza, el coraje, la impotencia, la depresión.

Y que es muy importante informar a los demás si alguien intenta o ha abusado sexualmente de nosotros.

No quedarse con la tristeza o el coraje, sino que es muy importante decirle a alguien de toda nuestra confianza que hay alguien que abusa o que quiere abusar de nosotros.

Finalmente explique que todas las personas deben respetar nuestro cuerpo e integridad personal, aunque sean familiares o amigos, especialmente cuando se trate de adultos o personas mayores, no debemos permitirlo.

Porque es un delito que puede castigarse en la cárcel, porque niñas y niños tenemos el derecho a que se respete nuestro cuerpo y a estar libre de todas las formas de violencia sexual.

► Como última reflexión personal dirija la siguiente pregunta al grupo:

1. ¿A qué persona acudiría en caso de que alguien intentara abusar de mí?
2. ¿Cuento con su dirección o datos para localizarla?

9. Cultura de la prevención



Introducción del tema

Es básico reconocer las conductas de abuso sexual y diferenciarlas de las que no lo son. En el abuso sexual, las situaciones son claras, las acciones tienen la finalidad de satisfacer deseos sexuales que pueden ser dolorosas, vergonzosas y provocar miedo.

Es muy diferente cuando las personas demuestran cariño, por ejemplo cuando los padres o tíos tocan y abrazan a los **menores** 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.

Lo que hace diferente el abuso sexual es que personas adultas utilizan a las **personas menores** y adolescentes para obtener placer o gratificación sexual, con o sin su consentimiento.

Por lo general, el agresor engaña, convence, obliga o les pide a niños o niñas que se desnuden o les vean desnudos, que les acaricien, besen o dejen acariciar los genitales y pueden llegar hasta la violación.

El agresor amenaza al niño o niña con acusarle, con quitarle la vida a alguno de sus seres queridos si él o ella dice algo, y todo esto, para que nadie sepa lo que ha ocurrido.

Por eso es muy importante que un niño o niña que ha sido abusado sexualmente no se quede callado, que hable con alguna persona de su confianza (puede ser un familiar o la maestra o un amigo o amiga), no pasa nada si lo dice, al contrario, es lo que puede ayudar a que no sigan abusando de él o ella.

➤ La clave para distinguir los juegos sexuales de los actos de abuso sexual está en función de las edades, porque son distintos en cada etapa del desarrollo. A continuación algunos criterios básicos:

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 el la estancia infantil 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.

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 (no más de 4 años de diferencia), la edad similar es lo que indica que el juego sexual es sano. Si en esas prácticas participa un adolescente mayor de 13 años, o entre un niño o niña y un adolescente que sea 4 años mayor que él o ella, 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 solo 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 (no más de 4 años de edad) y lo hacen por voluntad propia, sin que ninguno de los compañeros o compañeras les obligue.

En esta etapa, se considera como abuso sexual una masturbación pública (tocamiento de los propios genitales), 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.

Pero cuando un menor irrumpe en un cuarto y encuentra a sus padres o a una pareja teniendo relaciones sexuales, es importante detenerse, y hablar con el niño o niña, será necesario dar una explicación de lo que es el acto sexual, enmarcándolo como una práctica de mutuo consentimiento en la edad adulta. Así, la situación se entiende como un accidente y no se considera abuso sexual, si se logra explicar todo bien, ese accidente no tendrá efectos negativos.

Antes de los 5 años

Práctica saludable

Jugar y observar las diferencias corporales
Conversar sobre los genitales
Preguntar sobre embarazo y nacimiento
Tocamientos al cuerpo en público

Práctica peligrosa o abuso

Conversaciones o tocamientos con niños o niñas mayores de 10 años

De los 6 a los 12 años

Práctica saludable

Conversaciones sobre menstruación, eyaculación y el embarazo
Experimentar juegos sexuales entre niños o niños de misma edad, tales como besos, tocamientos, exhibición de los cuerpos, masturbación o estimulación de genitales

Práctica peligrosa o abuso

Tocamiento de genitales, conversación sobre actos sexuales y actos sexuales directos, con alguien mayor de 13 años.

Entre los 13 y los 16 años

Práctica saludable

Por voluntad propia y a la misma edad

Experimentar masturbaciones, darse besos profundos y hacerse tocamientos genitales y orales. Excitan desnudándose y mirándose los cuerpos.
Algunos, los menos en México, comienzan a experimentar tempranamente actos sexuales o coitos.

Práctica peligrosa o abuso

Masturbación pública de un grupo de adolescentes, jóvenes o adultos frente a púberes. Exponerles o imponerles contactos sexuales de cualquier tipo.

Hay que promover y explicar ampliamente el valor del respeto entre niñas y niños. Respeto es reconocer la capacidad de todas las personas para decidir y ejercer su libertad y autonomía y nunca imponerle nada.

Respetar es darle valor a toda persona y aceptarla con sus cualidades y defectos. El respeto comienza con uno mismo, al reconocer que cada quien es una persona única e irrepetible, y que tiene necesidades e intereses propios.

El cuerpo humano tiene un valor muy alto porque a través de él se experimentan las emociones y se expresan los deseos, se viven los dolores y los placeres. El cuerpo representa la propia identidad, lo que somos, pero también lo que escondemos y lo que aparentamos, la forma en que queremos que nos vean y nos traten.

La forma de moverlo y desplazarse, de vestirlo y arreglarlo se expresa dentro de reglas sociales de convivencia, y puede ser un campo de acuerdos o de batallas, con el papá o la mamá, con profesores o autoridades escolares, entre amigos o amigas, novios o novias.

Actuar conforme a ciertas reglas de convivencia y, al mismo tiempo, saber que cada quien es dueño o dueña de su propio cuerpo, es ejercer el respeto individual y la libertad personal.



El respeto al cuerpo es reconocerlo con todo su valor, tratarlo con cariño y evitar que llegue a ser blanco de humillaciones o actos de violencia. Nadie tiene por qué hablarte con malos modos, ni gritarte, ni empujarte, ni pellizcarte.

Nunca permitas que nadie te golpee ni te cachetee, ni que te acaricie o toque contra tu voluntad. Tocar a una persona es un acto que tiene que ser aprobado sin imposición, con mayor razón si se trata de los genitales, lo cual tiene un sentido sexual y de intimidad. En el noviazgo el respeto al cuerpo es un principio que fortalece el amor y la solidaridad.

➤ Entre las acciones que pueden contribuir a prevenir o disminuir el riesgo de ser víctima del abuso sexual se pueden mencionar las siguientes a niños y niñas:

1. Expresa los propios sentimientos: si en tu casa, la escuela o la comunidad existe un ambiente de confianza, expresa tus ideas y opiniones; manifiesta todo lo que piensas; siéntete en libertad de decir lo que te gusta y lo que no respecto del ambiente escolar o familiar; explica tus acuerdos y desacuerdos.
2. Aprende a escuchar y a conversar: conversa con tus amigos/as y con las personas adultas; pregunta y comparte tus dudas e inquietudes y busca aclarar todo lo que no comprendes.
3. Exige respeto: no permitas que nadie te maltrate ni toque tu cuerpo contra tu voluntad; ninguna persona debe utilizarte para su gratificación sexual; tú eres digno/a de respeto y todas las personas están obligadas a considerar tu integridad corporal.
4. Conoce tus derechos: averigua en tus libros de escolares, en la biblioteca o a través de la red de internet cuáles son los derechos de los/as niños/a y de los/as adolescentes.
5. Quiérete a ti mismo/a: procura conocer tu cuerpo; analiza tu personalidad, tus cualidades y fortalezas; reflexiona sobre tu mundo interno y acerca de la forma como te relacionas con los demás.
6. Comprende los límites de la obediencia: la obediencia es importante para mejorar la convivencia y el respeto hacia los demás; pero nadie está obligado a manifestar obediencia respecto de aquello que lo intimide o que signifique faltar al respeto a su cuerpo, a su persona o a los/as demás.
7. Mantente alerta para enfrentar posibles problemas: es importante que sepas qué hacer si te enfrentas a conflictos o problemas; que tengas idea de cómo actuar bajo determinadas circunstancias; por ejemplo, si te pierdes en algún sitio, o si estás con alguien que no te inspira confianza.
8. Fortalece tu autoestima: valora lo que eres, conoce tu cuerpo y tu mundo interno y la forma de relacionarte con los otros.

➤ Existen algunas medidas para prevenir riesgos de abuso sexual en las redes sociales (como el internet, el Facebook o el twitter):

1. Evita ser expuesta o expuesto a material pornográfico o a experiencias eróticas por el internet.
2. Nunca habría que entablar conversaciones con personas desconocidas, por muy interesantes que parezcan en la comunicación interactiva.
3. Nunca te cites con alguien que solamente has conocido por esa vía.
4. No accedas a ninguna práctica erótica ni sexual, porque es peligroso y podrían abusar de tu cuerpo y de tu persona.
5. En la red de internet hay muy buenos portales en los cuales puedes buscar información sobre educación sexual basada en la ciencia y con intensiones educativas, dile a tus padres que te ayuden a ubicar esos sitios, ahí se pueden resolver muchas dudas sobre la sexualidad.



Lectura complementaria

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

Recuperado el 1° 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

Analizarán la importancia de la prevención y conocerán las principales medidas de prevención del abuso sexual y de los cuidados del cuerpo.



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo: autoregulación y ejercicio responsable de la libertad.



Descripción de actividades



15

minutos

Introduzca la sesión hablando del respeto, explique que todas las personas valemos mucho y merecemos el mejor trato, nadie tiene por qué hablarte con malos modos, ni gritarte, ni empujarte, ni pellizcarte.

A manera de romper el hielo, pida a cada quien que diga quién es la persona que más les respeta, dirija la siguiente pregunta: ¿Quién crees que te respeta más en tu casa y en tu escuela?

Después de que todos hayan mencionado a alguien, retome los casos para ejemplificar que el respeto o la falta de respeto puede venir de un familiar, de un amigo o de un desconocido, sin embargo quien respeta, muestra un alto valor.

Lo importante de respetar a los demás, está en tener la vivencia de lo que se siente cuando a uno o a una le faltan al respeto. Ayude a que niñas y niños expresen cómo se sienten cuando alguien les falta al respeto.

30

minutos

Pizarrón u hoja de rotafolios

➤ Actividad. Identificar o ejemplificar prácticas de respeto.

Explique que el respeto a los demás empieza por uno mismo o por una misma. Tan importante es que nos respeten, como respetar a los demás.

Coloque en el pizarrón u hoja de rotafolios las siguientes frases de falta de respeto:

1. YO no debo amenazar ni atemorizar a nadie.
2. YO no debo difundir chismes ni rumores sobre las demás personas.
3. YO no debo insultar ni burlarme ni reírme de nadie.
4. YO no debo excluir a nadie ni impedir a nadie que juegue o participe con mi grupo.
5. YO no debo permitir que nadie toque mi cuerpo ni intente abusar de mí.

En el caso de que algún o alguna participante empiece a compartir haber sido víctima de abuso sexual, diríjase personalmente a esa persona, si hay alguno otro facilitador/a, pida que la atienda y converse afuera de la sala.

De no contar con ningún colega, pida permiso al grupo, salga cinco minutos con persona, tranquilícela y diga que al terminar hablará personal, dígame que al término de la clase conversará personalmente con él o ella.



Descripción de actividades



➤ En seguida, forme 5 subgrupos mixtos. Explique que cada grupo tomará la frase que le corresponde según su número de grupo, para responder las siguientes cuestiones:


a. Cuenten un caso que hayan conocido que ejemplifique la situación de falta de respeto señalada.

b. Hablen de cómo se sentirían en caso de ser víctimas de esa falta de respeto.

➤ En seguida hable sobre las prácticas que cada quien puede hacer para evitar el riesgo de ser víctima de abuso sexual:

1. Expresa siempre tus propios sentimientos:
2. Pregunta y comparte tus dudas e inquietudes y busca aclarar todo lo que no comprendes
3. Exige respeto: no permitas que nadie te maltrate ni toque tu cuerpo contra tu voluntad.
4. Conoce tus derechos.
5. Valora lo que eres, fortalece tu autoestima.
6. Obedece a quien te protege, pero no a quien te falte el respeto, te intimide o te humille.

15
minutos

➤ A continuación, identifique a cinco participantes para que cada quien de lectura en voz alta de las cinco medidas principales para evitar el riesgo de abuso sexual en redes sociales: 

1. Evita ser expuesto/a material pornográfico o a experiencias eróticas por el internet
2. Nunca entablar conversaciones con personas desconocidas.
3. Nunca te cites con alguien que solamente has conocido por la vía del internet.
4. No accedas a ninguna práctica sexual en el internet, es peligroso, podrían abusar de tu cuerpo y de tu persona.
5. En la red de internet hay muy buenos portales en los cuales puedes y con intensiones educativas. Pide a tus padres o maestros/as que te ayuden a ubicar los sitios científicos donde obtener información sobre educación sexual de calidad.

Concluye: si estás frente a alguien que te quiere maltratar o abusar: CORRE, HUYE, dile NO con firmeza. No lo permitas. Avísale a los demás, es muy importante que evites el maltrato.



10. Práctica comunitaria



Desarrollo de la sesión



Objetivo específico

Niñas, niños y adolescentes expresarán la importancia del respeto y la defensa de sus derechos sexuales en su comunidad.



Competencia

Respeto y aprecio de la diversidad; sentido de pertenencia a la comunidad, **a la nación y a la humanidad.**



Descripción de actividades



10

minutos

Cartulinas

Plumones de
colores

Cinta adhesiva

Introduzca la sesión hablando que hoy se dedicarán a preparar una pancarta para difundir nuestros derechos. Se trata de crear frases y diseñar pancartas para dar a conocer a la comunidad los derechos sexuales de niñas, niños y adolescentes.

➤ **Actividad. Pancarta de derechos sexuales de niñas y niños**

35

minutos

Divida al grupo en subgrupos de 4 a 6 personas y reparta a cada grupo una cartulina y plumones de colores.

Pida a cada grupo que inventen una frase sobre la defensa de los derechos sexuales de las niñas y los niños (Ejemplo: ¡A las niñas se les respeta! ¡Tenemos derecho a la información científica! ¡Alto a la violencia sexual!).

Es necesario revisar el tema de derechos y sobre esa base construir una frase interesante que quieran dirigir a la comunidad.

Una vez que ya tenga cada grupo la frase, pida que escriban la frase en la cartulina, utilicen letras atractivas, si desean, agreguen alguna ilustración, símbolo o dibujo, a manera de cartel o pancarta.

Terminadas las pancartas, pida que las peguen en la pared del salón de clases, y que cada grupo explique qué es lo que quiso expresar. El grupo junto con el facilitador/a organizan un desfile con las pancartas en el patio de la escuela.

De regreso, pida una reflexión personal:

¿Cómo podría ayudar a un amigo o amiga si fuera víctima de abuso sexual?

Considerando la delicadeza del tema de sexualidad y los valores de su comunidad, valore la posibilidad de hacer un desfile con los niños con sus pancartas sobre derechos sexuales.

11. Prevención del embarazo y del VIH | SIDA



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 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.

Un trabajo Catherine Menkes sobre embarazo nos han llevado a comprender que en las familias más pobres el embarazo en la adolescencia es más común, quienes no tienen interés por estudiar más allá de la secundaria son las que se hacen madres muy jóvenes, algunas abandonan los estudios de bachillerato para casarse o porque se embarazaron.

Muchas estas madres adolescentes se unen o se casan antes de los 20 años, pero las madres adolescentes que son de clase media o más alta, en su mayoría son solteras al momento del embarazo.

El caso de las niñas madres, de las mujeres menores de 15 años es más grave, según el sistema de Certificados de Nacimientos, en 2013 se registraron en México 2,195,073 nacimientos en total, de los cuales 8,348 correspondieron a mujeres menores de 15 años de edad, y 378,236 al grupo adolescentes de 15 a 19 años; lo cual significa que uno de cada seis nacimientos corresponde a mujeres adolescentes (60%), se trata de mujeres que lograrán menores niveles de escolaridad y de desarrollo, mayores dificultades para ingresar al trabajo remunerado y menores ingresos.

Riesgos médicos. Está demostrado que las adolescentes muy jóvenes tienen el doble de riesgo de muerte materna (muerte durante el embarazo o el parto) que las mujeres de mayor edad.

Las niñas de 15 años o menos tienen probabilidades altas de sufrir enfermedades graves que las de mayor edad: eclampsia, anemia, hemorragia posparto y endometritis puerperal.

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; si las niñas están desnutridas, el embarazo es más peligroso: el crecimiento de la niña se afecta porque antes de los 15 años no está listo el cuerpo para el embarazo ni el parto, ni se tiene la madurez para ser madres, además de que su bebé podría tener bajo peso y riesgo de morir. Se trata muchas veces de actos de violencia de género: muchas niñas se embarazaron como resultado de un matrimonio forzado, de una violación e inclusive por incesto (violación por parte de un familiar).

Otro aspecto es comprender que las niñas y adolescentes que se embarazaron muy jóvenes, en vez de estudiar y aprender algún oficio durante su adolescencia, antes de cumplir 19 años llegan a dedicarse hasta 20 horas diarias al trabajo doméstico, al cuidado de hijos y hermanos, preparación de alimentos y limpieza, actividades por las cuales no reciben ningún ingreso económico y que seguirán siendo dependientes por muchos años.



Vemos así que tener hijos cuando se tienen pocos años de edad contribuye para que la pobreza no disminuya, para que niñas y adolescentes no se formen más ni puedan acceder a empleos mejor pagados.

Por eso se dice que el matrimonio infantil debería de prohibirse, además de retrasar la edad del embarazo.

Se llama matrimonio infantil a la unión de dos personas en que al menos una de ella es menor de 18 años. En 2011 se celebraron en México poco más de 84 mil casamientos en que la contrayente era una niña, una de cada cien mujeres que tienen entre 12 y 18 años de edad.

En algunos casos, los padres consienten el matrimonio de sus hijas para reducir el número de personas a quienes deben alimentar, vestir y educar, mientras que en otras, el dinero, bienes o ganado, es decir, la dote que los maridos ofrecerán es una motivación importante para casar a una hija. Pero el derecho a decidir cuándo y con quién casarse está protegido en la constitución, así como la edad mínima para casarse.

➤ **La Ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes establece:**

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.

Por eso es importante prepararse antes de tener relaciones sexuales, prevenir las consecuencias. Toda persona tiene derecho a decidir cuándo y en qué condiciones tendría su primera relación sexual, pero entre más grande se comience, más preparada estará la persona y la pareja.

La pareja tendría que planear conjuntamente el momento adecuado para tener relaciones sexuales (en especial cuando habrá penetración o coito), hacerlo hasta que se sientan ambos con la madurez, y la preparación suficientes.

Aún más preparación, se necesitará para hacer madres y padres de familia, se trata de una decisión que acarrea muchas responsabilidades para toda la vida.

Para evitar embarazos imprevistos, las parejas utilizan los métodos anticonceptivos. Hay de tres tipos de métodos anticonceptivos: los temporales y permanentes o quirúrgicos. Los métodos anticonceptivos temporales son aquéllos 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.

► En el siguiente cuadro se describe algunos de los principales métodos anticonceptivos temporales y su grado de efectividad.

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
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 pasen los espermatozoides.

Lo mejor para adolescentes y jóvenes es la 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.

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 la República Mexicana cuando la mujer ha sido violada, se trata de un derecho reconocido en todo el país desde hace muchos años.

Otro tema que es necesario prevenir son las infecciones de transmisión sexual o ITS, se trata de 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 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. La mayoría de los casos de SIDA se transmitieron por contacto sexual 121,490, 2,869 se contagiaron por transfusión sanguínea.

Hay también casos que se transmiten por vía perinatal, es decir la madre embarazada se lo transmite al producto, y el bebé nace con VIH/SIDA, el país hay 2,564 de niños que nacieron con esta enfermedad; aunque actualmente existe un tratamiento que si se aplica a las madres en el embarazo, para evitar que se contagie su bebé. Además hay quien se contagia por compartir jeringas al utilizar drogas inyectables, se registran 1,772 de estos casos (CENSIDA, Vigilancia Epidemiológica de casos de VIH/SIDA en México, 13 noviembre 2015).

Para evitar ITSs lo más importantes es utilizar condón siempre que se tengan relaciones sexuales. Es necesario hacer revisiones con el médico, a partir de que la gente tiene relaciones sexuales, porque muchas veces no se ven los síntomas. Hay además otras importantes medidas de prevención a las que deben recurrir hombres y mujeres.

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.

Es necesario acudir a revisión médica cada vez que se tenga una relación sexual sin protección, todas las ITS cuentan con tratamientos apropiados. Hay que seguir el tratamiento y no faltar a las visitas de seguimiento.



Lectura complementaria

1. OMS/UNFPA (2015) Prevenir el embarazo precoz y los resultados reproductivos adversos en adolescentes en los países en desarrollo: las evidencias, OMS/UNFPA. Recuperado el 1° de julio del 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 1° de julio del 2016.

[https://www.google.com.mx/search?q=UNFPA+\(2013\).+La+materdad+en+la+ni%C3%B1ez%2C+enfrentar+el+reto+del+embarazo+en+adolescentes.&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gferd=cr&ei=cJJ-V_bgGqPI8gfmlK7ADA](https://www.google.com.mx/search?q=UNFPA+(2013).+La+materdad+en+la+ni%C3%B1ez%2C+enfrentar+el+reto+del+embarazo+en+adolescentes.&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gferd=cr&ei=cJJ-V_bgGqPI8gfmlK7ADA)

3. 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



Objetivo específico

Niños y niñas conocerán las principales medidas para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS).



Competencia

Conocimiento y cuidado de sí mismo; autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.



15
minutos



Descripción de actividades



Con anticipación a esta sesión, programe una visita al centro de salud de la comunidad, solicite al personal de salud una plática sobre prevención del embarazo.

Explique que en esta sesión hablarán del embarazo y la prevención de infecciones de transmisión sexual, y servirá para prepararse a una visita posterior al centro de salud.

Comience la sesión con una pregunta al grupo:

¿Dónde nacieron y qué les han contado sobre su nacimiento?

Pida que algunos voluntarios compartan la experiencia a todo el grupo.

En seguida introduzca el tema del embarazo, hablando de cómo el hecho de que una persona tenga un hijo le cambia la vida por completo.

Ser madre o padres es una gran responsabilidad, por eso es importante tener madurez, alcanzar una mayor edad para casarse y tener hijos, esperar si se puede hasta los 20 años o más tarde para formar una familia.

Explique que según las leyes de México, nadie debería casarse antes de los 18 años.

Proyector

Computadora

Sistema de audio

30
minutos



Descripción de actividades



Video. El derecho a la educación sexual

Conseguir el video en:
<http://www.afuentes.org/2015/10/la-educacion-sexual-es-un-derecho/#more-1694>

15
minutos

➤ Actividad cine foro. El derecho a la educación sexual (dura 12 minutos).

Presente el Video: El derecho a la educación sexual. Explique que es un documental realizado en una escuela de Chilpancingo, Guerrero.

En el video se habla de la necesidad de recibir e impartir educación sexual en la escuela: la Directora de la Escuela, las y los maestros de Ciencias Naturales y de Formación Cívica y Ética; las y los estudiantes de la secundaria, la médica escolar y la trabajadora social, así como algunas madres de familia explican la importancia de la educación sexual.

Concluya hablando de la importancia de prepararse con mucho tiempo para tener la primera relación sexual.

Explicar que no hay prisa, y que es mejor esperarse a ser mayor para iniciarse, elegir con mucho cuidado a la pareja, conocerse, comunicarse y planear con mucho tiempo de anticipación las medidas para prevenirse de un embarazo o de una infección de transmisión sexual.

Pida que escriban en una hoja las dudas sobre los métodos anticonceptivos y sobre las infecciones de transmisión sexual, para llevar esas preguntas al médico, enfermera o promotor de salud que trabaja en el centro de salud.

➤ Reúna las preguntas, y concluya la sesión con una reflexión sobre:

¿Cuántos hijos me gustaría tener cuando sea grande?
¿A qué edad me gustaría hacerme mamá o papá?

➤ Actividad cuando sea posible contar con la película

Conferencia sobre prevención de embarazos e infecciones de transmisión sexual.

Después de la introducción, presente el tema de los métodos anticonceptivos. Copie del resumen de este tema, el cuadro de los métodos temporales, con su columna de efectividad.

Al terminar pregunte si saben qué método anticonceptivo utilizan sus padres. No importa si no lo saben, pero es importante tomar en cuenta que una mayoría de madres mexicanas utilizan algún método para planear su familia.

Explique al grupo que la película puede ser interesante, pero que para aprender de ella, es necesario concentrarse en tomar las notas que se solicitaron.

Si puede ilustrar la conferencia mostrando los métodos anticonceptivos es mejor, pida en el Centro de salud: condones, píldoras, inyectables, etcétera.

30
minutos



Descripción de actividades



15
minutos

Durante la conferencia haga énfasis en los grados de efectividad de cada uno, y especialmente la importancia de la doble protección, para prevenir con mayor seguridad un embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

Explique que hay que estar más maduro para tener relaciones sexuales, y que es importante no empezar muy jóvenes. Que es necesario que la pareja se conozca, se trate durante mucho tiempo, y que ambos estén de acuerdo en tener relaciones, así como en el método que utilizarán para evitar un embarazo y una infección sexual.

Pida que escriban en una hoja las dudas sobre los métodos anticonceptivos y sobre las infecciones de transmisión sexual, para llevar esas preguntas al médico, enfermera o promotor de salud, en la visita que se hará al centro de salud.

➤ Reúna las preguntas, y concluya la sesión con una reflexión sobre:

1. ¿Cuántos hijos me gustaría tener cuando sea grande?
2. ¿A qué edad me gustaría hacerme mamá o papá?

12. 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.



Competencia

Sentido de pertenencia a la comunidad, a la nación y a la humanidad; manejo y resolución de conflictos; participación social y política.



Descripción de actividades



10
minutos

Pizarrón u hojas
de rotafolios

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 abre 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.

30
minutos

Hoja de trabajo
5

¿A dónde buscar
información sobre
educación sexual?

En seguida reparta a todos/as los participantes la Hoja de Trabajo 5 ¿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



10

minutos

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?

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

Que es importante que guarden bien esa Hoja de Trabajo, 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.

15

minutos

Cuestionario
Pos test

Fotocopias para
todos/as los
participantes

Finalmente, distribuya el cuestionario Pos test, pida que respondan con una X a cada una de las preguntas de opción múltiple. En la medida que los participantes concluyen entregan al facilitador el cuestionario completado.

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.