

MANUAL PARA PROMOTORES DE SALUD



CABI

AIJ

Introducción

A lo largo de los años que trabajé como promotora de salud encontré muchas actividades para desarrollar con adolescentes, padres y docentes. Algunas las incorporé tal como estaban planteadas y a otras las modifiqué de acuerdo a las necesidades del momento.

Este manual es una recopilación de esas actividades y, como yo hice en su momento, espero que cada promotor de salud que lo lea pueda modificarlas y darles su “toque personal”.

Eligiendo algunas de las propuestas se puede armar un taller con distintos objetivos: sensibilizar, reflexionar sobre un tema, incorporar un nuevo contenido, etc. Están ordenadas en distintos temas y algunas pueden ser utilizadas para todo tipo de participantes y otras están orientadas preferentemente para adultos (padres, docentes) o para niños y adolescentes.

Espero que puedan disfrutar su desempeño como promotores de salud.

Mónica Menvielle

Rol del promotor de salud

Si entendemos la salud como el estado de bienestar físico, psíquico y social que una persona puede experimentar, implica entonces no sólo evitar, aliviar y/o sanar las enfermedades sino mejorar el estado de bienestar de las personas a través de una vida más saludable, de un mayor cuidado de sí mismos, de una mayor satisfacción con los logros personales y colectivos en suma, una mejor calidad de vida.

La educación es un elemento clave en el trabajo preventivo, ya que permite aportar elementos a las personas para que se sientan más libres en el momento de optar por conductas más o menos saludables.

Diferenciamos aquí la prevención específica de la inespecífica. La prevención específica implica acciones centradas directa y explícitamente en una problemática (adicciones, VIH-SIDA, violencia, embarazo no deseado, etc). La inespecífica no alude a un tema, pero es la base del trabajo en prevención, ya que facilita el desarrollo personal y la adquisición de habilidades sociales (autoestima y autocuidado, identidad, comunicación y escucha, toma de decisiones, juicio crítico, tolerancia a la frustración, resiliencia, etc).

Los adolescentes necesitan un adulto referente que los ayude en la construcción de su identidad y su proyecto de vida. Esta es una de las funciones primordiales del promotor de salud.

Por otro lado, de nada sirve que se les expliquen los métodos anticonceptivos, las infecciones de transmisión sexual, los efectos de las adicciones, si el adolescente no se valora a sí mismo o no tiene herramientas para enfrentar la presión de grupo o la frustración. Es por eso que considero que el promotor debe transmitir por sobre todas las cosas “ganas de vivir”. Transmitirles la idea de que son únicos, valiosos y capaces de tomar decisiones adecuadas.

Un taller

¿Qué es un taller?

Es una forma de enseñar y, sobre todo, de aprender, mediante la realización de “algo” que se lleva a cabo conjuntamente.

En un taller se aprende por medio de la reflexión y la acción común de todos los participantes; todos aportan, problematizan, interrogan, dudan, buscan respuestas en forma activa y responsable.

El taller supone una metodología abierta, ya que es un espacio en donde todos y todas podemos expresarnos.

¿Cómo se organiza un taller?

Distinguimos en él tres momentos:

- inicio o presentación
- desarrollo o producción grupal
- cierre y evaluación

¿Cuál es el papel del promotor?

La tarea del promotor incluye la animación, el estímulo, la orientación, la asesoría y la asistencia.

Recordá que “se enseña y se aprende con otros y de otros”. Date el espacio para aprender de quienes participan porque ellos y ellas tienen conocimientos sobre el tema. Sería interesante que pudieras observar cuáles son sus ideas para ayudarlos a clarificarlas, transformarlas o enriquecerlas, y de ese modo podrán crecer todos los que participan del taller, incluido/a vos.

Es importante que los participantes te sientan como una persona auténtica, capaz de emocionarte, de reír, de expresar lo que sentís para que también ellos puedan expresar lo que sienten con relación al tema, es decir, tener una actitud abierta y no juzgar a los participantes por lo que dicen o piensan.

En pocas palabras, quien coordina un taller debe estar dispuesto a la comunicación, a la libertad y a la interpretación y, muy especialmente, a disfrutar junto con los demás de la alegría de aprender con otros y con otras.

Fuente: Sexualidad y Salud en la Adolescencia (FEIM)



Actividades “rompe hielo”

En este capítulo reuní distintas actividades que se pueden utilizar para comenzar un taller. Los objetivos son variados: presentar a los participantes, separar en grupos, animarlos, reconocer saberes previos, etc.

Sonidos expresivos

Objetivo: presentación y animación

Materiales: tarjetas con nombre de animales: vaca, gallina, cerdo, lobo

Se distribuyen las tarjetas y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer gestos deben hacer el sonido del animal que les tocó y buscar a sus compañeros y presentarse. Cuando todos terminan se pide a cada grupo que vuelva a repetir los sonidos para que los demás adivinen qué animales eran.

Una variante:

Objetivo: presentar a los participantes, separar en parejas

Materiales: tarjetas con nombre de animales macho y hembra (por ejemplo: toro – vaca)

Se distribuyen las tarjetas y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer gestos deben hacer el sonido del animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio. No se puede decir a su pareja qué animal es.

Cuando todos terminan se pide a la pareja que vuelva a repetir los sonidos para que los demás adivinen qué animales eran.

Búsqueda de pistas humanas

Objetivo: animación – conocernos mejor

Materiales: fotocopias, lapiceras

Cada participante recibe una hoja con características que pueden tener sus compañeros de grupo. Deben rondar por el salón y hablar con tantos compañeros como les sea posible para determinar si alguien coincide con alguna de esas características. En ese caso el compañero firmará la hoja de trabajo junto a esa característica.

Búsqueda de pistas humanas:

Una persona que nació en el mismo mes que vos.....

Una persona que le gusta bailar.....

Una persona que no le gusta el fútbol.....

Una persona que se despertó sonriente esta mañana.....

Una persona que nació en Santa Cruz.....

Una persona que tiene más de dos hermanos.....

Una persona que le gusta el mismo grupo musical que vos.....

Una persona que sabe tocar la guitarra

La doble rueda

Objetivo: formación de parejas

Se divide al grupo en dos. Una parte forma una rueda dándose la espalda y tomándose de los brazos. El 2º grupo forma una ronda por fuera tomadas de las manos. Se les pide que se fijen bien en la persona que tiene en frente (intercambien nombres).

Se les pide que se pongan de espalda y se hace girar las dos ruedas varias veces.

Cuando el coordinador lo indique deberán buscar a su compañero del principio.

Nuestros nombres

Objetivo: presentación y animación

Organizados en ronda, cada cual se presenta con su nombre y un adjetivo que lo identifique y comience con la letra de su nombre. Por ejemplo: María moderada, Luisa lectora, Ana amigable, Delia distraída. El juego tiene una condición: cada cual recupera los nombres y adjetivos de los que le precedieron en la presentación. La última persona es la que tiene que recordar más elementos.

Presentación subjetiva

Objetivo: presentación y animación

Cada participante elegirá un animal con el que se vea identificado (por su carácter, comportamiento, etc.)

A continuación cada participante se presentará imitando al animal elegido y el resto deberá adivinar de qué se trata.

Después, cada uno comentará por qué eligió ese animal.

El Bum

Objetivo: animación

Los participantes se sientan en un círculo y se numeran en voz alta. Al que le toque el nº 3 o sus múltiplos o un nº terminado en 3 debe decir "BUM" y el que sigue debe continuar con la numeración.

Canasta revuelta

Objetivo: recordar los nombres de los compañeros

Los participantes están sentados en círculo y el coordinador en el centro. Cuando éste señala a alguno de los participantes y dice "manzana" debe decir el nombre de su compañero de la derecha, y con "melón" el de la izquierda. Si dice canasta revuelta todos cambian de lugar.

¡Levántese, siéntese!

Objetivo: animación, concentración, introducir el concepto de comunicación-escucha.

Los participantes se sientan en un círculo. El coordinador, en el centro, explica que va a contar una historia. Cuando diga la palabra “quien” deben pararse y cuando diga la palabra “no” deben sentarse.

“Una vez, un señor iba por la calle y se encontró un llavero. Se preguntó: ¿de quién serán estas llaves?. ¿Tal vez de doña Rosa? No, no creo... ¿de Alfredo? ¿Quién podrá saberlo? Seguro que son de ... Ah no, son de Cristina ¡Quién iba a decirlo!

Conociéndonos

Objetivo: animación, recordar los nombres y las edades de los participantes.

Se pide a los participantes que se ordenen sin hablar en forma creciente según sus edades. Luego en orden alfabético según la primera letra de su nombre.

Los nombres escritos

Objetivo: animación y presentación

Materiales: Tarjetas de cartulina, fibrones

Cada participante escribe su nombre en una tarjeta. Ubicados en círculo, cada participante leerá en voz alta su nombre. Luego harán circular las tarjetas hacia la derecha hasta que el coordinador lo indica. En ese momento cada uno le entregará la tarjeta a su dueño y volverá a su lugar. Pierde el que llega último a su lugar. Se repite varias veces.

Finalmente prenderán su nombre con un alfiler al pecho.

El fósforo

Objetivo: presentación

Materiales: caja de fósforos

Cada participante enciende un fósforo y utiliza el tiempo que tarda en quemarse el mismo para presentarse y comentar sus expectativas respecto del taller.

Nudos humanos

Objetivos: favorecer la resolución grupal y la cooperación, animación.

Repartidos en grupos los participantes forman una ronda, dándole la mano derecha a un compañero y la izquierda a otro, en forma cruzada. Después tienen que tratar de desarmar el nudo humano sin soltarse de la mano.

Juguemos con el nombre

Objetivos: Presentación y animación

Sentados en ronda se pide a los participantes que digan su nombre acompañado de un “país o ciudad” que comience con la misma letra. Cuando termina la ronda, se invierte

el sentido y se pide que digan el nombre acompañado por una “comida” que comience con la misma letra.

¿Qué me gusta y qué me disgusta?

Objetivo: presentación y animación

Sentados en una rueda cada participante se presenta y nombra rápidamente una cosa que le gusta y una que le disgusta.

Ej. Me gustan las milanesas, no me gusta planchar

La telaraña

Objetivo: presentación y animación

Materiales: un ovillo de lana

Los participantes se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos el ovillo de lana, el cual tiene que decir su nombre, y sus expectativas del encuentro. Luego, éste toma la punta del ovillo y lo lanza a otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. La acción se repite hasta que todos los participantes queden enlazados en una especie de telaraña.

La telaraña se apoyará con cuidado en el piso y quedará allí durante el taller, como símbolo de los lazos de unión que se trataran de establecer durante el mismo.

Los botes de desembarco

Objetivo: separación en grupos, animación.

Se marca en el piso una zona que representará la cubierta de un barco. Se pide a todos los participantes que circulen por cubierta como si fueran pasajeros o tripulantes del barco. Se anuncia un temporal y para salvarse deben subir a los botes una cantidad determinada de personas. Cuando se dice el número deben agruparse esos participantes en un bote salvavidas.

Se repite varias veces dando distintos números, hasta que se logra la cantidad de integrantes adecuado.

El campo minado

Objetivo: favorecer la resolución grupal y la cooperación

Materiales: papel higiénico, cintex

Se divide a los participantes en 3 grupos. Parados en hilera se los une con un papel frágil (papel higiénico). Deberán atravesar el campo minado (marcado con sillas y mesas) lo más rápido posible sin romper el papel que los une.

El mundo

Objetivo: animación, concentración

Materiales: pelota

Se forma un círculo y el coordinador explica que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, TIERRA O MAR. La persona que la reciba debe decir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro de los 5 segundos. En el momento en que cualquiera de los participantes al tirar la pelota dice: "MUNDO", todos deben cambiar de sitio.

Un hombre de principios

Objetivo: animación

Todos los participantes se sientan en círculos. El coordinador en el centro. Inicia el juego narrando cualquier historia donde todo debe empezar con una letra determinada.

Por ej. "Tengo un tío que es un hombre de principios muy sólidos, para él todo debe empezar con la letra P. Así su esposa se llama..., a ella le gusta mucho comer..., un día se fue a pasear a..., y encontró un..."

Telegrama corto

Objetivo: animación

Materiales: tiza, hojas, lapiceras.

Se escribe una palabra en el pizarrón: por ej. "preservativo"

Cada grupo prepara un telegrama con sentido usando letras de esta palabra, pudiendo utilizar 2 veces cada letra.

Dibujamos de a dos

Objetivo: favorecer la colaboración

Materiales: hojas de papel y lapiceras.

Sentados en el piso uno frente a otro, se les entrega una hoja y una lapicera. La consigna es dibujar entre los dos (colocando ambos una mano en lapicera), una casa, un árbol y un perro sin hablarse entre sí.

Cuando todos terminan, se comenta en grupo sobre las dificultades de la tarea. ¿Cómo lo resolvieron? Se sacan conclusiones sobre la importancia de la colaboración.

Zapatos perdidos

Objetivo: analizar la importancia de la organización y de la participación

Materiales: 2 bolsas de consorcio

Se forman dos grupos. Se les pide que se quiten los zapatos y los pongan en la bolsa. Se cierran bien las bolsas y se dan 3 minutos para ver qué equipo logra ponerse primero los zapatos.

Se analizan las actitudes que favorecen o no la organización y el trabajo colectivo.

Los emoticones

Objetivo: Presentación de los participantes

Materiales: hojas y lapiceras

Cada participante escribirá su nombre o sobrenombre en una hoja y dibujará un emoticón que lo represente. Cada uno muestra su trabajo al grupo y explica por qué lo eligió.

El juego de los Camalotes

Objetivo: reflexionar sobre la cooperación mutua y el trabajo en grupo

Materiales: hojas de diario

Se distribuyen en el suelo tantos camalotes, hechos con hojas de diarios, como participantes hay. Todos los participantes deben estar sobre un camalote para no ahogarse. Al escuchar música significa que ha bajado el agua y todos deben caminar por tierra firme. Mientras tanto se retira un camalote. Cuando la música para, todos deben subirse a un camalote; la consigna es que nadie debe ahogarse. Se sacan todos los camalotes hasta que quede uno solo. El grupo debe ingeniárselas para estar todos en contacto con ese camalote. Luego se reflexiona sobre la cooperación mutua, el trabajo hecho en grupo y las dificultades que trae el quedarse al margen de otro.

Prevención Inespecífica Identidad

Destinatarios: Niños, adolescentes y adultos

¿Qué nos identifica?

Objetivo: Presentación de los participantes- reflexionamos sobre la identidad

Materiales: plastilina

Se entrega un trozo de plastilina a cada participante y se les pide que modelen un objeto que los identifique. Cada uno se presenta y explica al grupo su producción. Se discutirán en grupo conceptos sobre identidad

La identidad es un proceso constante de construcción de nuestra propia forma de ser (tomemos como ejemplo la firma personal)

La construcción de la identidad tiene que ver con establecer diferencias con el otro, con no ser “igual”.

Como un rompecabezas, que se puede armar de diferentes maneras, vamos estructurando la propia identidad.

La identidad es la búsqueda de un nombre que nunca termina.

No deberíamos llamarnos “seres humanos” sino “devenires humanos” porque siempre estamos construyéndonos.

¿Cuántos nombres tengo?

Objetivo: reconocer datos de la identidad a partir de la forma con la que cada uno es nombrado.

Materiales: hoja y lapicera

Desarrollo:

Los participantes completan individualmente el siguiente cuadro para luego compartirlo con el grupo.

NOMBRE	AUTOR	MOTIVO

Nombre: recordar de cuántas formas sos llamado/a. Desde el nombre que figura en el documento hasta los apodos o sobrenombres que tenés en los diferentes grupos de personas a los que pertenecés.

Autor: quién fue la persona que te puso ese nombre.

Motivo: qué significa cada nombre, por qué te lo pusieron.

Ejes para el análisis:

Analizar el valor de un nombre en la definición de un ser humano.

Reflexionar si los nombres que poseemos nos definen como realmente creemos ser.

Revisar qué nombres aceptamos y cuáles nos desagradan. Con cuáles nos reconocemos y con cuáles no.

¿somos conscientes de que podemos beneficiar o dañar a alguien con el uso de un nombre o apodo?

Igual y distinto como un maní

Objetivos: reconocer que cada individuo es único y especial

Materiales: maníes

Se reparte a cada participante un maní y se le pide que lo examinen detenidamente, viendo su forma, su tamaño y su longitud. Luego algunos voluntarios describirán su maní. Preguntamos: ¿Hay algún maní que sea igual a otro? Reforzamos la idea de que muchas de nuestras características son iguales o similares a las de otras personas, pero hay algunas más que son sólo nuestras. Estas son las que nos hacen ser únicos y especiales.

¿Quién soy?

Objetivo: reflexionar sobre la construcción de nuestra identidad

Materiales: silueta en una hoja de papel, lapiceras

Se pide a las participantes que sobre la silueta escriban características que las identifican y las hacen únicas.

Mis ídolos

Objetivo: Reconocer la influencia de personajes o líderes en la construcción de los modelos femeninos y masculinos

Materiales: hojas, lapiceras

En forma individual cada participante elige 5 mujeres (las chicas) u hombres (los varones) que le gusten de la vida real. A cada uno le otorga un premio por algo que admiran en esa persona

Nombre...	Premio Nobel al/a mejor...
Nombre...	Premio Oscar al/a mejor...
Nombre...	Copa de Oro al/a mejor...
Nombre...	Medalla Olímpica al/a mejor...
Nombre...	Mención Especial al/a mejor...

Se solicita a los participantes que lo deseen que lean sus premiados.
Se señala la influencia que los líderes o las personas que admiramos tienen durante la adolescencia.

Retomamos el concepto de identidad:

La identidad es un proceso constante de construcción de nuestra propia forma de ser (tomemos como ejemplo la firma personal)

La construcción de la identidad tiene que ver con establecer diferencias con el otro, con no ser “igual”.

Yo soy...

Objetivo: fortalecer la identidad y la autoestima

Materiales: hojas, lapiceras

Cada participante escribirá su nombre en forma vertical y, usando cada letra de su nombre, escribirá un adjetivo que lo describa. La letra puede estar al comienzo del adjetivo o en la mitad del mismo.

Identikit

Objetivo: reconocer las características que nos identifican

Materiales: hojas, lapiceras

Se entrega a cada participante una hoja en blanco y una tarjeta con el nombre de uno de sus compañeros.

Deberá escribir 3 cualidades de esa persona, que la identifiquen.

Luego se mezclan las hojas y cada participante recibe una al azar.

Deberán descubrir qué compañero se caracteriza por esas tres cualidades

Señas de identidad: un juego para conocernos mejor

Objetivo: conocer quiénes somos y hacia dónde vamos para fortalecer la capacidad de tomar decisiones

Materiales: hojas, lapiceras

Los participantes anotarán en una hoja 10 características No físicas que los definan.

Luego doblarán el papel y lo colocarán en una bolsa. Se mezclarán y repartirán al azar.

Cada uno leerá el papel que le tocó y tendrá que adivinar de quién se trata.

La identidad es un proceso constante de construcción de nuestra forma de ser.

Cuando un rasgo de la persona es tomado como el todo comienza el prejuicio, que es el camino a la discriminación.

Mi palabra

Objetivo: encontrar la palabra que nos identifica

Materiales: lectura extraída del libro “Comer, rezar, amar”, hojas y lapiceras

“Todas las ciudades tienen una sola palabra que las identifica, que define a la mayoría de sus habitantes. Por ejemplo la palabra de Roma es ‘sexo’, la del Vaticano es ‘poder’, la de New York es ‘lograr’. ¿Cuál era la palabra de tu familia cuando eras pequeña?.

Qué difícil. Paso un rato pensando, pero Giulio pasó a hacerme la siguiente pregunta.

- ¿Cuál es tu palabra?

Eso sí que no lo sé. Mi palabra no es ‘matrimonio’, desde luego. Tampoco es ‘familia’. Ya no es ‘depresión’, gracias a Dios. Puede que la mía de ahora sea ‘buscar’.”

Después de la lectura pensamos en forma individual las respuestas a las sig. Preguntas:

¿Cuál es la palabra de tu ciudad?

¿Cuál era la palabra de tu familia cuando eras pequeño/a?

¿Cuál es tu palabra ahora?

¿Qué podemos cambiar?

Objetivo: analizar aspectos de nuestra personalidad que podemos cambiar y aceptar lo que no podemos cambiar.

Materiales: ficha “el experimento”, lapiceras, lectura extraída del libro “Comer, rezar, amar”

El experimento

Tenés la oportunidad de tu vida: ingresar a un laboratorio nuclear para reprogramarte. Tenés una lista de miles de personalidades del mundo: científicos, deportistas, actores, cantantes, profesionales, religiosos, etc.

Elegí 5 de ellos y qué cualidad de cada uno te gustaría que forme parte de tu personalidad.

Te dan unos minutos para ingresar en una computadora los siguientes datos:

Nombre del personaje	característica que quiero tener de él o ella
-----------------------------	---

1

2

3

4

5

Después de completar la ficha, la comentamos en grupo y escuchamos la sig. Lectura:

“Siempre he querido ser la chica silenciosa. Precisamente porque no lo soy, claro. Por eso me parece tan lindo el pelo oscuro y voluminoso. Precisamente porque no lo tengo ni lo voy a tener. Pero en algún momento de tu vida tienes que reconciliarte con lo que te han dado y si Dios hubiese querido que yo fuera una chica tímida de pelo oscuro y voluminoso, me hubiera hecho así, pero el caso es que no lo hizo. Por tanto, quizá sea práctico aceptarme tal y como soy y encarnarme plenamente en mi cuerpo.

O como dijo el filósofo Sexto el Pitagórico: ‘El hombre sabio siempre se parece a sí mismo’.”

¿Cómo afianzamos nuestra identidad?

- Pensarnos a nosotros mismos para luego pensar en los otros.
- Conocernos y conocer.
- Fortalecer lo debilitado, descubrir creativamente nuevas maneras de ser, no sucumbir ante los obstáculos.

Nombres con significados

Objetivo: analizar según el criterio de los aborígenes australianos, qué nombre nos representa.

Materiales: hojas y lapiceras. Texto de “voces en el desierto”

“Un grupo de aborígenes de la zona desértica del interior de Australia acostumbra a dar un nombre al nacer pero, se sobreentiende que lo perderá cuando crezca y que elegirá un apodo más apropiado por sí mismo. Es de esperar que el nombre de cada persona cambiará varias veces durante su vida a medida que su sabiduría, su creatividad y sus objetivos se definan asimismo con mayor claridad al transcurrir el tiempo. En el grupo se hallan: Cuentista, Hacedor de herramientas, Guardiana de los Secretos, Maestra en Costura y Gran Músico, entre otros.”

En base a este relato dejamos de lado el nombre que nos dieron al nacer y pensamos qué nombre nos corresponde en la actualidad y cuál hubiese sido adecuado 10 años atrás.

Sueños en un trozo de papel

Objetivo: descubrir la propia identidad y la del otro

Materiales: hojas, fibrones, tijera, goma de pegar

A cada participante se le entrega un trozo de papel y se les explica: “ustedes tienen un trozo de papel y comenzarán a darle vida. Los convocamos a hacer con el papel algo único, original, que nadie pueda hacer por ustedes. El papel espera que nosotros le demos movimiento, color, sabor, sonidos. Lo podemos cortar con los dedos, plegar, hacer orificios, convertir en algo plano, redondo, esférico, cuadrangular, triangular... Puede andar por debajo de la tierra, sobre ella o ser volador... Lo que importa es que le guste, tenga fisonomía propia y le pongan un nombre corto e interesante.”

Se pide a los participantes que presenten su creación.

La creatividad no es un don ni una rara condición, es parte de la naturaleza humana. Abre el camino para generar nuevos conceptos, hipótesis y posibilidades de acción.

Héroes, ídolos y modelos

Objetivo: reconocer que nuestra identidad está unida a nuestra interdependencia con los demás.

Materiales: hojas y lapiceras

En grupos elaborarán una definición de: Héroe, Ídolo y Modelo. Las comparamos con las del investigador Fernando Onetto

Héroe: personaje que encarna lo mejor de lo humano, por lo cual se lo asume como reparador de los males y las injusticias del mundo (Mahatma Gandhi, Madre Teresa, próceres, etc)

Ídolo: personaje real o ficticio, incuestionable, al que se imita, repitiendo su manera de vestir, de hablar, de realizar una determinada acción. Por ejemplo, un artista o un deportista.

Modelo: persona que, con sus debilidades e imperfecciones, despierta admiración.

Cada uno pensará un ejemplo de héroe, ídolo y modelo.

El escritor Milan Kundera expresaba que la vida es similar al trabajo del gran pintor, que irá haciendo bosquejo tras bosquejo en busca de la obra suprema. Algunos tomarán uno de los bosquejos como tal obra y otros seguirán buscando hasta el fin de sus días.

Cambia, todo cambia... autónomo ¿se nace o se hace?

Objetivo: analizar la capacidad de hacer cosas por cuenta propia

Materiales: historia

Relatamos la siguiente historia:

-Me opongo terminantemente- dijo Esteban, enojadísimo

-¿A qué, si se puede saber? –acotó la madre.

-Sí, se puede. Me resisto a ir mañana a la escuela.

-¿Ah, sí? ¿Por qué?

-Porque sí. Porque lo acabo de decidir y la Constitución me ampara.

-Seguro que te ampara, pero no entiendo por qué no querés ir.

- Porque creo que no me hace falta ir, yo sé todo y además me molesta cumplir horarios. La gente debería ser libre de ir por la vida a la hora que se le ocurra.

-Bárbaro, Esteban.

-Entonces, ¿puedo faltar?

-Sí

-¡Grande! ¿Qué hay de comer?

-Nada

¿Cómo? Me muero de hambre.

-Sí, pero yo ya no cumplo horarios, a partir de hoy opino lo mismo que vos.

-está bien, ya entendí. Voy a poner el despertador a las siete.

-Y lávate las manos que vamos a comer.

-Me mató con su argumento- Suspiró Esteban.

Discutimos sobre:

¿Qué significa autonomía? ¿Cuándo somos autónomos? ¿Pueden recordar alguna experiencia en la que hayan actuado autónomamente? ¿Qué acciones o situaciones los hacen dependientes?

Destinatarios: Mujeres adolescentes y adultas

Yo soy una mujer

Objetivo: Introducir a las participantes en la reflexión sobre ser mujer, partiendo de la propia conceptualización que tienen de sí mismas

Materiales: tarjetas, lapiceras

Se pide a las participantes que escriban en su tarjeta la respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué significa para mí ser mujer?

Se pide ahora que analicen el punto de vista de las instituciones: Familia, Escuela e Iglesia. ¿qué mensajes transmiten estas instituciones sobre la mujer?

Canción: Ella (Bebe)

Ella (Bebe – Pa'fuera telerañas)

Ella sa cansao de tirar la toalla

se va quitando poco a poco telarañas

no ha dormido esta noche pero no esta cansada

no mira ningún espejo pero se siente to' guapa

Hoy ella sa puesto color en las pestañas

hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña

hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada

hoy es una mujé que se da cuenta de su alma

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti

que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño

Hoy vas a comprender

que el miedo se puede romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír

porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto...

Hoy vas a conseguir

reír tanto de ti y ver que lo has logrado que...

Hoy vas a ser la mujé

que te dé la gana de ser

Hoy te vas a querer

como nadie ta sabio queré

Hoy vas a mirar pa'lante

que pa atrás ya te doy yo bastante

una mujé valiente, una mujé sonriente

mira como pasa

Hoy nació la mujé perfecta que esperaban

ha roto sin pudore las reglas marcadas
Hoy a calzado tacone para hacer sonar sus pasos
Hoy sabe que su vida nunca más será un fracaso

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

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

Mi vida

Objetivo: motivar la expresión de sentimientos frente a su vida, mediante la técnica de fotolenguaje

Materiales: fotos de mujeres de distintas edades y expresando distintas emociones

En una mesa central se extiende el set de fotografías. Cada participante escoge una con la que se sienta más identificada. Comenzará a hablar la que quiera, libremente. Se puede ayudar preguntando:

¿por qué elegiste esa fotografía?

¿qué creés que pueda estar pensando?

¿relacionás la fotografía con tu propia vida?

Mis ídolos

Objetivo: Reconocer en las mujeres que nos rodean valores y bellezas que admiramos.

En forma individual cada participante escribe los nombres de 5 mujeres y les otorga un premio por algún valor o belleza que admira de ella.

Por ej: premio Nobel a la persona que pudo vencer más dificultades, Oscar a la mujer más alegre del Planeta, Copa de oro a la mejor cocinera de panqueques, etc.

Nombre...	Premio Nobel a la mejor...
Nombre...	Premio Oscar a la mejor...

Nombre...	Copa de Oro a la mejor...
Nombre...	Medalla Olímpica a la mejor...
Nombre...	Mención Especial a la mejor...

Se solicita a las participantes que lo deseen que lean sus premiados

"No somos dueños de elegir todo lo que nos sucede pero sí somos dueños de elegir qué hacer con eso que nos sucede"

Fernando Savater

Autoestima

Destinatarios: Adolescentes y adultos

Yo soy...

Objetivo: fortalecer la identidad y la autoestima

Materiales: hojas, lapiceras

Cada participante en una hoja escribirá su nombre en forma vertical y, usando cada letra de su nombre, escribirá un adjetivo que lo describa en forma positiva. La letra puede estar al comienzo del adjetivo o en la mitad del mismo.

Me gusta como soy

Objetivo: desarrollar una autoestima positiva

Materiales: hoja con esquema de un árbol, lapiceras

Los participantes se dibujarán a sí mismos a través de un árbol.

En las raíces escribirán las cualidades y capacidades que creen tener. En las ramas anotarán las cosas positivas que hacen por los demás y en las hojas y frutos pondrán los logros y triunfos que han tenido.

Luego, cada participante mostrará su árbol al resto, añadiendo raíces o frutos de acuerdo a los comentarios de sus compañeros.

El Kimono

Objetivo: analizar si valemos por lo que somos o por nuestra vestimenta

Materiales: cuento

Escuchamos la lectura del cuento y analizamos su mensaje

El Kimono (cuento Zen)

Ikyu, que significa reposo, descanso, era hijo del Emperador. Su padre lo confió a un templo. Más tarde llegó a ser abad del templo más bello de Kyoto, e introdujo la ceremonia del té, de la que es el fundador.

Su kimono estaba deshilachado como el de un mendigo.

Un día, un hombre rico lo invitó a una ceremonia conmemorativa por sus antepasados.

Ikyu se presentó en la mansión vestido como un mendigo porque vivía muy pobremente, y los criados, tomándolo por un pordiosero, lo echaron.

Entonces Ikyu volvió al templo y por primera vez, se puso un bellissimo kimono violeta, un rakusu dorado, bonitos zapatos y un hábito de seda blanca. Vestido así se dirigió a casa del hombre rico donde le estaban esperando. Allí recitó sus oraciones.

Cuando terminó la ceremonia se dirigió al comedor y los criados pusieron manjares deliciosos ante él. Su mesa estaba cubierta de platos. Entonces Ikyu dobló su kimono.

Lo puso ante la mesa y no tocó los platos.

-¿Por qué no come usted? – le preguntaron

Ikyu respondió: - Este banquete no me ha sido ofrecido a mi. Le ha sido ofrecido a mi kimono violeta, así que es él quien debe comérselo.

Mi cuerpo

Objetivo: mejorar la autoestima

Materiales: hojas con esquema de figura humana, lapiceras

En este esquema marca 5 partes de tu cuerpo que te parecen hermosas y por qué. Compartimos en grupo.

Los adjetivos

Objetivo:

Descubrir aspectos de nuestra identidad a partir de la mirada del otro.

Trabajar los indicadores de tolerancia e intolerancia que suponen ciertos mecanismos como los estereotipos, los prejuicios, etc.

Materiales: hoja y lapicera

Desarrollo:

Los participantes completan individualmente el siguiente cuadro para luego compartirlo con el grupo.

Si alguien tuviera que describirte, ¿con qué 5 adjetivos te gustaría ser reconocido/a?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Con qué 5 adjetivos no te gustaría ser descrito/a?

.....
.....
.....
.....
.....

Ejes para el análisis:

El riesgo de pretender conocer a las personas a partir de un solo rasgo.

La importancia de la valoración del otro en la construcción de la identidad.

La necesidad de ser aceptados.

La importancia de no caer en estereotipos.

¿Toleramos las diferencias?

¿Somos prejuiciosos?

El abanico

Objetivo: fortalecer la autoestima

Materiales: hojas, lapiceras, tarjetas

Se reparte una hoja a cada participante y se le pide que la pliegue como un abanico. En una tarjeta debe escribir su nombre y dejarla al lado del abanico.

Cada participante debe escribir en cada uno de los abanicos algo positivo acerca de su compañero: algo que admira, respeta o que haya descubierto recientemente de él o ella, luego doblar el abanico de manera que el próximo participante no podrá leer el comentario anterior. Así hasta que todos hayan escrito en todos los abanicos.

Los participantes vuelven a sus lugares y leen sus abanicos.

Preguntamos qué sintieron, tanto al escribir como al leer los comentarios.

Destacamos el valor del reconocimiento de nuestros aspectos positivos, aquello que nos hace sentir valiosos y valorados.

Comentamos la importancia de valorar los aspectos positivos de los adolescentes y adultos para aumentar su autoestima.

¿Cómo fortalecemos la autoestima?

- Demostrando afecto.
- Demostrando interés.
- Evitando las descalificaciones.
- Reconociendo lo que la persona hace y lo que es.
- Expresando abiertamente sus cualidades.
- Enfatizando lo positivo sobre lo negativo.
- Demostrando respeto.
- Tomando en cuenta sus opiniones y gustos.
- Guardando sus secretos.
- Haciéndolo sentir seguro.

La silla caliente

Objetivo: expresar los sentimientos, aumentar la autoestima

Sentados en ronda colocamos una silla en el centro. Un participante por vez se sienta en el centro y recibe comentarios de sus compañeros que reflejen aspectos positivos de él.

Me gusta de vos

Objetivo: transformar vínculos y favorecer la autoestima

Materiales: música suave

Escuchando la música y sentados en ronda se pide a los participantes que se miren en silencio. Luego se pide que caminen libremente y cuando se detenga la música, cada uno se enfrentará con un compañero/a y completará la frase “de vos me gusta...” (ej. Tu sonrisa, tu serenidad, tu simpatía, tu pelo, etc.)

Se repite la actividad tres veces. De regreso a la ronda se pide a los participantes que comenten qué comentarios recibieron y cómo se sienten.

¿Qué vemos cuando nos miramos al espejo?

Objetivo: reflexionar sobre nuestro nivel de autoestima

Materiales: hojas y lapiceras. Texto de “comer, rezar, amar”

“Linda tiene una de las almas más intactas del mundo, además de una total incompreensión de la depresión y una autoestima que jamás se planteó dejar de estar alta. Una vez me dijo, mirándose en un espejo: ‘es verdad que no soy una de esas que están maravillosas se pongan lo que se pongan, pero no puedo evitar quererme a mí misma’”.

Reflexionamos sobre: ¿qué vemos cuando nos miramos al espejo?

El escudo protector

Objetivo: reflexionar sobre las personas y situaciones que crean nuestro escudo protector.

Materiales: hoja con dibujo de escudo, lapiceras

Se pide a las participantes que completen su escudo con: las personas que más quieren, las actividades que más les gusta hacer y sus sueños

El tesoro

Objetivo: dialogar acerca de la importancia del cuidado de su persona, del cuerpo, el valor y el respeto hacia uno mismo

Materiales: espejo pegado en el fondo de una caja

Se les pide a las participantes que recuerden cuál fue el mejor regalo que recibieron en su vida y cuál es el que hoy más esperan, el que más necesitan, el mejor tesoro que podrían recibir hoy. Luego del intercambio se las invita a abrir la caja de a una por vez diciéndoles que allí se encuentra el tesoro más bello y más grande que se puede recibir. Una vez que todas se encontraron con el “tesoro” se las invita a expresar sus sentimientos.

Dándole otra mirada

Objetivo: cambiar la mirada en los aspectos negativos de cada participante

Materiales: hojas, lapiceras

Se pide a cada participante que escriba en una hoja un aspecto negativo de su personalidad. Luego pasará su hoja al compañero de la derecha. Cada uno intentará

encontrar el aspecto positivo de ese rasgo de la personalidad. Comentamos entre todos los distintos puntos de vista.

Creciendo

Objetivo: reconocer habilidades adquiridas

Materiales: hojas, lapiceras

Se pide a las participantes que busquen en su interior y encuentren qué aprendieron a hacer en el último año. Se les pide que cuenten cómo fue ese proceso de aprendizaje relatando un cuento con humor con personajes reales o ficticios y comenzando con “había una vez...”

Comentamos que:

El crecimiento ve la vida como un proceso durante el cual las habilidades se desarrollan en forma gradual; el crecimiento debe considerar que incluso el viaje de mil millas comienza con un solo paso

Lo que quiero cambiar

Objetivos: saber que la auto imagen se puede mejorar y conocer algunas estrategias para ello.

Materiales: hojas, lapiceras

Se pide a los participantes que escriban un listado de lo que más les gusta y otro de lo que más les molesta de sí mismos. Cuando hayan terminado, deberán analizar cuidadosamente sus listados y marcar con una x el aspecto que más les gusta y el aspecto que más les gustaría cambiar.

Explicamos el método para establecer metas y cumplirlas.

Se pide a los participantes que escriban una meta, escogida de las cosas que quieren cambiar del ej. Anterior. Luego, que la dividan en pequeños pasos o etapas y que le pongan fechas en las cuales esperan alcanzarlas. Después de unos días revisen sus logros.

Mi autobiografía

Objetivo: hacer un recorrido por la propia historia y reflexionar sobre el estado de autoestima en cada etapa de su vida.

Materiales: fichas y lapiceras

Proponemos a las participantes que cierren los ojos y escuchando música suave, recuerden su infancia: qué hechos importantes marcaron esa etapa de su vida? Cómo se sentían? Eran valoradas por su familia y amigos?

Repetimos trasladándonos a la adolescencia.

En mi infancia, me sentí valorada por...

En mi adolescencia, me sentí valorada por...

Cómo me veo a mí mismo/a

Objetivo: conocer qué es la imagen personal, cómo se forma y cómo está relacionada con el comportamiento

Materiales: ficha, lapiceras, música

Se pide a los participantes que se “miren” cómo son ellos en distintas situaciones de su vida actual: en su casa, en la escuela, con los amigos.

Se pide a algunos voluntarios que compartan sus trabajos.

Se reflexiona sobre:

¿Están contentos con lo que son ahora?

¿Quieren ser distintos o diferentes?

¿Hay mucha diferencia en su forma de ser con los amigos, en la escuela y en la casa?

Cómo me veo a mí mismo/a?

Describe a ti mismo cómo sos ahora y cómo te gustaría ser, utilizando tres adjetivos o frases cortas:

Con mis amigos soy:	Me gustaría llegar a ser:
En mi casa soy:	Me gustaría llegar a ser:
En la escuela soy:	Me gustaría llegar a ser:
En mi barrio soy:	Me gustaría llegar a ser:

Explicamos que la imagen personal o auto imagen es la imagen que tenemos nosotros mismos, es “cómo nos caemos” (nos sentimos capaces, valiosos, simpáticos, o por el contrario, nos sentimos incapaces, tímidos).

Hay personas que no se ven como realmente son y tienen una imagen personal negativa, cuando en realidad son personas con muchos talentos y capacidades.

Una variante para trabajar con adultos:

¿Cómo nos vemos?

Objetivo: analizamos nuestra autoestima

Materiales: lectura párrafo “mujeres de ojos grandes”

“A veces la tía Mónica quería con todas sus ganas no ser ella. Detestaba su pelo y su barriga, su manera de caminar, sus pestañas lacias y su necesidad de otras cosas aparte de la paz escondida en las macetas, del tiempo yéndose con trabajos y tan aprisa que apenas dejaba pasar algo más importante que el bautizo de algún sobrino o el extraño descubrimiento de un sabor nuevo en la cocina.”

Se pide a los participantes que se “miren” cómo son en distintas situaciones de su vida actual:

Se reflexiona sobre:

¿Están contentos con lo que son ahora?

¿Quieren ser distintos o diferentes?

Explicamos que la imagen personal o auto imagen es la imagen que tenemos nosotros mismos, es “cómo nos caemos” (nos sentimos capaces, valiosos, simpáticos, o por el contrario, nos sentimos incapaces, tímidos).

Hay personas que no se ven como realmente son y tienen una imagen personal negativa, cuando en realidad son personas con muchos talentos y capacidades.

Asertividad

Destinatarios: niños y adolescentes

Ejercicio de roles

Objetivo: reconocer la asertividad como una forma de expresarse

Materiales: texto para los distintos personajes

Comentamos que hay muchas maneras de comunicarse con los demás y a menudo se adopta algún rol: el pasivo, el agresivo, el indirecto y otro que vamos a aprender hoy. Vamos a observar la diferencia entre estos dramatizando una situación. Se eligen los personajes: Pablo, Marcela en rol de víctima, Marcela en el rol agresivo, Marcela en el rol indirecto y la coordinadora como Marcela asertiva.

Situación:

Pablo y Marcela son hermanos y se llevan muy bien. Su mamá trabaja todo el día fuera de casa. Habitualmente, Marcela sirve el almuerzo. Hoy día ella no se siente bien y no tiene ganas de calentar la comida y poner la mesa. A continuación, Marcela intentará comunicarse de cuatro formas diferentes con su hermano.

Pablo: "Marcela tengo hambre. Es la 1:30 ¿no hay almuerzo?"

- a) Marcela en el rol de víctima, suspira profundamente, se queja y dice: "ya voy. Total, aunque yo me sienta mal, igual tengo que servirte el almuerzo".*
- b) Marcela en rol agresivo, contesta de muy mal humor: "¿qué te has creído? Yo no soy tu esclava ¿Acaso no tienes manos?"*
- c) Marcela en el rol indirecto, cambia de tema y dice: "¿Almuerzo? No sé, me parece que hace mucho calor para calentar la comida"*
- d) Marcela en forma asertiva, dice tranquilamente: " hoy no me siento bien. Además me parece que tendríamos que repartir un poco las tareas. Me gustaría que hoy vos pongas la mesa y calientes la comida."*

Discutimos con el grupo acerca de lo que vieron y de las consecuencias de cada rol. Explicamos que la Asertividad es la capacidad de defender los derechos personales, expresando los sentimientos y pensamientos de manera directa, honesta y apropiada, respetando los derechos de los demás.

Para ser asertivas, las personas tienen que conocerse y luego tener la valentía de expresarse tal como son frente a los demás, sin caer en la agresión.

Seamos asertivos

Objetivo: aprender cómo ser más asertivos para defender mejor sus opiniones y derechos

Materiales: cartel con "destrezas asertivas", ficha "seamos asertivos"

Leemos y comentamos las destrezas asertivas.

Las "destrezas asertivas" se pueden aprender

Cómo ser más asertivo/a

1. *Da a conocer tu posición.*
2. *Da a conocer tus razones*
3. *Sé comprensivo*

Para tener en cuenta:

- *Hacer contacto visual (mirar a los otros a los ojos)*
- *Usar una postura adecuada (espalda recta, cabeza en alto, brazos a los costados, en lo posible de pie)*
- *Usar una voz firme y clara (no agresiva sino decidida)*
- *Ordenar mentalmente lo que se desea expresar*
- *Ser preciso en lo que se quiere señalar (no irse por las ramas)*
- *Hablar en primera persona (yo, a mi...)*

Completan el ejercicio en parejas y lo actúan para el grupo. Analizamos si fueron asertivos.

Seamos asertivos:

Ejercita respuestas asertivas frente a las siguientes situaciones:

1. *Estás haciendo cola para almorzar y alguien se pone adelante sin esperar la fila.*
2. *Tus amigos te piden tu equipo de música prestado. Vos no querés prestarlo.*
3. *En una fiesta familiar tu primo/a te invita a tomar alcohol. Vos sabés que el alcohol hace daño a tu edad.*
4. *Tus compañeros/as te invitan a fumar. Vos no querés porque no fumás.*
5. *Contá una situación que ha ocurrido en casa o inventá una.*

Se les pide que reflexionen durante la semana acerca de cuál es el rol que están usando más frecuentemente y qué ventajas o desventajas plantea.

Lo que necesito es...

Objetivo: Identificar las necesidades y cómo expresarlas

Materiales: hojas, lapiceras

A lo largo de la vida tenemos diferentes tipos de necesidades. Se les pide que, individualmente, anoten en una hoja cuáles son sus necesidades más importantes en esta etapa de su vida (máximo de 8).

Analizamos si sabemos pedir lo que necesitamos.

Comunicación y escucha

Destinatarios: adolescentes y adultos

Dibujamos de a dos

Objetivo: analizar la importancia de la comunicación para el trabajo en equipo

Materiales: Fichas del Juego de la Memoria, hojas de papel y lapiceras.

Para separar en parejas, se entregan a los participantes las fichas y ellos deben encontrarse de a pares.

Sentados en el piso uno frente a otro, se les entrega una hoja y una lapicera. La consigna es dibujar entre los dos (colocando ambos una mano en lapicera), una casa, un árbol y un perro sin hablarse entre sí.

Cuando todos terminan, se comenta en grupo sobre las dificultades de la tarea. ¿Cómo lo resolvieron? Se sacan conclusiones sobre la importancia de la comunicación.

Te cuento un dibujo

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de la escucha y de la transmisión de información.

Materiales: dibujo con figuras geométricas, hojas, lapiceras.

Se elige a un participante para que desempeñe el papel del “informante”

Deberá contar verbalmente a sus compañeros un dibujo, que sin poder verlo, deberán dibujarlo.

El informante recibe el dibujo y se para de espaldas a sus compañeros. En esa posición, les cuenta, con palabras, de qué se trata el dibujo. El resto, con una hoja y un lápiz deberá dibujar lo que el informante les relate. No están autorizados a formular ninguna pregunta sobre el dibujo.

Finalizado el relato, se pegan en el pizarrón los dibujos que todos hicieron.

Nuevo intento: el informante se sienta junto a sus compañeros. Esta vez ellos pueden formular todas las preguntas necesarias que podrán ser respondidas con todo detalle.

Los participantes vuelven a dibujar.

Se comparan los dibujos con los anteriores.

Ejes de discusión:

¿Qué factores incidieron en la comunicación en el primer ejercicio? ¿Qué factores se agregaron en el segundo? (presencia física, tonos de voz, etc.)

¿Cómo se modificaron los dibujos a partir de la posibilidad de diálogo?

¿Cuáles son los obstáculos de comunicación que más comúnmente encontramos en nuestras relaciones?

El teléfono

Objetivo: reconocer la importancia de mejorar la comunicación

Sentados en una rueda se susurra una frase al oído del primer participante. Este a su vez la tiene que decir rápidamente al oído al que sigue, y así hasta el final.

La frase es: “María José avisó que no va a venir a clases porque ayer se torció un pie”

Las condiciones son:

Se debe decir la frase al oído de la otra persona

Tiene que decirse en forma rápida

No se puede repetir la frase

El último alumno debe repetir en voz alta lo que escuchó. Comparamos con el mensaje original. Analizamos cómo y por qué cambió el mensaje.

Comentamos que: una comunicación es efectiva entre dos personas cuando el receptor interpreta el mensaje de la misma forma en que fue enviado.

¿Cómo nos comunicamos?

Objetivo: reconocer que la comunicación es un proceso donde se envían y reciben mensajes, mediante el lenguaje, la expresión facial, los gestos, las posturas, los tonos de voz, el silencio; y que una comunicación adecuada permite un mayor crecimiento y facilita la convivencia.

Se dividen en parejas y se identifican uno con la letra A y otro con la letra B. Cada pareja elige un tema de conversación que mantendrá durante el desarrollo de toda la actividad, por ej. Sus vacaciones.

Se propone a los participantes los siguientes ejercicios

Ej. 1: los participantes A permanecen sentados y los B de pie frente a los A. Durante un minuto conversan sobre una situación divertida, luego cambian de posición y continúan su conversación.

Ej. 2: A y B de pie, pero dándose la espalda, siguen la conversación por un minuto.

Ej. 3: A y B de pie, separados por 5 metros de distancia continúan hablando por un minuto.

Ej. 4: A y B sentados frente a frente y a poca distancia continúan hablando.

Realizamos una puesta en común analizando cómo nos sentimos en cada ejercicio y por qué.

Rompecabezas

Objetivo: analizar los elementos básicos del trabajo colectivo: la comunicación, el aporte personal y la actitud de colaboración de los miembros del grupo

Materiales: 5 rompecabezas iguales de forma cuadrada, 5 sobres

Se colocan las piezas mezcladas de todos los rompecabezas en los 5 sobres. Se separan los participantes en 5 pequeños grupos. Se sientan en un círculo en el piso y eligen un

sobre. Las consignas son: ninguno puede hablar, no se pueden pedir piezas ni hacer gestos solicitándolas, lo único que está permitido es “dar y recibir” piezas de los demás participantes.

Al finalizar se comenta cómo se sintieron y qué dificultades tuvieron. Se reflexiona sobre el papel de la comunicación, el aporte personal y el apoyo mutuo.

Cuando no me escuchan

Objetivo: analizar las dificultades en la comunicación entre adultos y adolescentes

Materiales: texto y preguntas, lapiceras

Lee el siguiente texto y completa las frases inconclusas

Cuando te pido que me escuches y empezás a darme consejos, no hiciste lo que te he pedido

Cuando te pido que me escuches y empezás a decirme que no debería sentirme así, no respetás mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y sentís el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondés a mis necesidades.

¡Escuchame!

Todo lo que pido es que me escuches, no que me hables o que hagas. Aconsejar es fácil, pero yo no soy incapaz

Quizás esté desanimado o en problemas, pero no soy un inútil. Cuando hacés por mí lo que yo mismo podría hacer, sólo contribuís a mi inseguridad.

Pero cuando aceptás libremente que lo que siento me pertenece, aunque parezca irracional, entonces no tengo que intentar hacértelo entender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí.

El título de este texto podría ser...

Me gustó...

No me gustó del texto...



Análisis Crítico

Destinatarios: adolescentes y adultos

Juicio crítico

Objetivo: realizar un análisis crítico de la situación planteada

Materiales: fichas “La Burocracia 3”

Los participantes forman grupos de trabajo. Se lee el texto de Galeano y se discute en grupos. Se realiza una puesta en común.

“Sixto Martínez cumplió el servicio militar en un cuartel de Sevilla.

En medio del patio de ese cuartel, había un banquito, un soldado hacía guardia. Nadie sabía por qué se hacía la guardia del banquito. La guardia se hacía porque se hacía, noche y día, todas las noches, todos los días, y de generación en generación los oficiales transmitían la orden y los soldados la obedecían. Nadie nunca dudó, nade nunca preguntó. Si así se hacía, y siempre se había hecho, por algo sería.

Y así siguió siendo hasta que alguien, no sé qué general o coronel, quiso conocer la orden original. Hubo que revolver a fondo los archivos. Y después de mucho hurgar, se supo.

Hacía treinta años, dos meses y cuatro días, un oficial había mandado montar guardia junto al banquito que estaba recién pintado, para que nadie se le ocurriera sentarse sobre la pintura fresca.”

*“La Burocracia -3”
Eduardo Galeano
El libro de los abrazos*

¿Cuáles son los “banquitos recién pintados” de tu comunidad sobre los que nadie se cuestiona?

¿Cuáles son aquellas cosas sobre las que te gustaría hurgar e investigar de tu comunidad?

¿Cómo te reconocés a vos mismo, como el coronel o general que hurgó hasta descubrir la orden original o como aquellos soldados que montaban guardia sin preguntarse por qué?

¿Qué es el análisis crítico?

Tener un análisis crítico es no quedarse en la superficie. Es involucrarse, investigar, no aceptar ingenuamente lo que “nos pretenden vender”.

El análisis crítico, es una manera de ejercitar la capacidad de tomar decisiones.

¿Se aprende el análisis crítico?

Frente a los hechos que suceden uno puede elegir “mirar desde la platea” o desarrollar el análisis crítico.

Algunas “pistas” para desarrollar el análisis crítico:

- Ser curioso/a
- Aprender de la propia percepción
- Saber cuestionar y cuestionarse
- Distinguir, desplegar, “desarmar”. El análisis crítico es una especie de microscopio de las situaciones.

“Adolescencia”

Objetivo: analizar críticamente la imagen que se tiene de la adolescencia

Materiales: afiche, fibrones, recortes, goma de pegar.

Se entrega a los participantes recortes de revistas y diarios donde aparecen adolescentes. Se analiza su contenido.

Los jóvenes pegan los recortes en un afiche clasificándolos.

¿cómo muestran los medios de comunicación a los jóvenes y adolescentes?

Modelos a imitar	demonios a combatir

Se debatirá sobre:

¿Los jóvenes y adolescentes son así?

¿Hay otros jóvenes que están fuera de estos dos modelos?

¿Hay prejuicios con respecto a la juventud?

Para completar el trabajo, agregamos al final del afiche:

“Adolescentes, ni ídolos ni demonios”

“A participar no se aprende de un día para el otro. Tenemos que entrenarnos para aportar, producir, crear, opinar y decidir. Nadie tiene derecho a decidir por vos, sin consultarte.”

Sentimientos y emociones

Destinatarios: niños, adolescentes y adultos

Los emoticones

Objetivo: analizar la importancia de expresar nuestros sentimientos y emociones.

Materiales: hojas adhesivas y lapiceras.

Se le entrega a cada participante una hoja adhesiva y se le pide que dibuje un emoticón que represente cómo se siente cuando se despierta por la mañana un día de semana. A continuación se les pide que lo peguen en su pecho y busquen un compañero que comparta un emoticón semejante.

Se conversa sobre la importancia de la expresión de los sentimientos y emociones, para todos, sin distinción de género, edades, etc.

Nuestra cultura no promueve el reconocimiento de la dimensión afectiva de las personas, lo cual dificulta el contacto con nuestro mundo emocional.

En la medida que aprendemos a reconocer lo que nos pasa, a aceptar los sentimientos que nos surgen ante determinadas circunstancias y a expresarlos, estaremos más preparados/as para manejar situaciones problemáticas o de riesgo, entre ellas el consumo de drogas.

Cuando una persona no expresa sus sentimientos comienza a sentirse aislada de otros y de sí mismos. Por eso, entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.

Las emociones y sentimientos siempre tienen una manifestación corporal que no podemos controlar (ponerse rojo, transpirar, reírse, taquicardia, etc.).

Estas manifestaciones nos permiten reconocer los sentimientos en nosotros y en los demás.

Todas las personas tenemos una gran variedad de sentimientos o emociones; no existen sentimientos buenos o malos, positivos o negativos (por ejemplo: pena, rabia, vergüenza, celos, envidia).

Los sentimientos y emociones son capaces de afectarnos, incluso físicamente. No todas las personas presentan las mismas respuestas del cuerpo frente a sentimientos o emociones similares, por eso es importante intentar aprender cada vez más sobre este tema y por sobre todo, conocer cada vez mejor la manera en que nuestro propio cuerpo se comporta frente a los distintos sentimientos.

Debemos trabajar con los niños y adolescentes para que puedan reconocer y expresar sus sentimientos y emociones (así como lo hacen al agregar un emoticón a un mensaje). Debemos desterrar la idea de que los varones no deben expresar sus sentimientos y emociones.

La bolsa de los sentimientos

Objetivos: identificar algunas claves corporales en la expresión de sentimientos

Materiales: tarjetas con sentimientos (alegría, rabia, pena, aburrimiento, cariño, miedo, vergüenza, susto, odio, respeto, enojo, frustración, celos, envidia). Bolsa

Cada grupo deberá retirar una tarjeta de la bolsa, leerla y expresar el sentimiento que les tocó con gestos y mímica. Los otros adivinarán cuál es el sentimiento representado. Si no pueden adivinar podrán hacer un pequeño diálogo sin usar la palabra que les tocó.

Analizamos en qué se fijaron para adivinar el sentimiento, cómo se ponía el cuerpo, la cara, las manos. Así identificamos claves corporales.

Ronda de sentimientos

Objetivo: poder expresar sentimientos y emociones para favorecer la asertividad

Materiales: tarjetas con sentimientos, emociones o estados de ánimo: enojo, súplica, interrogación, sorpresa, alegría, tristeza, cansancio, locura, cariño, aburrimiento, miedo, vergüenza, timidez, rabia, pena

Sentados en ronda se les reparte una tarjeta a cada uno. Se propone una palabra sencilla, por ej. : NO, BUENO, BASTA. Cada participante pronuncia la palabra propuesta imprimiéndoles una intencionalidad distinta. Luego pasan la tarjeta a su compañero de la derecha y se repite la actividad con otra palabra.

Al finalizar la actividad se hace una puesta en común sobre la importancia de identificar nuestros sentimientos y poder expresarlos.

El Marciano

Objetivo: Esta actividad permitirá a los participantes conectarse, con los múltiples aspectos que identifican estado de alegría y gratificación como de tristeza y sufrimiento.

Materiales: afiche, fibrones

Los participantes escuchan esta pequeña historia y completan en un afiche las “ventanas de la realidad”

“Baja un extra terrestre de una nave espacial y se encuentra con ustedes. Nunca antes había visto a un ser humano. Por suerte, ustedes no le tienen miedo y también, por suerte, él sabe hablar castellano. Entonces les pregunta:

¿Cuáles son las cinco palabras más lindas que tienen los humanos?	¿Cuáles son las cinco palabras más feas?
¿Por qué la gente sonríe?	¿Por qué la gente llora?

Se comparten las respuestas. Se elaboran los aspectos ligados a la violencia, maltrato y displacer e identifican lo que ayuda a una mejor convivencia y bienestar.

Aprendamos a expresar nuestros sentimientos

Objetivo: valorar la importancia de reconocer y expresar adecuadamente los sentimientos

Materiales: ficha, lapiceras

Comentamos que es muy importante aprender a identificar, reconocer y expresar nuestros sentimientos. No debemos suponer que los demás deben adivinar lo que sentimos. La expresión de mis sentimientos y necesidades significa darle a conocer a otra persona lo que me pasa y lo que quiero, para que pueda ponerse en mi lugar y comprenderme mejor. Tenemos que aprender a ser “congruentes” entre nuestro lenguaje verbal y nuestro lenguaje corporal, es decir, expresar con nuestro cuerpo lo que decimos con palabras.

Tenemos que saber QUÉ queremos decir (lo verbal), CÓMO lo vamos a decir (lo no verbal) y DÓNDE lo vamos a decir (hay que considerar el contexto, buscando el momento y lugar adecuados).

Pasos para expresar mis sentimientos o necesidades:

- *Identificar lo que siento o lo que quiero*
- *Hablar en primera persona (yo... a mí... me pasa que...)*
- *Expresar lo que quiero decir en forma breve y directa, sin rodeos*

Completan el ejercicio y lo comentan.

Aprendo a expresar lo que siento:

Escribe qué le dirías a un/a compañero/a, que vos sentís muy cercano/a, que celebró su cumpleaños con casi todo el curso y a vos no te invitó a la fiesta.

Qué le dirías...

Cómo se lo dirías...

En qué momento o contexto (dónde y cuándo) se lo dirías...

Tus padres te castigaron injustamente frente a tus amigos, lo cual te hizo sentir muy enojado/a y avergonzado/a. Escribe cómo les expresarías tus sentimientos a tus padres.

Qué le dirías...

Cómo se lo dirías...

En qué momento o contexto (dónde y cuándo) se lo dirías...

Escribe cómo expresarías a tu profesor/a tu preocupación o molestia porque te puso una nota más baja de lo que según vos, te correspondería.

Qué le dirías...

Cómo se lo dirías...

En qué momento o contexto (dónde y cuándo) se lo dirías...

¿Qué hago cuando me enojo?

Objetivo: aprender a pensar antes de actuar

Materiales: hojas, lapiceras

Se les pide que piensen en una situación donde se hayan sentido muy enojados y completen el ejercicio.

Dibujar un niño o niña enojado/a pensando y respondiendo estas preguntas:

¿Por qué estoy enojado/a?

¿Con quién estoy enojado/a?

¿Qué voy a hacer con mi enojo?

¿Cuán enojado/a estoy en una escala de 1 a 7?

Analizan entre todos:

¿Por qué sirve responder estas preguntas para expresar efectivamente el enojo?

¿Para qué sirve darle una puntuación al enojo?

¿Cuáles son algunas formas que tienen de expresar su enojo?

¿Qué pueden hacer cuando están enojados pero no saben por qué, ni con quién?

Tengo derecho a... Necesito que...

Objetivo: poder expresar adecuadamente nuestros sentimientos

Materiales: tarjetas con las expresiones: "Tengo derecho a tener rabia, necesito aprender a expresar mi rabia" "tengo derecho a tener pena, necesito aprender a expresar mi pena" "tengo derecho a que me quieran, necesito cariño."

Entregamos a cada alumno una tarjeta y pedimos que caminen libremente por el salón. Marcamos el ritmo con las palmas (rápido, lento, cadencioso, natural, etc.). Luego, se les pide que caminen en forma normal y que cada cierto tiempo, se detengan frente a un compañero y le digan en forma lenta, clara y mirándolo a los ojos la frase de la tarjeta. El compañero escuchará y luego le dirá su frase. Enseguida se dan un abrazo, intercambian las tarjetas y siguen caminando hasta encontrar a otro compañero.

¿Qué siento cuándo...?

Objetivo: aprender a reconocer sentimientos y modos de enfrentarlos

Materiales: foto de un niño o joven cuya expresión sea de tristeza, aburrimiento o desgano

Se pide que todos observen la foto detenidamente. Luego se pide que se identifiquen con la foto y piensen por qué creen que se siente así. Los que quieren dan su opinión. ¿Qué le dirían para superar ese estado de ánimo?

Compartiendo sentimientos

Objetivo: contactarse con sentimientos y emociones que surgen ante determinadas situaciones

Materiales: cuestionarios

Se pide a los participantes que completen el cuestionario. Luego, el que quiere lo comparte con el grupo.

Debatimos ¿Qué puede pasar si no expresamos lo que nos pasa? ¿Pueden algunos sentimientos promover el uso de sustancias psicoactivas, como por ej. El alcohol? Comentamos que tomar alcohol para facilitar la expresión de sentimientos puede ser peligroso. Es sólo una solución temporal y una vez que pasa el efecto de la sustancia, el sentimiento sigue presente y la persona tiene que enfrentarse a ello. Cuando una persona no expresa sus sentimientos comienza a sentirse aislada de otros y de sí mismos.

Compartiendo sentimientos:

¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir contento?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir contento?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

¿Qué cosas tuyas te hacen sentir contento?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

¿Qué cosas de la escuela te hacen sentir rabia?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir pena?

¿Cómo lo expresás, qué hacés?

Amistad vs. Enamoramiento

Objetivo: caracterizar la amistad y el enamoramiento en la adolescencia

Materiales: hojas, lapiceras, pizarrón, tiza

En forma individual cada participante contestará en su hoja estas preguntas:

¿Qué características valorás en tu amigo/a?

¿Cómo te das cuenta de que estás enamorándote de alguien?

Se comentan las respuestas en plenario y se vuelcan en un cuadro en el pizarrón

Amistad	Enamoramiento

Se hace hincapié en la importancia de la amistad en esta etapa de cambios y confusión. También se invita a reconocer las sensaciones que produce el enamoramiento para poder conocerse y disfrutar de esas emociones.

Toma de decisiones

Destinatarios: niños y adolescentes

¿Qué significa decidir?

Objetivo: Identificar el tipo de decisiones que toman

Materiales: hojas, lapiceras

Explicamos que todas las personas toman decisiones a diario. En el caso de los niños pequeños la mayoría de las decisiones las toman los padres u otros adultos, pero a medida que van creciendo, van optando por si solos.

Muchas decisiones se toman sin necesidad de pensarlas mucho, porque son fáciles, son elecciones simples que pueden hacerse basadas en lo que a uno le gusta, por ej., la ropa que me pongo.

Hay otras decisiones que requieren más tiempo y esfuerzo, requieren pensarlas más. Por ej. Qué voy a estudiar.

Cada participante escribirá en su hoja una decisión simple y una difícil.

Ejercitando una situación difícil

Objetivo: Comprender la importancia de pensar antes de tomar una decisión

Pedimos la opinión del grupo sobre la siguiente situación:

Vas al campo a un paseo con tu curso. Hay un río y un compañero te dice que lo atraviesen. A vos te dan ganas de hacerlo. ¿Qué harías?

Luego de escuchar las opiniones analizamos cómo se toma una decisión difícil.

1º detenerse a pensar, no actuar impulsivamente

2º contar con información: profundidad del río, cómo es la corriente, si hay piedras resbalosas, etc.

3º consultar con alguien que sepa

Pedimos a los participantes que recuerden alguna situación en la cual les haya sido difícil tomar una decisión y cómo llegaron a esa decisión.

Decir que sí, decir que no

Objetivo: analizar la toma de decisiones

Materiales: tarjetas, lapiceras

Completar el cuadro en forma individual con una lista de motivos o situaciones en las que dicen que sí o que no.

Digo que no cuando...	Digo que sí cuando...

Decir que no: nuestros motivos

Objetivo: analizar las emociones que genera decir que no

Reunidos en grupo, prepararán un guión representando alguna de las siguientes situaciones:

Digo que no cuando...

- Algo me incomoda o desagrada
- Otras personas me proponen hacer algo de lo que no estoy convencido
- Me obligan a hacer cosas que no quiero
- Siento que puedo correr algún riesgo
- Cuando quiero poner un límite a alguien
- Algo me da miedo

Al finalizar se analizan las dificultades para decir “no”.

Cualquier decisión que tomemos tiene sus **ventajas** y sus **costos**.

Si ...

- conocemos las diferentes alternativas que podemos encarar,
- nos ocupamos de tener la mayor cantidad de información posible,
- revisamos en nuestra historia si pasamos por experiencias similares y qué aprendimos de ellas,
- buscamos ayuda cuando nos sentimos incapaces de decidir solos,
- entonces ...

la decisión que se tome, en la mayoría de los casos, será la mejor opción para nosotros.

Reconocer las cosas que uno elige es un modo de conocerse mejor, y estar más fuerte para defender una opinión, una decisión o cambiar de idea con convencimiento.

¿Qué tipo de influencia es?

Objetivo: aprender a reconocer las diferentes influencias que pueden tener al momento de tomar una decisión o de hacer algo

Materiales: fichas de trabajo

Preguntamos ¿Por qué a veces nos dejamos convencer por otros para hacer algo que no queremos? Analizamos las respuestas. Por ej.

- Para no parecer distinto a los demás
- Por no discutir

- Por vergüenza
- Por falta de confianza en sí mismo
- Por no querer ser rechazado
- Una de las principales razones por las que los demás influyen en nuestras decisiones es la necesidad de sentirse aceptado por el grupo.

Divididos en 4 grupos se les pedirá que dramatice cada grupo una de las situaciones planteadas.

Influencias: ¿qué hubieras hecho tú?

- *A Camilo no le gustan los cigarrillos, pero sus amigos le insisten para que fume. Él acepta.*
- *Gabriela casi se ahoga por bañarse en un lugar donde está prohibido. Ella no estaba muy segura, pero cuando vio que sus amigas le hacían burla, y se reían de ella, decidió intentarlo.*
- *Álvaro perdió a su mejor amigo porque salió con su novia. Al principio no quería, pero otros amigos lo convencieron.*
- *A Jaime no le gusta estudiar pero su novia le insiste en que haga las tareas.*

Luego comentamos los distintos tipos de influencia:

Positiva: cuando nos ayudan a darnos cuenta que estamos equivocados y nos presionan para que hagamos algo que tiene beneficios para nosotros.

Negativa: cuando nos presionan para que hagamos algo que puede resultar perjudicial para nosotros. Frente a ese tipo de presión es muy importante que aprendamos a oponernos con energía y firmeza.

¿Qué haría yo?

Objetivo: reconocer cómo toman decisiones y evaluar cómo enfrentan la presión del grupo.

Materiales: tarjetas con situaciones

Van a representar situaciones en las que el grupo de pares ejerce algún tipo de presión. En cada grupo uno de los participantes representará el papel de “presionado” mientras los demás harán de “presionadores”. Se trata de que sean asertivos en sus respuestas, tomando una decisión propia.

Situaciones:

- Cuando Álvaro iba al colegio se encontró con unos compañeros que se estaban haciendo la “rata”, y le propusieron ir al parque. Álvaro prefería ir al colegio pero se sintió mal cuando empezaron a decirle que por un día no pasaba nada. ¿Cómo hará para ser asertivo, decir que no, sin perder a los amigos?
- Te juntas a hacer un trabajo de ciencias con tu grupo de amigas en la casa de una de ellas. Están solas y te proponen hacer una “vaquita” para comprar cerveza. No estás de acuerdo, pero todas las demás, sí. ¿Cómo harás para ser consecuente con lo que piensas?

- Están en el recreo. Gabriela va al baño y se encuentra con Valentina y Manuela, sus mejores amigas, que están fumando. La invitan a unirse a ellas. Gabriela no quiere. ¿Qué hará para mantener su idea y no pelear con sus amigas?

Recordamos las sugerencias para responder asertivamente:

- ✓ Hacer contacto visual (mirar a los otros a los ojos)
- ✓ Usar una postura adecuada (espalda recta, cabeza en alto, brazos a los costados, en lo posible de pie)
- ✓ Usar una voz firme y clara (no agresiva sino decidida)
- ✓ Ordenar mentalmente lo que se desea expresar
- ✓ Ser preciso en lo que se quiere señalar (no irse por las ramas)
- ✓ Hablar en primera persona (yo, a mi...)

Amigas

Objetivo: diferenciar la amistad de la presión de grupo

Materiales: lectura “amigas”, lapiceras

Se divide en grupos y se utiliza una hoja para cada grupo.

Se pide a los participantes que opinen sobre la actitud de las dos amigas y cómo hubiesen actuado ellos en esa situación

Se discute sobre:

- la presión de grupo
- el autocontrol
- derecho a elegir y decidir con libertad.

El amor de amigos y compañeros puede ser la sinceridad oportuna para cambiar la ruta.

Amigas

“Mercedes es muy amiga de Tati, a quien tiene por confidente. Ambas comparten actividades escolares. Cada vez que van a ciertos lugares bailables, Mercedes se suele descontrolar ingiriendo demasiada bebida. Cuando su estado es incontrolable – a causa de la bebida –, en lugar de ir a la escuela se queda en la casa de alguna amiga. Un día le pide a Tati que la hospede en la suya para repetir la misma situación. Tati, que ya había hablado con ella repetidas veces, en esta ocasión le manifiesta cuánto la quiere y que por su bien le aconseja que cambie el modo de actuar. En primer instancia Mercedes se enoja, pero luego reconoce que en verdad, de todas sus amigas, Tati es la única que la quiere bien.”

¿Qué opinan de la actitud de Mercedes y de Tati?

¿Cómo hubieran actuado ustedes en esa situación?

Armamos la cocina

Objetivo: analizamos la toma de decisiones para el trabajo en grupo

Materiales: papeles de diario

A cada grupo se le entrega varias hojas de papel de diario y se les pide que en 5 minutos armen elementos de una cocina, sólo con ese material.

En plenario se discute:

¿Cómo trabajó cada grupo?

¿Quién tomó las decisiones?

¿Fueron consensuadas o hubo un líder?

¿Qué dificultades hubo que resolver?

¿Algunos miembros del grupo ayudó a otro a decidir qué hacer o el trabajo fue individual?

Debate

Objetivo: reconocer la importancia de debatir opiniones en la toma de decisiones y valorar la importancia de aprender a tomar decisiones personales y responsables para el desarrollo de su individualidad y autonomía.

Se divide a los participantes en 3 grupos. Un grupo será el jurado. El resto formarán dos grupos:

Grupo 1: defensores de la situación que se exponga

Grupo 2: estará en contra de la situación que se exponga

Función de los grupos 1 y 2:

Cada grupo deberá conversar durante 5 minutos para ordenar la fundamentación de la decisión. La fundamentación deberá basarse en:

- Ganancia o ventajas que se tienen con esa decisión
- Razones para sostenerla
- Experiencias o vivencias que hay tras esta decisión
- Consecuencias

Función del jurado:

Rescatar las tres mejores fundamentaciones de cada grupo

Destacar y explicar qué grupo fundamenta mejor

Situación que se lleva a debate:

“Uno de mis mejores amigos fuma marihuana y me invita a su casa a fumar con él”

Destinatarios: adultos

Postergar las decisiones

Objetivo: analizamos la toma de decisiones

Materiales: párrafo del libro “mujeres de ojos grandes”

“A los ciento tres años Rebeca Paz y Puente no había tenido en su vida más enfermedad que aquella que desde un principio pareció la última.

Llevaba seis meses tan grave que cada noche se decía imposible que llegara a la mañana, cada mañana que moriría como a las cuatro de la tarde y cada tarde que sería un milagro si alcanzaba la medianoche.

-¿Por qué peleas, abuela? ¿Por qué no te has muerto? ¿Quieres tu relicario? ¿Quieres cambiar la herencia? ¿Qué pendiente tienes?

La vieja movió una de sus manos para pedirle que se acercara y la nieta acercó un oído a su boca trastabillante.

-¿Qué te pasa?- le preguntó, acariciándola. Ella se dejó estar así por un rato, sintiendo la mano de su nieta ir y venir por su cabeza, su mejilla, sus hombros.

Por fin dijo con su voz en trozos:

-No quiero que me entierren con el hombre.

Media hora después los hijos de doña Rebeca Paz y Puente le prometieron enterrarla a sus anchas, en una tumba para ella sola.

Al día siguiente su influencia celestial hizo volver al esposo perdido de la nieta. El hombre entró a su casa con un desfile de rosas, una letanía de perdones, juramentos de amor eterno, elegías y ruegos.

Encontró a una mujer delgada y luminosa como una vela, con los ojos más tristes pero más vivos como nunca, con la sonrisa como un sortilegio y el aplomo de una reina para caminar hacia él, mirarlo como si no tuviera cuatro hijos suyo y decirle:

-¿Quién te llamó a un funeral? Saca tus flores y vete. Yo no quiero que me entierren contigo.”

Analizamos cómo tomamos decisiones

Cualquier decisión que tomemos tiene sus **ventajas** y sus **costos**.

Si ...

- conocemos las diferentes alternativas que podemos encarar,
- nos ocupamos de tener la mayor cantidad de información posible,
- revisamos en nuestra historia si pasamos por experiencias similares y qué aprendimos de ellas,
- buscamos ayuda cuando nos sentimos incapaces de decidir solos,
- entonces ...

la decisión que se tome, en la mayoría de los casos, será la mejor opción para nosotros.

Reconocer las cosas que uno elige es un modo de conocerse mejor, y estar más fuerte para defender una opinión, una decisión o cambiar de idea con convencimiento.

Las arrugas

Objetivo: analizamos cómo enfrentamos las dificultades de la vida

Materiales: lectura de un párrafo de “mujeres de ojos grandes”

“Hay gente con la que la vida se ensaña, gente que no tiene una mala racha sino una continua sucesión de tormentas. Cuando alguien la encuentra, se pone a contar sus desgracias, hasta que otra de sus desgracias acaba siendo que nadie quiere encontrársela.

Esto último no le pasó nunca a la tía Ofelia, porque a la tía Ofelia la vida la cercó varias veces con su arbitrariedad y sus infortunios, pero ella jamás abrumó a nadie con la historia de sus pesares.

Nadie se atrevió a compadecerla nunca. Era tan extravagante su fortaleza, que la gente empezó a buscarla para pedirle ayuda. ¿Cuál era su secreto? ¿Quién amparaba sus aflicciones? ¿De dónde sacaba el talento que la mantenía erguida frente a las peores desgracias?

Un día le contó su secreto a una mujer joven cuya pena parecía no tener remedio: Hay muchas maneras de dividir a los seres humanos- le dijo-. Yo los divido entre los que se arrugan para arriba y los que se arrugan para abajo, y quiero pertenecer a los primeros. Quiero que mi cara de vieja no sea triste, quiero tener las arrugas de la risa y llevármelas conmigo al otro mundo. Quién sabe lo que habrá que enfrentar allá.”

Pensamos en qué grupo nos colocamos: los que se arrugan para abajo o para arriba.

Resolver dilemas

Objetivo: analizar la toma de decisiones ante situaciones dilemáticas

Materiales: fichas

Se reparten las fichas de actividades a los participantes. Piensan individualmente su solución. Se reúnen en pequeños grupos y comparan las respuestas. Se realiza una reflexión final en plenario.

Cinco pasos en la toma de decisiones

1. Identificar el problema.
2. Describir posibles soluciones o alternativas.
3. Evaluar las ideas.
4. Actuar el plan.
5. Lección aprendida para el futuro.

¿Qué es un dilema?

Muchas veces nos encontramos ante situaciones dilemáticas.

Un dilema, no es un callejón sin salida, es una situación que no tiene una única respuesta, y que su resolución depende del contexto y de las personas que participan en la misma.

Situación:

Había prometido a mi familia llevarla el próximo fin de semana a Comodoro Rivadavia para pasear y pasar un tiempo juntos. Hace rato que los estoy descuidando y me lo reclaman. Todos están ilusionados con ese viaje.

Hoy me avisaron que también el próximo fin de semana se dictará en la localidad un curso de capacitación importantísimo para mi actividad. Los profesionales que lo dictan tienen un gran prestigio y el puntaje que me dará es muy alto. Quizá con ese puntaje logre el ascenso que tanto estoy esperando. Esto mejoraría mi situación económica. Pero no sé si podré dedicar otro fin de semana a mi familia.

No sé qué elegir...

Solución:.....
.....

Fundamento de la solución:

.....
.....

Proyecto de vida

Destinatarios: niños y adolescentes

Tenés derecho a tu sueño, a tu proyecto de vida

Objetivo: descubrir la posibilidad de pensar y planificar el futuro

Materiales: afiches con cuadro preparado, fibrones

Cada grupo discutirá las preguntas del cuadro y completará con una o varias opciones cada pregunta

Tenés derecho a tu sueño, a tu proyecto de vida	
¿Qué actitudes de los adultos me gustan y quisiera aprenderlas?	¿Qué no me gusta repetir de los adultos que me rodean?
¿Qué voy a hacer para vivir momentos felices?	¿Cómo quiero que sea el mundo que voy a habitar en el futuro?
¿Qué espero para mí de la vida?	

A continuación se exponen los trabajos en plenario.

Cierre: Lectura "Construyendo el futuro"

Imaginemos que queremos construir una casa. Primero pensamos en la casa de nuestros sueños, pero luego consideramos los recursos para construirla: las medidas y características del terreno, la cantidad de ladrillos y otros materiales, la ayuda con la que podemos contar y otras necesidades.

Nuestro futuro se construye de forma similar, porque es una mezcla de nuestros sueños con las posibilidades reales que tenemos para llevarlos adelante. Tenemos que luchar para que la distancia entre nuestros sueños y la realidad sea lo más pequeña posible.

Sexualidad y proyecto de vida con jóvenes.

Objetivo: generar un espacio para revisar el proyecto de vida, reflexionando sobre la necesidad de ejercer la sexualidad sin presiones, de manera informada y responsable.

Materiales: hojas y lapiceras

En 10 minutos cada uno pensará y escribirá en la hoja cuál es su proyecto de vida.

Tener en cuenta que “un proyecto de vida es aquello que queremos ser, hacer en el futuro. Los jóvenes estamos construyéndolo y el abanico de posibilidades es amplio...”

Reunidos en grupo discuten el siguiente cuestionario;

¿Qué sucedería con mi proyecto de vida se me anunciaran que estoy esperando un bebé?

¿Cómo cambiaría mi vida?

¿Sería igual para las chicas que para los varones?

¿Qué pasaría “en” y “con” mi familia?

Se discute en plenario y se buscan posibles soluciones.

La lámpara maravillosa

Objetivo: comparar los deseos y necesidades en las distintas etapas de la vida

Materiales: Objeto semejante a una lámpara

A partir de una lluvia de ideas se pide a los participantes que den ejemplos de lo que más les interesaba y deseaban cuando eran niños. Por ej.: comprar un juguete x, organizar su fiesta de cumpleaños, etc.

A continuación, forman un círculo y al centro se coloca una lámpara. Deben imaginarse que es la “Lámpara maravillosa” y tienen que pedir un deseo para que se realice en el futuro. ¿Cómo les gustaría ser? ¿Qué les gustaría hacer?

Temas a puntualizar:

Es importante que los jóvenes identifiquen sus deseos, para luchar por ellos.

Los deseos permiten que los jóvenes se sientan motivados para superarse y ser mejores cada día.

Los deseos pueden hacerse realidad si se realizan esfuerzos para lograrlos y se tienen claras las capacidades y limitaciones personales.

¿Qué le sucede a Gaturro?

Objetivo: analizar las dificultades para alcanzar el proyecto de vida

Materiales: el laberinto de la felicidad

Reunidos en grupo analizarán la historieta y contarán lo que observan



Fútbol

Objetivo: analizar la tolerancia a la frustración

Materiales: 2 pelotas

Los participantes forman un círculo parados. Se numeran 1 y 2, de manera de formar dos equipos con los jugadores intercalados. Se nombra un capitán por equipo que quedan parados uno al lado del otro y se les da a cada uno una pelota.

Cuando se da la orden, las pelotas deben circular una hacia la derecha y otra hacia la izquierda por las manos de cada uno de los compañeros de equipo hasta llegar al capitán. Gana el que llega primero.

Se repite varias veces, luego se sientan y se discute.

Preguntas guía:

¿Qué sintió el equipo ganador?

¿Qué sintió el equipo perdedor?

¿Saben tolerar la frustración?

¿Cómo reaccionás frente a una iniciativa que se frustra?

¿A quién recurrís cuando necesitás ayuda?

¿Cómo acompañarías a alguien que necesita de vos en un momento de dificultad?

¿Cómo se relaciona la tolerancia a la frustración con la autoestima?

¿Cómo reacciona esta sociedad con los que fracasan? Ejemplos.

Lo que me llevo y lo que dejo...

Objetivo: reconocer obstáculos y facilitadores para nuestro proyecto de vida

Materiales: cofre, hojas con dibujo de canastos y lapiceras.

“Cada uno de nosotros puede recorrer con valentía, según el pulso de su ritmo personal distintas llanuras, diferentes campiñas, escalar montañas transitadas y nuevas. A veces parece más seguro seguir el mismo y gastado trayecto sin dar espacio a la creatividad. Cada uno de nosotros tiene un potencial único, particular, singular e irreplicable. Parece ser que para no detenernos debemos ser valientes y perseverantes. Por momento todo parece decir: “sigue adelante”, pero también suele ser tentador encontrar un lugar en el sol y querer quedarse allí.

La pregunta: ¿Para qué intentar algo nuevo? nos invadirá. Los temores pueden paralizarnos y la comodidad dejarnos estancados... y ¿por qué no? Sofocados. Podemos intentar que cada año, cada mes, cada día sea parecido al anterior o podemos intentar cambiar...”

Se pide a los participantes que imaginen un paseo por su interior. Llevaran dos canastos. En uno colocarán las motivaciones, las actitudes que quieren llevar para que los acompañen en el camino de la vida. En el otro irán colocando los temores, los sentimientos negativos, los obstáculos que quieren dejar de lado.

Al finalizar cada participante analiza su experiencia y deposita su segundo canasto en el cofre

Proyecto de vida

Objetivo: reflexionar sobre nuestro proyecto de vida

Materiales: lectura, hojas, lapiceras

Se lee a todos los participantes la reflexión y luego se les pide que dibujen su proyecto de vida.

Se puede vivir toda la vida tomando decisiones sin saberlo. Se puede vivir toda la vida tomando decisiones sin saber adónde se quiere ir. Como un barco por momentos hacia

donde sale el sol, luego hacia una isla que nos parece preciosa... Luego hacia aquella que, aunque no conozcamos, nos parece preciosa. Y así puede pasar un año, pueden pasar todos los años. Una enorme cantidad de personas no sabe adónde ir. Cuando sepas adónde quieres ir, tus decisiones estarán bien tomadas.

La actividad continúa ahora con una ficha personal, que no será compartida con los demás.

Mi futuro:

¿Qué quiero ser de aquí a diez años?

¿Dónde quiero vivir?

¿Cómo quiero vivir?

¿Qué trabajo u ocupación quisiera tener?

Adelante! No dejes que el fracaso de los demás te haga fracasar... todos tenemos los mismos derechos.

Lucha por lo que quieras, no hagas caso al que dirán. No te olvides nunca que cada uno de nosotros es muy importante e inigualable.

Proyecto de vida en.... (su localidad)

Objetivo: analizar las posibilidades de Proyecto de vida en la localidad

Materiales: afiches, fibrones

Reunidos en grupos completarán el siguiente afiche:

Nuestros proyectos de vida en...

<i>Fortalezas</i>	<i>Debilidades</i>
<i>Oportunidades</i>	<i>Amenazas</i>

Los adultos y nuestro proyecto

Objetivo: observar modelos que nos ayuden con nuestro proyecto

Materiales: afiches, fibrones

Discutirán en grupo y completarán los afiches

Para alcanzar mi proyecto de vida:

<i>¿qué copiaría de los adultos?</i>	<i>¿qué no copiaría de los adultos?</i>

Cierre: Mensaje a otros jóvenes

En forma individual completarán una frase dirigida a otros jóvenes

Tenés derecho a tu sueño, a tu proyecto de vida...

Resiliencia

¿Qué es la resiliencia?

El término “resiliencia” proviene de la física de los materiales. Expresa las cualidades de un resorte: resistir a la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original.

En ciencias sociales el concepto es más amplio. Es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad.

¿Cómo se construye la resiliencia?

Para mostrar la complementariedad de los elementos de construcción de la resiliencia, y la idea de esta como un proceso de construcción, Stefan Vanistendael ha desarrollado la imagen de la “casita” de la resiliencia, una pequeña casa compuesta de varios pisos y con varias habitaciones. Los cimientos son las necesidades materiales de base, como la comida y los cuidados de salud.

El subsuelo está constituido por los vínculos, las redes de contactos, formales e informales. Se trata a menudo de un vínculo fuerte y constructivo con al menos una persona, que pueda ser un pariente, un conocido, uno de los abuelos, un vecino, un profesional. Es, en todos casos, una persona que cree verdaderamente en el potencial real del niño y que lo acepte fundamentalmente como persona.

En la planta baja se encuentra la capacidad de descubrirle un sentido a la vida. Esto puede estar vinculado, por ejemplo, con una fe religiosa, con un compromiso político o humanitario.

En el primer piso, se encuentran varias habitaciones: la autoestima; las aptitudes personales y sociales; y el sentido del humor.

En el desván, una gran habitación es dejada abierta para las nuevas experiencias a descubrir. Esto es, una capacidad de creer que la vida no se detiene en el sufrimiento o en el traumatismo y que ella puede aún dar sorpresas.

De todo esto, hay que subrayar la importancia vital de dos elementos: el vínculo y la palabra. La resiliencia no se construye sola, sino gracias a los fuertes vínculos de afecto que se han tejido a lo largo de toda la vida.

La resiliencia es efectiva no sólo para enfrentar adversidades sino también para la promoción de la salud mental y emocional.

Factores de resiliencia

Las investigaciones han identificado factores de resiliencia que se pueden promover y se han organizado en cuatro categorías:

Yo tengo

- ❖ Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.

- ❖ Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- ❖ Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- ❖ Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo
- ❖ Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

Yo soy

- ❖ Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño
- ❖ Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto
- ❖ Respetuoso de mí mismo y del prójimo

Yo estoy

- ❖ Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- ❖ Seguro de que todo saldrá bien

Yo puedo

- ❖ Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- ❖ Buscar la manera de resolver los problemas
- ❖ Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
- ❖ Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- ❖ Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito

Resiliencia Comunitaria

El concepto de resiliencia y su aplicación se ha extendido prácticamente a todo el mundo. Su mayor utilidad se ha registrado en los países en desarrollo y especialmente en las zonas marginales urbanas o en las que sufren el aislamiento y la privación rural.

Cada desastre o catástrofe que sufre una comunidad representa un daño en términos de pérdidas de recurso y de vidas. Y nadie niega lo doloroso que esto puede ser. Pero esa desgracia puede significar el desafío para movilizar las capacidades solidarias de la población y emprender procesos de renovación, que modernicen no sólo la estructura física sino toda la trama social en esa comunidad. Hay comunidades que han contado con un escudo protector, surgido de sus propias condiciones y valores, lo que les permitió “metabolizar” el evento negativo y construir sobre él.

Se han podido identificar pilares de la resiliencia comunitaria:

Autoestima colectiva:

Por autoestima colectiva entendemos esa actitud y sentimiento de orgullo por el lugar en que se vive.

Identidad cultural:

Es un proceso interactivo que se logra a lo largo del desarrollo e implica la incorporación de costumbres, valores, giros idiomáticos, danzas, canciones, etc., que se transforman en componentes inherentes al grupo.

En este siglo de globalización irrestricta, la persistencia de sociedades capaces de preservar su identidad cultural representa una esperanza para la humanidad. Cuanto más afianzada está la identidad cultural de un pueblo, mayor es su capacidad para afrontar la interculturalidad, sin perder por ello lo autóctono.

Humor social:

Entendemos por humor social esa capacidad de algunos grupos o colectividades para “encontrar la comedia en la propia tragedia”

El humor es una estrategia de ajuste que ayuda a una aceptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo. Al destacar los elementos incongruentes e hilarantes de la situación, promueve un tipo de pensamiento divergente que implica una mayor capacidad para encontrar respuestas originales, soluciones innovadoras, aún en medio de las crisis.

Honestidad colectiva o estatal:

Existencia de una conciencia grupal que condena la deshonestidad de los funcionarios y valoriza el honesto ejercicio de la función pública.

Las perversiones administrativas son más graves cuando no sólo afectan a la elite gobernante, sino que impregnan todos los estratos de la sociedad.

¿Qué podemos hacer?

La propuesta de la resiliencia consiste en enfocar y enfatizar los recursos de las personas y los grupos sociales para “salir adelante”.

En el enfoque de resiliencia se trabaja desde lo que se tiene, no desde lo que falta.



Bibliografía:

Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas – Aldo Melillo y otros
Juego – Resiliencia – Susana Gamboa de Vitelleschi

Resiliencia (actividades)

Destinatarios: adolescentes y adultos

“Reflexionemos”

Materiales: hojas, lapiceras

Se pide a los participantes que se concentren en alguna situación difícil que haya tocado vivir o alguna dificultad que tengan actualmente.

A continuación se les pide que piensen cómo se sienten respecto a esa situación y que anoten tres palabras que asocien a esas sensaciones.

Esa anotación se guardará para revisarla al cierre del taller.

“Historia real”

Objetivo: incorporar el concepto de resiliencia

Materiales: fichas “historia real”, lapiceras.

Se entregan las fichas para trabajar en parejas:

“HISTORIA REAL”

“Él es un científico recién recibido, que es diagnosticado con un mal incurable, que le producirá parálisis progresivamente, y terminará con una muerte prematura, por asfixia debido a la parálisis de los músculos respiratorios. Tiene 22 años, y le pronosticaron que tan sólo vivirá otros tres meses más. Él se acaba de comprometer con su novia...”

Describan a este joven científico de formas opuestas, a) como si lo miraran con ojos positivos y b) como si lo vieran con mirada negativa.

a	b
Él es	Él no es
Él puede	Él no puede
Él quiere	Él no quiere
Él va a	Él no va a

Al finalizar se pide a algunos participantes que lean la visión positiva y a otros que lean la visión negativa del hecho.

Se lee el verdadero desenlace de la historia:

“Esta historia describe los duros acontecimientos que marcaron la vida de Stephen Hawking. Nacido en Londres en 1942, es el heredero de la cátedra de Newton en la Universidad de Cambridge. Fue diagnosticado con esclerosis lateral amiotrófica apenas recibido. Se casó, se divorció y se volvió a casar, tiene tres hijos, y ha hecho grandes aportes a la física teórica. Su trabajo fundamental está relacionado con el concepto de

agujeros negros. Se ha hecho famoso para el público común por su relato de la Historia del Universo. Habla a través de un sintetizador y tiene un gran sentido del humor. En el 2002 cumplió los 60 años, 37 más de los diagnosticados...”

En plenario se conversa sobre:

¿Qué hubiera pasado si el protagonista de esta historia se hubiera visto con los ojos negativos de la segunda columna? ¿A dónde hubiera llevado esa forma de ver su situación?

Discutimos el concepto y la importancia de la Resiliencia.

CIERRE:

Se pide a los participantes que vuelvan a recordar la situación del inicio y que lean las palabras que escribieron.

¿Cambió su forma de ver el problema?

¿Qué nuevas palabras agregaría que apunten a una forma más positiva de ver y de actuar frente a la dificultad?

Otra variante puede ser:

Tony Meléndez nació en Nicaragua. Desde pequeño su sueño fue ser cantante y guitarrista y formar una familia. Su madre durante el embarazo recibió un medicamento llamado “TALIDOMIDA” que le produjo una malformación congénita y nació sin ambos brazos. Sus padres se trasladaron a EE UU para buscar ayuda médica, pero su problema no tenía solución.

Describan a este joven de formas opuestas, a) como si lo miraran con ojos positivos y b) como si lo vieran con mirada negativa.

a	b
Él es	Él no es
Él puede	Él no puede
Él quiere	Él no quiere
Él va a	Él no va a

Al finalizar se pide a algunos participantes que lean la visión positiva y a otros que lean la visión negativa del hecho.

Se proyecta el video con el verdadero desenlace de la historia

“ficha personal”

Objetivo: analizar la propia capacidad de resiliencia

Materiales: fichas personales, lapiceras.

Se entregan las fichas personales. Después de completarlas, se pide que el que desee haga algún comentario.

TEST: MI RESILIENCIA

Ejemplos literarios de resiliencia son dos personajes muy conocidos: como Frodo de El Señor de los Anillos, o como Harry Potter, sus caminos no están exentos de dificultades o tristezas. ¿Qué características tienen que los hacen ejemplo de resiliencia?

1. Elegí uno de los dos personajes y describí las características que lo hacen una persona (o un hobbit!) especial, alguien que puede salvar los obstáculos y cumplir con su misión o sus objetivos. Considerá lo personal, y también si hay algo en su entorno que los ayude.

Frodo/Harry Potter

es

tiene

puede

va a

2. La resiliencia se construye a lo largo de la vida. Vos estás construyendo la tuya propia, tus propias habilidades y capacidades.

¿Cómo te describirías a vos mismo? ¿Cómo atravesás tu vida y las dificultades hasta ahora? Describite completando las siguientes frases:

yo soy ...

yo tengo

yo puedo ...

yo voy a ...

3. Las siguientes son características que en general comparten las personas que han demostrado resiliencia. ¿Cuáles de estas capacidades/habilidades creés que tenés?

Marca con una x

- imagen positiva de vos mismo.

- sentido del humor.

- control de tus emociones y de tus impulsos.

- empatía (capacidad de comunicarte y de percibir la situación emocional del interlocutor)

- capacidad de expresar tus emociones y sentimientos.

- capacidad de comprensión y análisis de las situaciones.

- concentración

- sensación de que tu vida tiene sentido.

- capacidad de interpretar los problemas de forma positiva.

¿Hay alguna otra que agregarías?

.....

Elegí alguna de las características que hayas marcado como propia y pensá una anécdota o historia en que se haya podido ver

.....
.....
¿qué característica de las nombradas te falta y te gustaría desarrollar?
.....

4. Los próximos ítems son cuestiones del entorno y el contexto que ayudan a las personas a encontrar su camino para la resiliencia.

- alguien cercano que brinda afecto incondicional. Alguien que te quiera haga lo que hagas.
- algún adulto que te importe, en quien confiar.
- algún tipo de apoyo de una red social.

¿Cuál de estas cosas encontrarás en tu vida? ¿Cuáles te gustaría encontrar que no tenés actualmente?
.....

Somos resilientes

Objetivo: presentación y fortalecimiento de nuestra resiliencia

Materiales: tarjetas con frases para completar (yo sé..., yo puedo..., yo soy capaz de..., yo voy a..., yo quiero...)

Repartimos una tarjeta a cada participante. Cada uno se presenta y completa la frase. Discutimos el concepto y la importancia de la Resiliencia.

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

En Física: Capacidad de un material para recibir presión y volver a su estado inicial.

En C. Sociales: características que hacen que una persona se sienta capaz de resistir y atravesar dificultades y adversidades en su vida y salir fortalecido.

La resiliencia es una capacidad universal, que permite a una persona, grupo o comunidad, minimizar o sobreponerse a los efectos nocivos de la adversidad y a partir de ella puede fortalecer la vida de las personas.

Es un potencial humano que está presente en muchos seres humanos de todas las culturas, pero se manifiesta en distintos grados, tipos y momentos.

Mensajes a la comunidad:

Completamos las siguientes frases:

Los promotores de salud somos capaces de...

Los promotores de salud podemos...

Los promotores de salud tenemos...

Los promotores de salud estamos...

Adolescencia

Destinatarios: adolescentes

Érase una vez...

Objetivo: reconocer y construir el concepto de adolescencia

Materiales: hojas, lapiceras

Se divide el grupo en equipos de 4 o 5 personas. Se les pide que escriban 5 palabras con las que asocien la palabra adolescencia. Empezando “érase una vez...” se invita al grupo para que, en equipo, escriba una breve historia de un o una adolescente. En la historia deberán utilizar las palabras que cada uno de los integrantes del equipo anteriormente asoció al concepto de adolescencia.

Cada equipo contará la historia que escribió.

Para discutir:

¿Cuáles fueron las palabras con las que asociamos el concepto de adolescencia?

¿Por qué?

¿Es un concepto aplicable a todos los adolescentes? ¿Hay diferencias entre las historias sobre mujeres y varones?

¿Cuáles son las expectativas de la sociedad respecto de los adolescentes?

Los adultos y la adolescencia

Objetivo: reflexionar sobre el diálogo entre generaciones y el cuidado mutuo

Materiales: tiras de papel, afiche, goma de pegar, fibrones, cintex

Los participantes se separan en grupos. A cada uno se le entregarán 3 tiras de papel. Deben discutir entre ellos ¿qué piensan los adultos de los adolescentes? Y volcar las tres ideas principales en esas tiras.

Para la puesta en común, se pide que cada grupo clasifique sus ideas en “se equivocan” o “están en lo cierto” y las pegan en el cuadro.

Se les piden propuestas para favorecer el diálogo con los adultos.

Se equivocan	están en lo cierto	propuestas

Estoy cambiando

Objetivo: Identificar la etapa de desarrollo que están viviendo

Materiales: fichas “estoy cambiando”, lapiceras

Estoy cambiando:

A los 10 años lo que me más gustaba hacer era...

Me gustaba jugar a...

Lo que más me costaba era...
Lo que más me gusta hacer ahora es...
Mi entretenimiento favorito es...
Ahora me cuesta...
Lo que más me gusta de esta etapa es...
Lo que más me molesta de esta etapa es...

Los participantes completarán las fichas. Luego algunos voluntarios comentarán sus impresiones. Comentamos: ¿Cuáles son los cambios más importantes que han experimentado? ¿Se sienten bien con los cambios? ¿Les preocupan? ¿Por qué?

Comentamos que todas las personas, a medida que crecen, van experimentando cambios, no sólo en lo físico, sino también en sus intereses, sentimientos, ideas, modos de relacionarse con otros, etc.

Los adolescentes y los derechos sexuales y reproductivos

Objetivo: aclarar dudas sobre los derechos sexuales de los adolescentes

Materiales: semáforo, cintex, tarjetas con frases

Se reparte a cada grupo algunas tarjetas con frases e irán pasando de a uno a pegarla debajo de la luz verde si creen que es correcta, debajo de la luz roja se creen que es incorrecta y bajo la amarilla si no sabe.

Frases:

Al adolescente sólo puede aconsejarse el uso de preservativo. F
Al adolescente se le puede aconsejar el uso de cualquier anticonceptivo. F
El adolescente debe concurrir con uno de sus padres a la consulta de anticoncepción. F
El adolescente debe concurrir con un adulto a la consulta sobre anticoncepción. F
El adolescente mayor de 14 años puede concurrir solo a la consulta sobre anticoncepción. V
El padre o la madre debe firmar el consentimiento para hacer el HIV a un adolescente mayor de 14 años. F
El médico debe informarle al padre o madre sobre la consulta que ha realizado su hijo o los resultados de sus análisis. F
Se pueden retirar anticonceptivos gratuitos en el Hospital. V
Se debe enseñar educación sexual en todas las escuelas. V

Los derechos sólo sirven cuando se cumplen y nosotros exigimos que se cumplan. Para ello tenemos que saber expresar nuestras opiniones.

El rol del adulto

Destinatarios: adultos (padres, docentes)

¿Para qué sirven los límites?

Objetivo: vivenciar la importancia de los límites

Materiales: 2 hojas oficio en blanco y otras 2 con un círculo marcado con lápiz.

Pequeños trozos de papel de colores y goma de pegar.

A cada grupo se le entregará una hoja y se le pedirá que peguen los trocitos de papel formando un círculo. Cuando terminen se expondrán los trabajos y analizaremos cuáles quedaron mejor. Hacemos notar cómo facilita la tarea la presencia de un límite, nos guía, nos orienta. Como decía Jaime Barilko: “es como circular por una ruta demarcada en una noche oscura de lluvia. Esos límites, lejos de oprimir al viajante, lo liberan, lo protegen. Cuando ellos están uno puede actuar y elegir.”

Ejes para la discusión:

- establecer normas claras y velar porque se respeten
- promover la autonomía, manteniendo el cariño y los límites
- tener una actitud abierta y flexible frente a los cambios propios del desarrollo
- manifestar afecto y confiar en sus capacidades, pero poner límites firmes y claros cuando la situación lo requiere.

Un espejo

Objetivo: analizar el modelo que mostramos a nuestros niños y adolescentes

Materiales: video “los chicos ven, los chicos hacen”, tarjetas de “situaciones”

Analizamos cómo somos “modelo” para nuestros hijos. Ellos aprenden a expresar sus sentimientos y emociones de una manera adecuada dependiendo del modelo que les entregamos.

Cómo expresar nuestros sentimientos:

- ✓ identificar mis sentimientos, saber qué estoy sintiendo
- ✓ expresarlos en primera persona (yo..., a mi..., me...)
- ✓ ser congruente entre lo que digo y mi expresión corporal
- ✓ ser breve y conciso
- ✓ expresar lo que me pasa hoy para evitar los “siempre” y los “nunca” que son acusatorios.

Entregamos a cada grupo una situación y pedimos que la representen de dos maneras distintas: una poco adecuada y una más adecuada.

“Acabo de limpiar la cocina. Mi hijo/a se hace un pan y deja todo sucio.”

“Salgo de compras con mi hijo/a. Se pone a llorar porque no le compro un juguete que desea.”

“Despierto a mi hijo/a a la mañana. Se pone a llorar porque no quiere ir a la escuela.”
“Mi hijo quiere salir a jugar afuera de la casa hasta tarde en un día de escuela.”

¿Por qué los límites?

Objetivo: analizar las dificultades para establecer límites y la necesidad de los mismos

Materiales: tarjetas en blanco, lapiceras, afiche, goma de pegar

A cada participante se le entregan 3 tarjetas en blanco y se le pide que escriba en cada una de ellas un límite que ha establecido en su hogar.

A continuación se separan en grupos, mezclan las tarjetas de todos sus integrantes y realizarán con las mismas el siguiente análisis: comparar si hay semejanzas o diferencias entre las distintas tarjetas, clasificarlas pegándolas en un afiche que contiene el siguiente cuadro:

Nos resulta fácil establecer estos límites	Nos resulta difícil establecer estos límites

Se realiza una puesta en común discutiendo por qué hacen falta los límites y a qué se debe la dificultad en establecerlos.

Dibujamos las familias

Objetivo: construir el concepto de familia y desmitificar el hecho de que “en esta localidad no hay familias”

Materiales: afiches, fibrones

Cada grupo recibirá un afiche dividido al medio para dibujar: una familia actual de la localidad y la familia ideal. Cuando terminan buscarán responder para ambos casos: ¿Por qué son una familia?

Cada grupo expone su trabajo y se conversa sobre el concepto de familia.

Cierre: utilizando fragmentos o fotos de la película “La era de hielo” se comenta sobre la formación de una familia a partir de un grupo heterogéneo y los lazos que los unen (afecto, cuidado de uno al otro, etc.)

¿Cómo sostenemos nuestro lugar como adultos?

Objetivos:

- Favorecer una mirada reflexiva sobre el lugar de adultos.
- Analizar qué significa ser adulto en la actualidad.
- Generar propuestas concretas a partir de las cuales sostener el lugar del adulto frente a los jóvenes.

Materiales: Tarjetas en blanco (dos por participante), afiches, marcadores

Divididos en dos grupos elaborarán una definición de adulto y adolescente y sus cualidades.

Se discute en plenario, se agregan o quitan cualidades.

A continuación se realiza un pequeño ejercicio individual. Para eso, se entregan dos tarjetas a cada uno, en las cuales les vamos a pedir que escriban:

§ Tres dificultades o preocupaciones con las que se encuentran cuando intentan sostener su lugar de adultos, como padres/docentes.

§ Tres puntos fuertes que consideran que tienen como adultos.

Una vez que todos terminaron de completar sus tarjetas, se recogen y agrupan en dos pilas: preocupaciones/dificultades y puntos fuertes.

La idea ahora es que cada grupo pueda ordenar y sistematizar el contenido de las tarjetas que les tocaron siguiendo el criterio que consideren más apropiado, y volcarlo en un afiche.

El trabajo que acabamos de hacer nos permitió conocer y compartir aquellas cosas que como adultos nos preocupan o nos resultan difíciles y, también, saber e identificar cuáles son nuestros puntos fuertes.

A partir de las ideas, preocupaciones e inquietudes que surgieron en la primera parte del trabajo, les proponemos que piensen 3 ó 4 acciones o propuestas concretas destinadas a fortalecer su lugar como adultos, teniendo en cuenta aquellos aspectos que identificaron como fortalezas, ya que son la base a partir de la cual construir modos de sostener su rol de adultos.

Se realiza una puesta en común en la cual los grupos puedan compartir las propuestas que elaboraron.

¿Qué piensan los adolescentes de los adultos?

Objetivo: reflexionar sobre el diálogo entre generaciones y el cuidado mutuo

Materiales: tiras de papel, afiche, goma de pegar, fibrones, cintex

Los participantes se separan en grupos. A cada uno se le entregarán 3 tiras de papel. Deben discutir entre ellos ¿qué piensan los adolescentes de los adultos? Y volcar las tres ideas principales en esas tiras.

Para la puesta en común, se pide que cada grupo clasifique sus ideas en “se equivocan” o “están en lo cierto” y las pegan en el cuadro.

Se les piden propuestas para favorecer el diálogo con los adolescentes

Se equivocan	están en lo cierto	propuestas

Se comparan las respuestas con las elaboradas por los jóvenes.

Se analizan los distintos puntos de vista.

¿Qué significa que los adultos de una comunidad cuidan a sus adolescentes?

Objetivo: Reflexionar sobre el significado del cuidado de los jóvenes por parte de la comunidad adulta.

Materiales: afiches, marcadores.

Como adultos en muchas ocasiones hablamos de nuestra responsabilidad en el cuidado y la protección de los adolescentes. Sin embargo, estar de acuerdo con esta afirmación no significa que todos hablemos de lo mismo cuando nos referimos a palabras tales como “cuidado” o “protección”. Los diferentes criterios que tenemos respecto de esto muchas veces hacen que, como comunidad, tengamos dificultades para encontrar las mejores maneras de cuidarlos. Por ello les proponemos que entre todos reflexionemos y profundicemos sobre lo que cada uno considera que significa cuidar y proteger a los adolescentes para que podamos construir acuerdos que nos permitan cuidar y proteger a nuestras generaciones jóvenes.

Para comenzar, les proponemos que piensen en situaciones concretas que muestren el cuidado y la protección de un adolescente, y otras en las que suceda lo contrario. ¿Qué es lo que caracteriza a unas y otras situaciones?

Para ustedes, ¿cuáles son las actitudes que favorecen dicho cuidado y cuáles lo obstaculizan? ¿Por qué?

Tomando en consideración que los diferentes actores que forman parte de una comunidad tienen diferentes roles, ¿cuál consideran ustedes que debería ser el papel de cada uno de ellos en el cuidado de los adolescentes?

A modo de síntesis, entre todos completen un afiche que diga:

§ Cuidamos a un adolescente cuando....

Realizar una puesta en común en la que los diferentes grupos puedan compartir con el resto.

Tomando como punto de partida los puntos de acuerdo, pedir a los participantes que piensen propuestas a partir de las cuales materializar dichos acuerdos en acciones concretas que permitan fortalecer el cuidado de las nuevas generaciones.

Los adolescentes desde la mirada de los adultos en la comunidad

Objetivos: Reflexionar sobre los diferentes modos en que los adultos miran a los jóvenes.

Relacionar el modo en que los adultos miran a los jóvenes con las maneras en que se relacionan con ellos.

Materiales: afiches, marcadores.

Se pide a cada grupo que realice un dibujo que represente: cómo son los jóvenes en la actualidad, cómo eran ellos cuando eran jóvenes y un dibujo que muestre al joven ideal.

Realizar una puesta en común en la cual los participantes puedan comparar y relacionar los tres dibujos:

§ En qué se parecen y en qué se diferencian los dibujos?

§ ¿A qué conclusiones podemos arribar?

Les proponemos reflexionar sobre las representaciones que los adultos tenemos acerca de los jóvenes, ya que entendemos que para poder profundizar sobre cuáles son nuestras responsabilidades frente a ellos, es importante que nos preguntemos acerca del modo en que los miramos y nos referimos a ellos. Comparamos con la mirada que tienen los adolescentes de los adultos usando los afiches que completaron en sus actividades.

Aquel que quiera construir torres altas, deberá permanecer largo tiempo en los cimientos.



Prevención Específica Salud

Destinatarios: adolescentes y adultos

Necesidades humanas

Objetivos: analizar las necesidades en los grupos de pertenencia y proponer acciones

Materiales: fichas y lapiceras

Repartir fichas con un listado de necesidades:

NECESIDAD DE		
Ser querido y recibir muestras de ese afecto		
Ser aceptado en el grupo		
Que reconozcan lo que logro		
Sentirme cuidado y cuidar a otros		
Que me escuchen		
Que me den buena información		
Expresarme con palabras y gestos		
Participar en las decisiones comunes		
Tener amigos		
Tener alimento, abrigo y vivienda digna		

Consigna 1: Analizar individualmente el grado de insatisfacción de estas necesidades en los grupos en que participamos (cruz en carita sonriente o enojada). Luego, en pequeños grupos de no más de seis personas, socializar lo anotado y comprobar semejanzas y diferencias observables.

Consigna 2: Distinguir a cuales de esas necesidades podemos dar respuesta como grupo y a cuáles no. Marcarlas.

La necesidad se transforma con acción

En los mismos grupos, elegir alguna de las necesidades identificadas como posibles de ser respondidas por el grupo. Pensar una estrategia viable para dar respuesta a esa necesidad y mostrarla en forma de dramatización. El resto de los grupos debe reconocer, por la dramatización, a qué necesidad se está intentando dar respuesta.

Una definición de salud.

Objetivo: Poner al descubierto la compleja trama que sostiene cualquier referencia a la salud

Materiales: hojas, lapiceras

Organizadas en grupo, realizar la siguiente actividad individual: en una hoja anotan las tres primeras palabras que asocian con la palabra Salud.

Luego, socializan al interior del grupo las palabras y tratar de integrarlas en una definición construida grupalmente.

“Salud es el grado bienestar físico, psíquico y social que una persona o comunidad puede experimentar y generar en los demás.”

Un día de mi vida

Objetivo: identificar actividades que favorecen nuestra salud en los aspectos físico, psíquico y social

Materiales: lapiceras, hojas de registro

Cada participante se acomoda en una silla con birrome en mano. Se distribuyen las Hojas de Registro (una por persona).

REGISTRO DE ACTIVIDADES

Las que considero saludables:	Las que considero perjudiciales para la salud:

Consigna 1: Anotar en la ficha de registro las actividades que realizas en una semana, clasificándolas en los casilleros correspondientes, según consideres que son saludables o no.

Consigna 2: Analizar lo que escribiste y anotar al lado de cada actividad si dependen exclusivamente de vos, si en ellas tienen gran influencia otras personas o el ambiente en el que vivís (YO /OTROS /AMBIENTE)

Se comenta en plenario

Valorar la vida

Objetivo: aprender que, cuidando nuestra salud, valoramos la vida

Materiales: tarjetas, lapiceras

Valorar la vida

Anotá dos sucesos de tu vida que te han hecho o te hacen sentir bien

.....

Anotá tres razones por las cuales crees que tu vida es importante

.....

Anotá un pequeño proyecto o actividad que te gustaría realizar para este año.

.....

Escribí cuatro acciones que hacés para cuidarte y otras cuatro que no facilitan tu cuidado

.....

Describí cuatro acciones que hacés para cuidar a otro

.....

Después de completar la ficha en forma individual, pedimos a algunos participantes que compartan sus comentarios.

Un sujeto que disfruta la vida y la valora, cuida su salud y la de los demás.

La salud es un estado que se construye y que va mucho más allá de tener el cuerpo sin enfermedades.

Tenemos derecho a estar bien. Somos una unidad y para estar bien tenemos que atender a todas estas dimensiones de la vida: proyectos, estado físico, sexualidad, afectos, alimentación, emociones, etc.

Sexualidad

Destinatarios: adolescentes

Juego de las sillas

Objetivo: Introducirnos al tema de la sexualidad y explicar su concepto

Sentados en un círculo de sillas cada participante dirá una palabra relacionada con la Sexualidad.

Se eligen las tres palabras que más se repiten y distribuye una a cada participante.

Se dice a los participantes que cuando nombre en voz alta alguna de esas tres palabras, las personas que la tengan asignada se cambiarán de silla y si dice la palabra Sexualidad, todos cambiarán de silla.

Cuando se produce el primer cambio, el promotor aprovecha para sentarse en una silla y un participante quedará de pie en el centro. Este participante continuará el juego e intentará sentarse.

Se repite varias veces.

Luego de terminar con el juego, se reflexiona sobre el concepto reduccionista que se tiene de la sexualidad, casi siempre relacionado con la genitalidad.

Los objetos y los chocolates

Objetivo: Reconocer los distintos sentidos como fuentes de conocimientos y placer.

Materiales: caja con objetos, chocolates, pañuelos

Se forma un círculo. Se hace elegir a cada participante con los ojos vendados un objeto de la caja y reconocerlo con los sentidos.

A continuación se reparten los chocolates. Y se utiliza la misma técnica.

A partir de las respuestas de los participantes, el coordinador señala cómo los sentidos permiten conocer y relacionarnos con el mundo, pero también sentir placer y lo relaciona con la SEXUALIDAD.

¿Qué es la sexualidad?

Objetivo: Introducirnos al tema de la sexualidad y explicar su concepto

Materiales: recortes de imágenes y palabras traídas por los participantes

Cada participante muestra las imágenes y palabras que recortó referidas a la sexualidad. Las analizamos y elaboramos un concepto de Sexualidad teniendo como base:

Muchas personas creen que la sexualidad es sinónimo de relaciones sexuales. Pero, en realidad, es mucho más amplio.

La sexualidad la vivimos, la sentimos: tiene que ver con la forma de movernos, vestirnos, expresarnos, relacionarnos con el entorno.

Todas y todos tenemos sexualidad a lo largo de la vida, desde que nacemos hasta que nos morimos.

La sexualidad es tan amplia y variada como personas hay en el mundo.

Mitos y realidades

Objetivos: - Animar a los participantes a dialogar abiertamente sobre sexualidad
- Promover la modificación de algunas pautas culturales

Materiales: tarjetas con frases

Sentados en un círculo se les repartirán las tarjetas a los y las participantes.

Se les solicita que cada uno pase adelante y lea la tarjeta que le tocó y que la ponga bajo uno de los títulos “mito”, “realidad” o “indeciso” según lo crea.

Se les pedirá que argumenten su decisión.

Se aclararán al final todos los mitos o realidades que han quedado bajo el título de indecisos y preguntas que existan.

FRASES

Las mujeres no deben bañarse cuando tienen la menstruación. F

Si se mantiene una relación coital de pie no hay embarazo. F

La sexualidad comienza con la llegada de la adolescencia y finaliza con la vejez. F

El himen roto indica que la mujer no es virgen. F

El alcohol es un estimulante sexual. F

La primera vez que la mujer mantiene relaciones sexuales es imposible que quede embarazada. F

En las relaciones sexuales debe ser el hombre quien tome la iniciativa. F

La masturbación perjudica la salud al causar enfermedades. F

La masturbación no es cosa de mujeres. F

La primera vez que se mantienen relaciones sexuales coitales es dolorosa y la chica sangra al ser penetrada. F

Los/as Homosexuales son personas enfermas. F

Las zonas erógenas están distribuidas de los pies a la cabeza. V

El himen se puede romper con facilidad al realizar algún movimiento brusco. V

Durante la menstruación se pueden tener relaciones sexuales. V

La mujer puede tener relaciones sexuales coitales durante el embarazo. V

El sexo oral es una práctica sexual anormal y exclusiva de los/as homosexuales. F

A más parejas sexuales femeninas mucho más macho es el hombre. F

Ni el hombre ni la mujer pueden decir que no al sexo. F

El tamaño del pene es muy importante en la relación de la pareja. F

En una relación de pareja tanto el hombre como la mujer deben expresar sus sentimientos y deseos sexuales. V

Las caricias, miradas y besos son formas de expresar tu sexualidad. V

El interés sexual desaparece en la tercera edad. F

No existen reglas absolutas y universales acerca de lo que es normal y lo que es “anormal” en el sexo. V

Las mujeres que llevan preservativos en la cartera son “chicas fáciles” F

Las mujeres siempre tienen que darles placer y obedecer a su esposo, novio o pareja en la cama. F

La vida sexual de las mujeres no termina cuando dejan de menstruar. V

Cuando las mujeres dicen “no” en realidad están diciendo “sí”, dicen no para hacerse las difíciles. F

Si después de una relación sexual la mujer orina o se lava puede prevenir el embarazo.

F

Si el hombre retira el pene de la vagina antes de acabar no hay riesgo de embarazo. F

Si estás en pareja, noviado o lo conocés desde hace tiempo, no es necesario usar preservativo. F

Mientras la sexualidad continúe siendo un tema tabú en nuestra sociedad y se la considere como un sinónimo de “genitalidad”, seguramente seguirá generando mitos y fantasías, que nada tienen de reales, pero que influyen las maneras en que las personas vivenciamos nuestra condición de “seres sexuados”.

Sexo, sí para mí, no para mí

Objetivo: Discutir las percepciones de los hombres y mujeres en torno a las relaciones sexuales

Materiales: afiches, fibrones

Se separan en grupos del mismo sexo. Discutirán y anotarán en un afiche 5 ventajas y 5 desventajas que tendrían si tuvieran relaciones sexuales en ese momento de su vida.

Se comenta en plenario.

Se recuerda que es importante que los y las jóvenes respeten las formas de pensar, ya que esto permite negociar la posibilidad de tener o no relaciones sexuales.

¿Qué decimos de la sexualidad?

Objetivo: reflexionar sobre el concepto de sexualidad y producir mensajes preventivos para los pares

Materiales: afiches, revistas, tijeras, pegamento, fibrones

Se separan en grupos, se reparten afiches, revistas, fibrones, tijeras y pegamentos.

Cada grupo recortará palabras y dibujos que relacionen con la sexualidad. Con ellos creará un afiche con un mensaje para los demás.

La pareja y la intimidad sexual

Objetivo: reflexionar sobre las decisiones que se toman en la intimidad de una pareja.

Materiales: lectura

Se lee a los participantes el siguiente episodio:

Marcelo, 17 años, estudiante de 4º año.

“A los 16 años tuve mi primera relación sexual con mi novia. Llevábamos como dos meses y medio y era como que quería pasar, porque de repente nos quedábamos solos, y llegaba hasta cierto punto. Al final, un día después de una fiesta nos fuimos para la casa de una amiga de ella y ahí tuvimos relaciones. No usamos ningún preservativo, nunca usamos.

Nunca dije: ¡pucha! Voy a usar preservativo porque ella puede quedar embarazada.

No, no sé ella, pero nunca pensé en eso. Ella nunca me dijo nada. A lo mejor si ella me hubiese dicho cuidémonos, yo hubiese dicho: bueno, pero no, no me imaginaba

teniendo un hijo. Antes de conocerla a ella, yo lo que quería era trabajar y vivir solo, y después tener una pareja, tener un futuro, un trabajo. Después ya se me olvidó esa cuestión.

Puede ser que uno piense, pero después en el momento ya no, se te olvida todo, o sea no sacás nada con pensar si después estás en el momento y no tenés un preservativo, no le vas a decir: no lo hagamos. Viendo llegar el momento no se piensa en eso. O sea, si hubiese tenido un preservativo a mano, bien, suerte, aunque nunca he comprado. Como a los cuatro meses y medio, ella quedó embarazada.”

Discutimos entre todos la siguiente pregunta:

¿Por qué para que Marcelo se cuide, es necesario que ella se lo pida?

Sexualidad y mandatos culturales

Objetivo: analizar los mandatos culturales que influyen en la toma de decisiones

Materiales: tarjetas con mandatos culturales

- *Los hombres esperan que la mujer sea quien pone los límites en la sexualidad*
- *Los hombres esperan que la mujer sea responsable de la anticoncepción.*
- *Los hombres deben estar siempre dispuestos.*
- *Los varones muchas veces piensan que usar preservativo puede disminuir el placer sexual.*
- *El deseo sexual es irrefrenable.*
- *Se es hombre si se penetra.*

Se entregan las frases por grupos y se discute su veracidad y sus consecuencias en la toma de decisiones.

Sexualidad elegida, placentera y equitativa

Elegida:

Elegir con quién, cómo y dónde

Elegir qué sí y qué no

Elegir después de haberse informado

Elegir porque se nos respeta y respetamos la libertad de elegir del otro.

Placentera:

Cuando lo que se siente en cada pequeño acto de sexualidad es placer, disfrute y alegría...

Cuando el acto sexual no se impone, ni tampoco es impuesta ninguna forma, ninguna actitud.

Cuando lo que hacemos lo hacemos porque queremos y nos gusta y no porque nos dicen que si no lo hacemos somos unos “tarados”

Para comprender que, si en el acto sexual no sentimos placer... alguno de nuestros derechos respecto de la sexualidad no se está cumpliendo.

Equitativa:

Cuando varones y mujeres se vinculan en su vida sexual desde la igualdad de derechos y oportunidades para decidir, para pedir y para dar.

Y borrar así los viejos prejuicios y mitos acerca de las mujeres “que tienen que satisfacer a los hombres”, “que los hombres están siempre dispuestos”, “que el varón que lo hace más veces es un ganador” y “la chica que lo hace muchas veces es un mujer de vida ligera”...

Varones y mujeres, diferentes en su composición biológica y psíquica tienen el mismo derecho a elegir, a disfrutar, a saber y a hacer, en su sexualidad.

Ponernos en situación

Objetivo: llevar a la práctica lo analizado

Separados en dos grupos se les pide que representen brevemente las siguientes situaciones:

“la mujer es quien pone los límites” – “los hombres también pueden poner límites”
“los hombres están siempre dispuestos” – “los hombres son capaces de distinguir y expresar cuando desea tener o no tener intimidad sexual.”

Para lograr una sexualidad elegida, placentera y equitativa tenemos que conectarnos con nuestras propias sensaciones, los propios pedidos y gustos del cuerpo para conocernos... porque cuanto más nos conocemos, más nos respetamos, más sabemos qué pedir, qué aceptar y qué rechazar y por supuesto, hay más probabilidades de pasarla muy bien.

Destinatarios: Adultos (padres, docentes)

Palabras perturbadoras

Objetivos: Romper el hielo, presentación de los participantes y formar grupos
Materiales: bolsa y tarjetas con palabras referidas a sexualidad repetidas varias veces (según el número de participantes que integrarán cada grupo): masturbación, vulva, erección, homosexualidad, excitación

Cada participante tomará una tarjeta de la bolsa y se encontrará con los compañeros que compartan la misma palabra. Se presentarán al grupo y reflexionarán sobre cuál fue la primera impresión que les causó esa palabra.

Se comenta sobre las dificultades que se presentan al comenzar a hablar de estos temas.

¿qué es la sexualidad?

Objetivo: reflexionar sobre el concepto de sexualidad.

Sentados en círculo se pide a cada uno de los participantes que mencionen una palabra relacionada con la Sexualidad (la primera que se les ocurra). Todas las palabras son aceptadas y se agradece la participación de todos.

Luego se analizan esas palabras. En general casi todos aportan palabras relacionadas con la "genitalidad" (órganos sexuales, relaciones sexuales). Se aclara que la sexualidad es más amplia

Recordemos que:

Muchas personas creen que la sexualidad es sinónimo de relaciones sexuales. Pero, en realidad, es mucho más amplio.

La sexualidad la vivimos, la sentimos: tiene que ver con la forma de movernos, vestirnos, expresarnos, relacionarnos con el entorno.

Todos y todas tenemos sexualidad a lo largo de la vida, desde que nacemos hasta que nos morimos.

La sexualidad es tan amplia y variada como personas hay en el mundo.

El semáforo

Objetivo: Reflexionar sobre las verdades y mentiras referidas a la Homosexualidad.

Materiales: tarjetas con frases, semáforo

Se repartirá una tarjeta a cada participante con una frase referida a la Homosexualidad.

Si cree que es incorrecta la pegará bajo la luz roja, si cree que es correcta, bajo la luz verde y si no sabe bajo la amarilla.

HOMOSEXUALIDAD

Las mujeres lesbianas son frías, rigurosas, poco eróticas y severas. F

La mayoría de los homosexuales trata de adaptarse al "modelo heterosexual". V

Durante la pubertad, la mayoría de las personas tiene contactos homosexuales ocasionales. V

Los varones homosexuales se identifican más con sus madres que los heterosexuales. F

La relación padre - hijo es determinante en la elección homosexual. F

Los juegos genitales entre hermanos influyen en el desarrollo homosexual. F

El deseo de los padres de preferir una hija mujer convierte a su hijo varón en un homosexual. F

La homosexualidad se origina por seducción. F

La orientación hetero y homosexual está determinada, en forma permanente, en los primeros años de vida. V

Las personas no eligen su orientación sexual. V

Amar a un hijo es aceptarlo incondicionalmente, sea homo o heterosexual. V

El gay tiene más probabilidades de contraer SIDA. F

Las mujeres homosexuales están menos expuestas al SIDA. V

Sexo seguro es sexo sin penetración, o, cuando hay penetración, usando preservativos. V

La aceptación de la homosexualidad comienza en la pubertad y puede durar muchos años, incluso toda la vida. V

Los homosexuales son solitarios en la vejez. F

Mi cuerpo

Destinatarios: niños y adolescentes

EL CUERPO, NUESTRA PRIMERA CASA

Objetivo: valorar nuestro cuerpo para poder disfrutarlo con libertad y con responsabilidad.

Materiales: Hoja canson y colores

Título del trabajo

*Vaya donde vaya estoy en mi casa,
porque yo soy mi casa.*

Anita, 7 años

Se lee el siguiente texto y se les pide a los alumnos que se dibujen a ellos mismos realizando alguna actividad que les guste:

“Con el cuerpo bailamos, amamos, corremos, viajamos, nos defendemos. Con el cuerpo nos comunicamos con otros. Por eso decimos que el cuerpo es nuestra casa. La primera y la que siempre tendremos.

Para disfrutar nuestro cuerpo tenemos que conocerlo y conocernos a nosotros mismos.”

Las partes que me pertenecen

Objetivo: Diferenciar órganos genitales femeninos y masculinos

Materiales: afiche y carteles con nombres

Cada grupo recibirá algunos carteles con nombres de órganos genitales. Por turnos los ubicarán en la columna que corresponda

Las partes que me pertenecen porque soy mujer son...	Las partes que me pertenecen porque soy varón son...

Mujer:
Trompas de Falopio
Útero
Ovarios
Cuello del útero
Vagina
Labios mayores
Labios menores

Varón:
Escroto
Testículos
Pene
Glande
Prepucio
Uretra
Próstata

Monte de Venus
Clítoris
Himen
Ano
Vulva
Uretra

Vesículas Seminales
Vejiga
ano

Se puede utilizar sólo una lista simplificada, con algunos de los órganos, según la edad de los participantes

Dibujos del cuerpo

Objetivo: reconocer los órganos genitales

Materiales: Esquemas de los órganos genitales masculino y femenino (sin nombres).

Carteles con los nombres de los mismos. Láminas de los genitales

Cada grupo recibe esquemas sin nombres y deberá ubicarlos correctamente. A continuación usando las láminas, se descubren errores u omisiones y se verifica que todos los nombres estén en el lugar correcto.

Quién soy...?

Objetivos: Romper el hielo

Recordar los órganos genitales femeninos y masculinos.

Materiales: autoadhesivos con las palabras: VAGINA, ÚTERO, TROMPAS, OVARIOS, CLÍTORIS, TESTÍCULOS, ESCROTO, PENE, GLANDE, PREPUCIO.

A cada participante se le pega una etiqueta en la frente con una de las palabras. Se les pide que pregunten a sus compañeros datos referidos al órgano que les tocó de manera que puedan identificarlo. Una vez reconocido el mismo, se agruparán con los otros participantes con la palabra coincidente.

¿Cuál es su función?

Objetivo: conocer las funciones de los órganos sexuales

Materiales: tarjetas con nombres de órganos sexuales y otras con funciones, láminas de los órganos genitales y del ciclo femenino

Se reparten las tarjetas a cada grupo y se les pide que las agrupen por pares fundamentando la respuesta.

Tarjetas:

<i>Labios mayores y menores</i>	<i>protegen la entrada a la vagina</i>
<i>Clítoris</i>	<i>está situado en la unión de los labios menores y tiene mucha sensibilidad</i>
<i>Himen</i>	<i>membrana elástica y porosa que cubre la entrada a la vagina</i>
<i>Útero</i>	<i>es hueco, de estructura muscular, con forma de pera invertida. Contiene al feto</i>

<i>Trompas de Falopio</i>	<i>dos estructuras tubulares delgadas, situadas a ambos lados del útero</i>
<i>Ovarios</i>	<i>producen los óvulos y hormonas</i>
<i>Testículos</i>	<i>producen los espermatozoides y hormonas</i>
<i>Pene</i>	<i>constituido por tejido eréctil, y ante determinados estímulos cambia de tamaño y consistencia</i>
<i>Glande</i>	<i>zona muy sensible cubierta por el prepucio</i>
<i>Próstata</i>	<i>situado debajo de la vejiga produce los nutrientes para los espermatozoides</i>
<i>Vesículas Seminales</i>	<i>situadas detrás de la vejiga, almacenan los espermatozoides y fabrican el semen</i>
<i>Uretra</i>	<i>conduce el semen o la orina en el varón y la orina en la mujer</i>

Se comentan los resultados de cada grupo. Se repasan las funciones de los órganos y el ciclo menstrual femenino.

Una variante simplificada

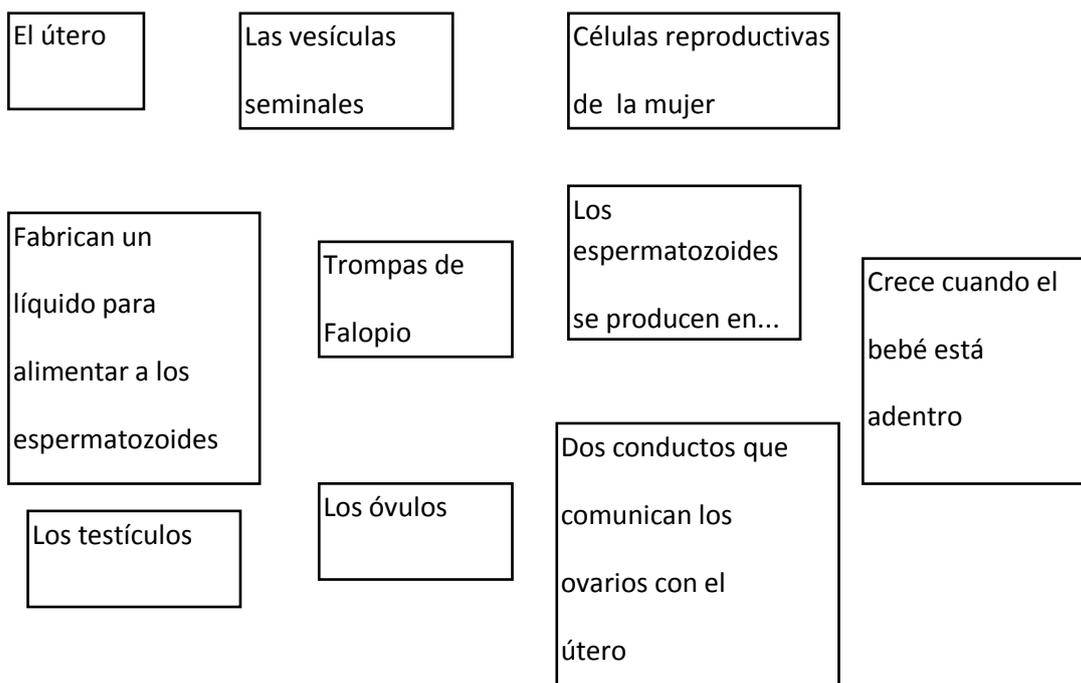
¿Cuál es su función?

Objetivo: conocer las funciones de los órganos sexuales

Materiales: tarjetas

Desarrollo:

Repartir las tarjetas entre los participantes y pedirles que las agrupen por pares fundamentando la respuesta.



Y se vienen los cambios...

Objetivo: reconocer los cambios que se producen en ambos sexos con la llegada de la pubertad.

Material: tarjetas con los cambios, lámina que muestra los cambios

Se separa a los participantes en grupos mixtos y se les entrega a unos los cambios femeninos y a otros los masculinos. Deberán ordenarlos en orden de aparición. Se acuerda entre todos el orden correcto y se comenta sobre sus sensaciones al respecto.

Mujer:

Vello pubiano

Vello axilar

Desarrollo de las mamas

Estirón

Ensanchamiento de las caderas

1ª menstruación o menarca

Varón:

Aumento del tamaño de testículos y pene

Vello pubiano

Vello axilar

Estirón

Ensanchamiento de hombros

Sombra de bigote y barba

Cambio en la voz

1ª eyaculación o polución nocturna

Los nombres y sus significados

Objetivo: Analizar los nombres comunes o vulgares que usamos para los órganos genitales y la connotación de esa terminología

Materiales: afiches y fibrones

Divididos en grupos escribirán en un afiche los nombres de los órganos que componen el aparato reproductor femenino y masculino, ya sea con sus nombres científicos o vulgares.

A continuación, recopilarán en el grupo anécdotas ya sea protagonizada por sus padres, maestros o por ellos mismos en las cuales se presente la descalificación a alguna parte del cuerpo. ¿Qué parte del cuerpo aparece más descalificada? ¿Cuál es la causa que descalifica más frecuentemente?

Esta actividad también puede ser usada con adultos (padres, docentes) recordando los nombres que aprendieron en su niñez.

Género

Destinatarios: adolescentes y adultos

La visita extraterrestre

Objetivo: diferenciar sexo de género

Materiales: tarjetas con frases

Cuida a sus hijos

mantiene a su familia

tiene pene

tiene vagina

no llora en público

es dulce

es agresiv@

es tiern@

es fuerte

es débil

tiene mamas

tiene testículos

Se entrega a los participantes tarjetas con frases.

Se explica que esas frases fueron escritas por extraterrestres que observan nuestro planeta desde el espacio interestelar. Estos extraterrestres han advertido que la tierra se encuentra habitada por dos tipos de seres claramente diferentes.

Se deben discutir los criterios bajo los cuales se pueden agrupar las frases y consensuados los criterios, se proceden a colocar las frases en dos columnas. Cuando finalizan se les asigna a uno "tipo varón" y a otro "tipo mujer", pero se aclara que algunas características son de orden social y otras de orden biológico. Se pide al grupo que las diferencie.

Se explica la diferencia entre sexo y género.

Se hace hincapié en que aquello que pertenece al reino de la biología es inmutable mientras que lo que pertenece al orden social es siempre perfectible y posible de cambio.

Se comenta la relación entre las exigencias socio-culturales y el desarrollo libre de la propia identidad.

Varones y mujeres: deben, pueden, quieren...

Objetivo: reconocer y analizar las concepciones, los aprendizajes de género, los mitos y los prejuicios predominantes en la sociedad

Materiales: afiches, fibrones

Reunidos en grupos intentarán enunciar cinco atributos de varones y cinco de mujeres (cualidades, características que hacen al varón y a la mujer). Cuando terminan se le pide que agreguen delante de cada atributo las palabras: deben, pueden o quieren. Se comenta el trabajo en los grupos y se habla sobre los estereotipos de género.

Género

Desde la perspectiva psicológica, género es una categoría en la que se articulan tres instancias básicas:

La asignación (rotulación, atribución) de género. Esta se realiza en el momento en que nace el bebé, a partir de la apariencia externa de sus genitales.

La identidad de género. Se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre los 2 y 3 años) y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos.

El papel (rol) de género. Se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino.

Estereotipos

La dicotomía masculino-femenino con sus variantes culturales establece estereotipos generalmente rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género

“Ventajas y desventajas”

Objetivo: Favorecer el “ponerse en el lugar del otro”

Reflexionar sobre los estereotipos de género.

Materiales: afiches y fibrones

Se dividen los participantes en dos equipos de hombres y dos de mujeres.

Consigna para los grupos de sexo masculino:

Discutir y escribir en el afiche:

Ventajas de ser mujer.

Desventajas de ser mujer.

Consigna para los grupos de sexo femenino:

Discutir y escribir en el afiche:

Ventajas de ser hombre.

Desventajas de ser hombre.

Puesta en común de las conclusiones de cada grupo.

Preguntas guía:

¿Qué diferencias hay entre las ventajas y desventajas expresadas por los distintos grupos?

¿Cómo se ven estas diferencias en la sociedad?

¿Cómo afectan estas diferencias la vida de los hombres?

¿Cómo afectan estas diferencias la vida de las mujeres?

La diosa y el ganador

Objetivo: favorecer que los chicos y las chicas descubran sus expectativas con respecto al otro sexo y reflexionen sobre qué es una pareja en la adolescencia.

Materiales: afiches y fibrones.

Los participantes se dividen en grupos por sexo. Se les entregan afiches y marcadores. Consigna para los varones: “dibujar, por consenso, a la diosa; escribir, poniéndose de acuerdo, diez adjetivos que describan a esta mujer ideal.”

Consigna para las mujeres: “dibujar, por consenso, al ganador; escribir, poniéndose de acuerdo, diez adjetivos que describan a este varón ideal.”

Se comparan los dibujos. ¿hay diferencias entre las expectativas de los chicos y de las chicas?

¿Hay coherencia entre los dibujos y las palabras/adjetivos?

Eminencia

Objetivo: analizar un problema de “pensamiento lateral”, es decir que requiere de caminos inesperados o ángulos distintos, o de “algo diferente” para llegar a su solución.

Material: lectura

Se lee a los participantes la siguiente historia y tratan de encontrar una explicación lógica a la misma.

Antonio, padre de Roberto, un niño de 8 años, sale manejando su auto desde su casa en la Ciudad de Buenos Aires y se dirige rumbo a Mar del Plata. Roberto va con él. En el camino se produce un terrible accidente. Un camión, que venía de frente, sale de su carril en la autopista y embiste de frente el auto de Antonio.

El impacto mata instantáneamente a Antonio, pero Roberto sigue con vida. Una ambulancia de la municipalidad de Dolores llega casi de inmediato, advertida por quienes fueron ocasionales testigos, y el niño es trasladado al hospital. Ni bien llega, los médicos de guardia comienzan a tratarlo con mucha dedicación, aunque luego de conversar entre ellos y estabilizarle las condiciones vitales deciden que no pueden resolver el problema de Roberto. Necesitan consultar. Además, advierten el riesgo de trasladar al niño y, por eso, deciden dejarlo internado allí, en Dolores. Después de las consultas pertinentes, se comunican con el Hospital de Niños de la Capital y finalmente se asesoran con una eminencia en el tema, a quien ponen en conocimiento de lo ocurrido. Como todos concuerdan en que lo mejor es dejarlo a Roberto en Dolores, la eminencia decide viajar directamente desde Buenos Aires hacia allá. Y lo hace.

Los médicos del lugar le presentan el caso y esperan ansiosamente su opinión. Finalmente, uno de ellos es el primero en hablar:

-¿Está usted en condiciones de tratar al nene?- pregunta con un hilo de voz.

Y obtiene la siguiente respuesta:

-¡Cómo no voy a estar si es mi hijo!

¿Cómo hacer para que tenga sentido?

Antes de dar la respuesta debemos aclarar que:

Antonio no es el padrastro

Antonio no es cura

La solución es que la Eminencia de que se habla es “la madre”.

En ningún momento del relato se hace mención al sexo de la Eminencia, pero tenemos tan internalizado que las eminencias tienen que ser hombres, que no podemos pensarla mujer.

Se discute con el grupo las situaciones de género que nos rodean a diario y que van construyendo nuestra manera de pensar.

El parámetro de ser humano

Objetivo: analizar el modelo de ser humano que impera en la sociedad, basado en un sistema de poder patriarcal y adultocéntrico, a fin de visualizar cómo el marco de los derechos humanos está atravesado por este modelo, en un mundo que ubica en el lugar de privilegio a aquellas personas que más se acercan a él.

Materiales: hoja con figura humana, tarjetas autoadhesivas, lapiceras

Se pide a las participantes que piensen en características de las personas que ellas consideran que son más valoradas en la sociedad, que generan más poder en las personas e implican mayores privilegios.

Para ayudarlas a pensar vamos haciendo algunas preguntas:

¿De qué color sería la piel de quien tiene más poder en nuestra sociedad?

¿qué sexo le correspondería?

¿qué religión profesaría?

¿Sería niño, joven, adulto o anciano?

¿qué nivel de estudio tendría?

¿qué orientación sexual tendría?

¿a qué condición social pertenecería?

Cuando terminan pasan de una a una a pegar sus tarjeta y explicar sus respuestas.

Se debate sobre:

El parámetro de ser humano es: hombre, blanco, adulto, rico, profesional, heterosexual, entre otras características, pues es éste el que generalmente tiene mayor poder y privilegios en nuestra sociedad.

Esto es producto del sistema androgénico vigente.

Perspectiva de género:

La perspectiva de género consiste en una forma de mirar al mundo que permite reconocer las diferencias y visualizar las inequidades basadas en el género de las personas.

La discriminación de género puede generar y perpetuar la violencia de género.

El cambio debemos realizarlo hombres y mujeres porque ambos hemos sido socializados y educados desde una perspectiva masculina y el punto de vista masculino se toma como un no punto de vista o como el punto de vista humano.

El Mundo al revés

Objetivo: Crear una situación imaginaria para estimular a que las participantes experimenten, por contraste con la realidad, la vivencia de la visión y construcción androgénica del mundo

Materiales: música suave, lectura “el mundo al revés”

Se explica que este ejercicio consiste en un juego que pone al revés algunas de las cosas y situaciones cotidianas en el mundo, a fin de provocar sentimientos en las participantes que les permitan reflexionar sobre la condición de desigualdad entre hombres y mujeres en nuestra sociedad.

Se pide a los participantes que cierren los ojos y escuchen atentamente la lectura.

Al finalizar el texto se pide a los participantes que abran los ojos lentamente y que a continuación compartan con el grupo los sentimientos que les generó la lectura.

Manifestando, no lo que piensan, sino lo que sienten.

El mundo al revés

Piensa en la historia de la humanidad, construida, como es lógico, por las grandes mujeres, las heroínas de la patria, las científicas, sabias e inventoras. Siente el poder y la autoridad de las mujeres. Los bustos y retratos de las mujeres que hicieron historia están en todos los edificios públicos y en los parques. Sus nombres están en las avenidas y calles. Cuando hay nombres de hombres, generalmente son esposos, amantes, padres o hijos de las grandes mujeres.

Recuerda el libro en que aprendiste a leer: “mamá mueve el mundo, papá pela la papa”. Recuerda que a pesar de que desde pequeña te han dicho que las mujeres y los hombres son iguales, en las telenovelas, en el cine, en las canciones, esto no es así. Las mujeres son las heroínas, las que hacen cosas importantes y se mueven en la esfera pública. En los cuentos de hadas, siempre los hombres tienen que esperar a ser salvados por una mujer fuerte y buena que les dará todo lo que ellos no pueden hacer por sí mismos.

Recuerda que en la escuela, todos los libros de texto hablan desde el punto de vista femenino, la historia relata las hazañas de las mujeres, su lucha por la libertad y la igualdad. En estudios sociales sólo se lee lo que han pensado las mujeres, lo que han logrado las mujeres, porque el progreso humano lo han hecho ellas y se mide de acuerdo con lo que ellas consideran importante. En anatomía es el cuerpo de la mujer el que se usa para explicar el sistema respiratorio, el sistema circulatorio, etc. Las compositoras de música son siempre mujeres, con raras excepciones, y las grandes artistas plásticas reconocidas mundialmente, son mujeres. La literatura universal es la escrita por mujeres. Aunque todos los hombres saben que detrás de cada gran mujer hay un buen hombre.

El hombre, cuyo rol natural es como esposo y padre, encuentra su satisfacción a través de su sacrificio por su familia, sus hijas y brindarle un oasis de paz a su señora. Esto es natural, pues todas conocemos las diferencias biológicas entre los sexos. Piensa en la explicación biológica obvia: la mujer da su cuerpo entero a la reproducción de la especie durante el embarazo y la lactancia por lo que al hombre le toda hacer todo lo demás. Piensa en los genitales masculinos que están tan expuestos, prueba de que los varones deben ser educados para jugar con cautela para asegurar la continuación de la especie. La vulnerabilidad masculina obviamente los hace biológicamente más necesitados de protección. Además, está científicamente comprobado que los hombres soportan menos el dolor y el stress, y tienen una vida más corta que las mujeres. Por ello es mejor que permanezcan dentro de sus hogares no haciendo nada más pesado que realizando las labores domésticas.

Para ayudar al hombre a vencer su resistencia a aceptar su verdadero destino, una terapeuta puede ayudarlo a entender que la vulnerabilidad masculina necesita de la protección femenina. Por ello, su rol en esta vida es menos activo y se le enseñan las virtudes de la abnegación y el sacrificio. El hombre es un ser incompleto, por eso necesita que su mujer le dé hijas para sentirse por fin completo. La mujer es fuerte, independiente, racional, por eso no necesita de la protección de su casa y gusta de callejear con sus amigas.

Recuerda que este mundo no es una utopía. Es solamente el mundo como es ahora sólo que al revés. Si no te gusta este mundo al revés, ¿te gusta el que tenemos?

El túnel del tiempo

Objetivo: recrear y proyectar características del vínculo mujer-hombre en el pasado, el presente y el futuro

Haremos un relato sobre: ¿qué sucede en la organización de la vida familiar ante un nacimiento? En 1910, en 2010 y en 2110.

Redescubrimos a los protagonistas

Objetivo: reflexionar acerca de la noción de protagonismo histórico

Material: lámina sobre el descubrimiento de América

Muchos historiadores sostienen hoy, que además de los héroes y los próceres, existen miles de protagonistas en la historia. Entre estos protagonistas olvidados, también está la mujer.

Hagan hablar a los personajes que aparecen en la lámina y a otros que, si bien no aparecen, ustedes consideran importantes.

Intenten imaginar qué podrían aportar a la comprensión del pasado. ¿Sería importante lo que ellos cuenten? ¿Por qué?

El grupo analizará la lámina considerando los personajes que aparecen, los que faltan, los motivos por los cuales algunos están y otros no; pueden crear diálogos imaginarios, etc.

La historia en historieta

Objetivo: incorporar información sobre distintos momentos de la historia en la relación mujer-hombre

Materiales: una tira de historieta con los “globos de diálogo” en blanco, ilustrando distintos períodos históricos.

Se leen algunos datos seleccionados de “Mujer e historia” y las participantes irán completando los diálogos de las escenas presentadas.

Mujer e historia

A través de los tiempos históricos, junto a cambios y transformaciones económicas, sociales, políticas y culturales, fue también cambiando el modo de relacionarse de hombres y mujeres. El concepto de división sexual del trabajo es central para una lectura de la Historia desde una perspectiva de género.

Hace miles de años apareció sobre la Tierra el Homo Sapiens. En esos momentos prehistóricos, la división del trabajo se basaba en la cooperación. De las pinturas rupestres y objetos hallados se dedujo que la relación entre hombres y mujeres era de cooperación, simetría e igualdad.

Hacia el 1700 AC se establecieron en una región del Asia (Mesopotamia) una serie de normas que quedaron pautadas en un código, conocido como Código de Hammurabi. En relación a las mujeres, este código las obligaba a tener hijos durante toda su vida fértil, y a ocuparse de las actividades domésticas. El mismo código asignaba a los hombres las tareas de la vida pública, y a la mujer, las de la vida privada.

Toda la estructura social comenzó a apoyarse en el poder del padre. Los relatos históricos muestran a una mujer siempre sometida al hombre ya sea padre, hermano o esposo.

En América latina colonial, a la división sexual del trabajo se le añadió la asignación de tareas por razas. Las mujeres blancas eran recluidas en el hogar; su función primordial era tener y criar hijos. Las mujeres indígenas, mulatas y negras eran relegadas a trabajar como esclavas o en tareas domésticas.

La Revolución Francesa, que consagró los principios de igualdad, libertad y fraternidad, no modificó las estructuras que imponían el sometimiento de la mujer y su tratamiento como ciudadana de segunda categoría.

Todos, hombres y mujeres somos historia y hacemos historia...



Revistas para mujeres y hombres

Objetivos: analizar cómo los medios estructuran la información respondiendo a los estereotipos y los refuerzan.

Elaborar propuestas que amplíen los ámbitos de interés de las mujeres, que estén acordes con los cambios en su rol.

Materiales: revistas para varones y mujeres, hojas, lapiceras

Separamos en dos grupos y pedimos a uno que invente una revista para hombres y al otro una para mujeres. Items a inventar: nombre de la revista, secciones, temas y notas, títulos de las notas y publicidad.

Observar la diferencia semántica en las dos revistas y fundamentar porqué ciertos temas o ciertos tratamientos de los mismos son para hombres o mujeres.

Revisar el material gráfico que se ofrece en los quioscos

Educación para la salud

Objetivo: analizar los contenidos de los materiales de campañas de educación para la salud, folletos, cartillas informativas, etc.

Materiales: folletos, cartillas informativas de salud.

Se reparte el material y se estudia bajo las siguientes pautas:

¿quiénes son los destinatarios de los mensajes?

¿Quién aparece como responsable por el cuidado de la salud?

¿Está de acuerdo con los mensajes que se brindan?

¿Cómo los reformularía?



Para anunciarte mejor

Objetivos: realizar una lectura crítica acerca de los mensajes que proponen los medios de difusión contruidos en torno a los estereotipos.

Identificar sentimientos y necesidades a los que alude la publicidad para lograr sus objetivos de venta y promoción

Materiales: hojas, lapiceras, publicidades gráficas

El término medios de comunicación esconde un malentendido, ya que no se basan en la comunicación sino en la difusión de mensajes, donde se elige la forma, el modo, las palabras, e imágenes a resaltar y también se selecciona aquello que se quiere ocultar.

La publicidad tal como se la conoce hoy surge en el siglo XIX. Los mensajes mantenían un estilo informativo hasta que el análisis motivacional brindó información a los publicistas para alcanzar su objetivo: motivar el consumo.

Así se inventan nuevas necesidades, apelando a sentimientos fuertes, muy arraigados en cada uno de nosotros: el deseo de seguridad, de felicidad, de amor, de eternidad, de identidad, de pertenencia, etc.

Cada participante escribe en una hoja las características que destacaría si fuera publicista y quisiera vender un jabón de tocador (escribir oraciones, slogans, frases breves). Se comenta entre todos.

Luego se muestra una serie de publicidades gráficas. Se analiza ¿qué ofrece esa publicidad? ¿Promete amor? ¿promete ser única? ¿juventud eterna? ¿felicidad? ¿éxito? ¿de qué manera lo ofrece? ¿lo dice explícitamente? ¿Lo muestra a través de un hombre que mira, que acaricia, que admira, que abraza? Etc.

Analizamos a qué sentimientos y necesidades insatisfechas de las mujeres apelan los publicistas: deseo de seguridad, de felicidad, de amor, de eternidad, de poder, de identidad, de pertenencia, etc.

Criamos con estereotipos

Objetivo: reflexionar acerca de los procesos de socialización y estructuración de los estereotipos de género

Materiales: láminas padre y madre

Analizamos los dibujos sobre la “madre” y el “padre”.

Ir más allá del estereotipo será una búsqueda creativa para evitar la repetición de pautas que limitan el crecimiento y la capacidad de decisión.



Mala madre/buena madre

Objetivos: trabajar sobre los estereotipos sociales de mala madre/buena madre, mala mujer/buena mujer.

Reflexionar acerca de los efectos de los estereotipos frente a las posibilidades de cambio

Materiales: tarjetas con casos

Situaciones:

Susana es enfermera en un hospital, trabaja allí hace muchos años, y en poco tiempo más estará en condiciones de promocionar el cargo de jefa de enfermería. Pero una disposición municipal la obliga a duplicar sus horas de trabajo para acceder al puesto. ¿qué debe hacer Susana?

No aceptar significa renunciar al hospital y tener que buscar otro empleo no tan bueno como este.

Aceptar implica doble escolaridad para los niños, y no verlos hasta las siete de la noche. Además, su marido le anticipó que no está de acuerdo, que los niños sufrirán mucho su ausencia, y que alguien tiene que hacerse cargo de la casa.

Carmen tiene nietos. Su hija Adriana, tiene una beba, y le pide a Carmen que se ocupe de su nieta todas las tardes. Para poder hacerlo, Carmen posterga la posibilidad de conseguir un empleo más interesante que está esperando hace ya mucho tiempo. Por otra parte, Adriana no confía en otra persona y necesita estudiar. Está a punto de sonar el teléfono, y Carmen debe tener lista la respuesta para su hija. ¿qué debe contestar?

Zulema tiene cinco hijos. Le ofrecieron trabajo en un supermercado. Actualmente trabaja en su casa fabricando medias y bolsas de residuos. Con el nuevo ofrecimiento ganaría mucho más dinero, pero tendría que solucionar lo de los chicos. A su marido no le agrada mucho la idea. Zulema tiene ganas de salir de su casa, pero también tiene miedo por la reacción de sus hijos y de su marido. ¿Qué debe hacer Zulema?

Se entregan las tarjetas con las situaciones y cada grupo resolverá una de ellas y luego contará a los demás el modo en que la resolvió. Analizamos cuál es el modelo de mujer y madre que espera la sociedad.

El sexismo

Objetivos: identificar el sistema patriarcal y la manera en que a partir de éste se estructura y pretende explicar la realidad.

Reflexionar acerca de los estereotipos de género que circulan en nuestra sociedad a través de los chistes populares

¿Qué es el sexismo?

Es una creencia basada en mitos y mistificaciones que declara la superioridad del sexo masculino, derivándose en privilegios para ese sexo que se considera superior, los cuales mantienen al sexo femenino al servicio del sexo masculino, situación que se logra haciendo creer al sexo subordinado que esa es su función “natural” y “única”

Se reparten tarjetas con los chistes a los grupos. Se pide que analicen qué estereotipo o creencia está reforzando ese chiste.

Analizamos que en general, en nuestra sociedad existen más chistes con connotaciones negativas para las mujeres y para la población que no es heterosexual. En general se hacen chistes sobre los que son menos aceptados en las sociedades. ¿Qué ejemplos de sexismo vemos en las publicidades?

-¿En qué se parecen un doberman y una esposa? -En que se levantan ladrando, te gruñen todo el día	Este chiste refuerza el estereotipo o creencia de que las mujeres son histéricas, gritonas, mandonas, y deben cumplir con el rol de satisfacer al hombre en la cama
--	---

Y en la noche te desconocen.	todas las noches pero no lo hacen siempre.
-¿en qué se parece una mujer a un globo aerostático? -en que el globo tiende a subir y la mujer sube a tender	Este chiste refuerza el estereotipo de que las mujeres tienen ciertas actividades y espacios definidos, de donde no deben moverse.
-¿Cuántas veces se ríe una mujer cuando le cuentas un chiste? -tres veces, una cuando se lo cuentas, otra cuando se lo explicas y otra cuando lo entiende	Este chiste refuerza el estereotipo de que las mujeres son tontas y lentas en entender las cosas.
- ¿Qué hace un hombre tirando a una mujer por una ventana? - Contamina el medio ambiente	Este chiste trata a las mujeres como basura y propicia la violencia de género.
-¿Cómo se hace para darle más libertad a una mujer? -Ampliándole la cocina	Este chiste refuerza el estereotipo de que las mujeres tienen ciertas actividades y espacios definidos, de donde no deben moverse.
Después de estacionar su coche una mujer le pregunta a su marido: -mi vida, ¿quedé muy separada de la acera?. El marido le contesta: -¿de cuál de las dos?	Este chiste refuerza el estereotipo de que las mujeres son tontas y lentas en entender las cosas.
-Señor maestro, ¿por qué Jesús cuando resucitó, se lo dijo primero a las mujeres? -Para que se enterara pronto todo el mundo	Este chiste refuerza el estereotipo de que las mujeres son chismosas
-¿Por qué hacen falta millones de espermatozoides para fertilizar un óvulo? -porque los espermatozoides son masculinos y se niegan a preguntar el camino	Este chiste refuerza el estereotipo de que los hombres "son machos" y egocéntricos y se autoabastecen solos.
-¿Cuánto tarda un hombre en cambiar un rollo de papel higiénico? -No se sabe, nunca ha pasado	Este chiste refuerza el estereotipo de que las mujeres y los hombres tienen ciertas actividades y espacios definidos, de donde no deben moverse.

El sexismo en la lengua castellana

Objetivo: identificar el sistema patriarcal y la manera en que a partir de éste se estructura y pretende explicar la realidad.

Veamos algunos modismos

Hombre	Mujer
Hombre público: el dedicado a la política o a otras actividades públicas	Mujer pública: ramera - prostituta

Ser muy hombre: mostrar rasgos y actitudes muy viriles	Ser mujer: tener o haber tenido la primera menstruación
Gobernante: que ejerce el gobierno	Gobernanta: criada a cuyo cargo se dejaba la economía casera



**ZORRO = Héroe justiciero.
ZORRA = Puta.**

**PERRO = Mejor amigo del hombre.
PERRA = Puta.**

**AVENTURERO = Osado, valiente, arriesgado.
AVENTURERA = Puta.**

**CUALQUIER = Fulano, Mengano, Zutano.
CUALQUIERA = Puta.**

**CALLEJERO = De la calle, urbano.
CALLEJERA = Puta.**

**HOMBREZUELO = Hombrecillo, mínimo, pequeño.
MUJERZUELA = Puta.**

**HOMBRE PÚBLICO = Personaje prominente. Funcionario público.
MUJER PÚBLICA = Puta.**

**HOMBRE DE LA VIDA = Hombre de gran experiencia.
MUJER DE LA VIDA = Puta.**

**PUTO = Homosexual.
PUTA = Puta.**

**HEROE = Ídolo.
HEROÍNA = Droga.**

ATREVIDO = Osado, valiente.
ATREVIDA = Insolente, mal educada.

SOLTERO = Codiciado, inteligente, hábil.
SOLTERA = Quedada, lenta, ya se le fue el tren.

SUEGRO = Padre político.
SUEGRA = Bruja, metiche, etc.

MACHISTA = Hombre macho.
FEMINISTA = Lesbiana.

DON JUAN = Hombre en todo su sentido.
DOÑA JUANA = La mujer de la limpieza.



¿Qué ejemplos de sexismo vemos en las publicidades?

Mandatos familiares

Objetivo: discutir la influencia de los mensajes familiares en el comportamiento de los hombres y las mujeres.

Durante la vida recibimos mensajes de los adultos que nos enseñan qué debemos hacer o no hacer, dependiendo de nuestro sexo. Es por eso que vamos a escribir cinco frases o comentarios que recordemos de nuestro padre o madre con respecto a lo que deben hacer o pensar los hombres y las mujeres.

Ciclo de la violencia

Objetivo: analizar las fases del ciclo de la violencia de género

Materiales: letra y música de la canción "malo" de Bebe.

Escuchamos atentamente la letra de la canción y reconocemos los distintos momentos del ciclo de la violencia

Malo

*Apareciste una noche fría
con olor a tabaco sucio y a ginebra
el miedo ya me recorría
mientras cruzaba los dedos tras la puerta
Tu carita de niño guapo
se ha ido comiendo el tiempo por tus venas
y tu inseguridad machista
se refleja cada día en mis lagrimitas*

*Una vez más, no por favor que estoy cansá
y no puedo con el corazón
Una vez más, no mi amor por favor,
no grites que los niños duermen
Una vez más, no por favor que estoy cansá
y no puedo con el corazón
Una vez más, no mi amor por favor,
no grites que los niños duermen.
Voy a volverme como el fuego
voy a quemar tus puños de acero
y del morao de mis mejillas sacar valor
para cobrarme las heridas.
Malo, malo, malo eres
no se daña a quien se quiere, no
tonto, tonto, tonto eres
no te pienses mejor que las mujeres
Malo, malo, malo eres
no se daña a quien se quiere, no
tonto, tonto, tonto eres
no te pienses mejor que las mujeres*

*El día es gris cuando tu éstas
y el sol vuelve a salir cuando te vas
y la penita de mi corazón
yo me la tengo que tragar con el fogón
mi carita de niña linda
se ha ido envejeciendo en el silencio
cada vez que me dices puta
se hace tu cerebro más pequeño*

*Una vez más, no por favor que estoy cansá
y no puedo con el corazón
Una vez más, no mi amor por favor,
no grites que los niños duermen
Una vez más, no por favor que estoy cansá*

*y no puedo con el corazón
Una vez más, no mi amor por favor,
no grites que los niños duermen.
Voy a volverme como el fuego
voy a quemar tus puños de acero
y del morao de mis mejillas sacar valor
para cobrarme las heridas.
Malo, malo, malo eres
no se daña a quien se quiere, no
tonto, tonto, tonto eres
no te pienses mejor que las mujeres
Malo, malo, malo eres
no se daña a quien se quiere, no
tonto, tonto, tonto eres
no te pienses mejor que las mujeres..*

Este ciclo tiene varias fases:

Fase de acumulación de tensión:

El hombre maltratador empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de la mujer despierta en él una reacción de enfado.

La mujer sorprendida intenta hablar con él para solucionar el problema, ver la causa, pero esto solo provoca más enfados en el hombre que la ve como excesivamente dependiente y empalagosa.

La mujer, para no molestarle, comienza entonces a no hacer nada, intenta no expresar su opinión porque sabe que él expresará la contraria y entonces habrá “bronca”, también intenta hacer las menores cosas posibles, entra en una fase de inmovilidad, pero esto tampoco salva a la mujer, ya que el hombre la acusará de ser casi un “mueble” que no hace nada, que es una persona anodina y aburrida.

Si la mujer se queja él lo niega todo y vuelca la culpabilidad en ella, y esa desigualdad que el hombre ha ido construyendo a lo largo de la relación es utilizada para callar a la mujer. La intenta convencer de que él tiene razón y no ella, que su percepción de la realidad es equivocada, y como ya hemos dicho, la desigualdad creada permite al hombre este comportamiento.

Ella acaba dudando de su propia experiencia y se considera culpable de lo que pasa. Esto va a reforzar todavía más el comportamiento del hombre.

Él se distancia emocionalmente, la mujer se asusta pensando que lo va a perder y que si esto ocurre será culpa de ella puesto que no ha sabido conservar su amor.

El hombre ya no siente ningún amor y se distancia y cada vez está más irritable.

Ella se disculpa una y otra vez, confiando en solucionar así la situación, pero el hombre se harta y siente necesidad de castigarla verbal, físicamente, o de ambas formas a la vez.

Fase de explosión violenta:

Como su nombre indica, el hombre acaba explotando, pierde el control y castiga muy

duramente a su pareja, verbal o físicamente.

La insulta, la golpea, rompe cosas, amenaza con matar a los hijos y a ella, la interrumpe el sueño, la viola...

La mujer, que sólo intentaba salvar la relación, se ve ahora impotente y débil, la desigual balanza que se ha establecido a lo largo de los años la paraliza.

No toma represalias, todo el poder está en él, eso lo ha aprendido muy bien y la mujer entra en una "indefensión aprendida" que le impide reaccionar.

Fase de "Luna de Miel"

El agresor se siente muy arrepentido de su conducta (por lo menos las primeras veces), pide perdón, promete cambiar. Y realmente cambia, durante esta fase se convierte en el hombre más "encantador" del mundo, la lleva el desayuno a la cama, la cura las heridas, incluso se hace cargo de las tareas domésticas, le cede todo el poder a ella.

La mujer en esta situación se siente en éxtasis, tiene el poder y a su hombre detrás responsabilizándose y amándola. Él deja de ponerle tantas restricciones, se relaja un poco y la permite las salidas. Si bebía deja de beber, incluso puede ir a terapia.

La mujer al ver estos cambios piensa que si ha podido dejar la bebida puede dejar de pegarla y piensa de verdad que no volverá a ocurrir, ya que equivocadamente ella relaciona (en un porcentaje muy alto) el maltrato con la ingestión de alcohol, sin pararse a pensar que cuando bebe él no maltrata a todo el mundo, sino sólo a ella.

Escalada de la violencia de género

Una vez que ha conseguido el perdón de su víctima, se siente de nuevo seguro en la relación, ya la ha recuperado y no tiene que seguir complaciéndola, empieza de nuevo la irritabilidad y los abusos y cuando ella quiere ejercer su recién conseguido poder la castiga duramente.

Cada vez la mujer es más dependiente, cada vez tiene menos energía para luchar (Indefensión aprendida). Es el marido o pareja, y no ella, quien controla estos ciclos y el que decide cuando se acaba la Luna de Miel.

Ella empieza a darse cuenta de que haga lo que haga no puede controlar el comportamiento de su marido, los malos tratos son arbitrarios e indiscriminados. La mujer sólo tiene energías para intentar mantenerse con vida dentro de la relación o para que no se implique a los hijos e hijas.

Los ciclos de violencia se van sucediendo hasta que finalmente desaparece la Fase de "Luna de Miel".

Mitos en violencia de género

Objetivo: aclarar ciertos mitos relacionados con la violencia de género

Materiales: frases con mitos, cintex

Sentados en grupos se les repartirán las tarjetas con las frases. Se les pide que conversen y resuelvan si son mitos o realidades.

Se les solicita que un representante de cada grupo pase adelante, lea la tarjeta que le tocó y que la pegue bajo uno de los títulos "mito", "realidad" o "indeciso" según lo crea.

Se les pedirá que argumenten su decisión.

Se aclararán al final todos los mitos o realidades que han quedado bajo el título de indecisos y preguntas que existan.

“LOS CASOS DE VIOLENCIA FAMILIAR REPRESENTAN UN PROBLEMA DE GRAN MAGNITUD” V

“LOS VIOLENTOS PADECEN ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD MENTAL” F

“LA VIOLENCIA FAMILIAR NO ES UN PROBLEMA ASOCIADO A LA POBREZA Y A LA FALTA DE INSTRUCCIÓN” V

“EL ALCOHOLISMO O EL ABUSO DE DROGAS SON CAUSANTES DE LA VIOLENCIA” F

“A LAS MUJERES OBJETO DE VIOLENCIA LES DEBE GUSTAR, DE LO CONTRARIO NO SE QUEDARÍAN ENTRAMPADAS EN ESA SITUACIÓN” F

“LAS VÍCTIMAS DE MALTRATO SE LOS BUSCAN DE ALGUNA MANERA” F

“LA VIOLENCIA SIEMPRE OCURRE EN SITIOS FUERA DEL HOGAR Y POR PARTE DE EXTRAÑOS” F

“EL MALTRATO EMOCIONAL ES MENOS GRAVE QUE EL MALTRATO FÍSICO” F

“LA CONDUCTA VIOLENTA NO ES ALGO INNATO, NO ES ESENCIAL EN EL SER HUMANO” V

“LAS RELACIONES DE AGRESIÓN PUEDEN CAMBIAR Y MEJORAR CON EL TIEMPO” F

Nuestra pareja ¿qué vínculos queremos construir?

Objetivo: analizar los distintos vínculos en las relaciones de pareja

Materiales: Historias

Alexis es novio de Martina. Ellos están juntos gran parte del día. Martina comienza a sentirse un poco asfixiada, como si estuviera perdiendo su libertad. La semana pasada cuando Alexis la vio hablando con un amigo, enloqueció de celos. La amenazó y la golpeó, advirtiéndole que nunca más quería verla con él. Ahora Martina tiene miedo de que le vuelva a pegar pero también teme pedir ayuda.

Pablo y Mariela son novios, pero en las últimas semanas Pablo se irrita con frecuencia, insultando y maltratando verbalmente a Mariela. Ella teme perderlo y decide sostener la relación. Minimiza la situación y las reacciones agresivas, cada vez más frecuentes de su novio. Al principio, se sentía sorprendida y paralizada sin saber qué hacer; ahora esta manera de vincularse entre ellos forma parte de su vida cotidiana.

Se entrega una historia a cada grupo y se pide que respondan las preguntas:

¿Qué consejo le darían a Martina/Mariela?

Dramaticen distintos modos para que le manifieste su disgusto por el maltrato.

¿Qué otros motivos, además del temor a perder a su novio, podría tener en cuenta para decidir continuar o no con esa relación?

Tipos de violencia

Violencia Psicológica

- Ignora tu presencia, te espía.
- Merma tu estima, insultándote, descalificándote, gritándote, haciéndote comentarios degradantes fuera de tono.
- Culpabilízate de cualquier problema.
- No respeta tu opinión e impone siempre la de él.
- Te amenaza y te coacciona.

Violencia Social

- Te aísla de tu contorno social.
- Te controla las relaciones familiares y de amistad.
- Controla y critica tu forma de vestir.
- Te controla las llamadas y todas las actividades.
- Te humilla y te pone en evidencia públicamente.

Violencia Económica

- No deja que controles los recursos de la economía familiar.
- Te limita el dinero, te entrega cantidades insuficientes para el mantenimiento de la familia.
- Te culpa de no saber administrar bien el dinero.
- Te impide que trabajes para que no tengas independencia económica.
- Si trabajas, te controla lo que ganas.

Violencia Sexual

- Te obliga a mantener cualquier tipo de contacto o relación sexual.
- Te responsabiliza de los embarazos y de enfermedades de transmisión sexual.
- Te impide ejercer tu sexualidad libremente.
- Te acosa con insinuaciones sexuales, incomodándote.
- Te incita a prostituirte.

Violencia Física

Te empuja, te golpea, te quema, te tira del pelo.....Te agrede con un arma.

El mensaje de la leyenda Sioux

Objetivo: reflexionar sobre nuestro protagonismo en la construcción de vínculos

Materiales: Leyenda Sioux, afiches, fibrones

La leyenda Sioux

Cuenta la leyenda que Toro Bravo, el más valiente y honorable de los guerreros, llegó hasta la tienda de un anciano brujo, tomado de la mano de Nube Azul, la bella hija del Cacique.

-Nos amamos –empezó el joven.

-Y nos vamos a casar –dijo ella.

-Y nos amamos tanto que tenemos miedo... Queremos un hechizo o un talismán que nos garantice que estaremos siempre juntos hasta encontrar la muerte.

El anciano se emocionó al verlos tan jóvenes, tan enamorados y tan anhelantes esperando una respuesta.

-Hay algo –dijo el brujo –pero es una tarea muy difícil y sacrificada. Nube Azul, ¿ves el monte al norte de nuestra aldea? Deberás escalarlo sola, sin más armas que una red y tus manos, y cazar el halcón más hermoso y vigoroso del monte. Si lo atrapas, lo traerás aquí con vida el tercer día después de luna llena. Y tú, Toro Bravo –siguió el brujo –deberás escalar la montaña del trueno y atrapar el águila más fuerte sólo con tus manos y una red, pero sin herirla. La traerás ante mí viva, el mismo día en que vendrá Nube Azul. ¡Salgan ahora!

Los jóvenes se abrazaron con ternura y luego partieron a cumplir la misión. Ella hacia el norte y él hacia el sur.

Cuando llegó el día establecido, los dos jóvenes aguardaban frente a la tienda del brujo, aferrando las bolsas con las aves.

-Muy bien, saquen las aves con mucho cuidado.

-¿Y ahora qué haremos? –preguntó el joven –¿Los mataremos y beberemos el honor de su sangre?

-No –dijo el viejo.

-¿Los cocinaremos y comeremos el valor de su carne? –propuso la joven.

-No –repitió el viejo –tomen las aves y átenlas entre sí por las patas, con estas tiras de cuero. Luego suéltelas para que vuelen libres.

Los jóvenes obedecieron: las ataron y luego las soltaron. Las aves intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse por el piso. Unos minutos después, molestas por la imposibilidad de volar, arremetieron a picotazos entre sí lastimándose.

-Éste es el conjuro –auguró el anciano -. Jamás olviden lo que han visto. Ustedes son como un águila y un halcón. Si se atan el uno al otro, aun por amor, no sólo vivirán arrastrándose, sino que además, tarde o temprano, empezarán a lastimarse. Si quieren que su amor perdure... “Vuelen juntos, pero jamás atados”.

Después de escuchar la historia se les pide que elaboren mensajes para parejas que puedan estar pasando por situaciones de violencia.

Mujer y violencia

Objetivo: sensibilizar, reconocer y prevenir todo tipo de violencia contra las mujeres

Materiales: tarjetas con frases para cada grupo

Se reparten las tarjetas. Se pide que lean las frases y las comenten

Cada grupo elegirá para dramatizar una situación similar a alguna de las propuestas en la tarjeta y una manera posible de resolverla constructivamente, es decir, sin someterse, sin enojarse con la pareja, sin desvalorizar al otro, etc.

Frente de la tarjeta

No uses la pollera tan corta, parecés una atorranta.

Preferís a tus amigas antes que a mi...

¿Para qué vas a estudiar?

Te pegué porque te la buscaste.

Si seguís así te voy a dejar. ¡No sabés ni elegir una película!

¿A bailar con tus amigas, sola... y así pintada?

Sos una chiquilina... nunca querés.

Dorso de la tarjeta

¿Te suenan conocidas estas frases?

Para las chicas que las acatan, no es amor, es sometimiento.

Para los chicos que las dicen, no es amor, es violencia.

Género y homofobia

Objetivo: analizar los estereotipos rígidos de género

Materiales: listas para hombres y mujeres, lapiceras

Comenzarán analizando las características consideradas femeninas y masculinas.

Se pide a los participantes que, en forma individual, marquen con una cruz aquellos enunciados con los que están de acuerdo.

Lista para hombres

Un hombre si lo desea puede:

llorar

besar a otro hombre

dormir con personas del mismo sexo

Lista para mujeres

Una mujer si lo desea puede:

llorar

besar a otra mujer

dormir con personas del mismo sexo

querer mucho a su amigo
decir que tiene miedo
no desear tener relaciones sexuales
buscar ayuda ante un problema

querer mucho a su amiga
decir que tiene miedo
no desear tener relaciones sexuales
buscar ayuda ante un problema

Reunidos en grupos de un solo sexo compartirán sus respuestas. Luego se debaten en grupo.

¿Por qué los hombres no pueden demostrar a otro hombre que lo quieren y las mujeres sí?

¿Por qué si los hombres demuestran afecto se dice que son homosexuales?

¿Para quiénes es más difícil aceptar a las personas homosexuales: para los hombres o para las mujeres?

Puntos clave:

Por considerarlos diferentes, muchas veces se critica a los hombres que son tiernos, amables y no se pelean.

Se critica a las mujeres que son fuertes o que se defienden, porque no deben ser como los hombres.

El ataque o miedo ante las personas homosexuales o lesbianas manifiesta el propio miedo a aceptarse como capaces de expresar sentimientos y actitudes de ambos sexos.

Derechos sexuales y reproductivos

Destinatarios: adolescentes

La salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva incluye la capacidad que tenemos de disfrutar una actividad sexual responsable, satisfactoria y segura, y la libertad para decidir tener o no tener relaciones sexuales, con quién, cuándo y con qué frecuencia. Asimismo, la decisión de tener o no hijos, cuántos y cuándo tenerlos. También incluye nuestro derecho a recibir información adecuada para prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/sida, y a acceder a servicios de salud adecuados.

Inicio de las relaciones sexuales

Las relaciones sexuales constituyen un aspecto muy importante de la vida y de la sexualidad de las personas. Es preferible no “apurarse” para iniciarse sexualmente.

El comienzo de las relaciones sexuales debe ser una decisión completamente personal y libre. Pero contar con información adecuada no sólo es un derecho básico de todas las personas, sino que también es una manera de no correr riesgos innecesarios para nuestra salud y nuestra vida y nos ayuda a tomar decisiones más adecuadas.

Para iniciarnos sexualmente es importante que nos sintamos seguros. Cuando tenemos miedo, nos sentimos obligados o no tenemos ganas, no podemos disfrutar y nos sentimos mal. Por eso, debemos hacerlo sólo si realmente queremos, sin que nadie nos fuerce u obligue.

Cuando una relación sexual se concreta por la fuerza o contra la voluntad de la otra persona, nos encontramos frente a un caso de “acoso o abuso sexual”. Las relaciones sexuales son actos que requieren el deseo y el acuerdo mutuo, dentro de un marco de respeto hacia el otro.

Fuente: Sexualidad y Salud en la Adolescencia (FEIM)

Derechos que pueden hacer tu vida sexual placentera y sin riesgos

Objetivo: Analizar los derechos que todos tenemos y que nos ayudarán a manejar nuestra sexualidad y a establecer relaciones personales de respeto y de equidad con los demás.

Materiales: Hoja de trabajo, lapiceras, afiches y fibrones para la puesta en común.

Se reparte la hoja de trabajo por grupos. Cuando han redactado el 9° y 10° derechos se hace una puesta en común y se vuelcan los nuevos derechos en un afiche.

Derechos que pueden hacer tu vida sexual placentera y sin riesgos

A continuación encontrarás ocho derechos sexuales que pueden hacer tu vida sexual placentera y sin riesgos. Son derechos que todos poseemos y que nos ayudarán a manejar nuestra sexualidad y a establecer relaciones personales de respeto y de equidad con los demás.

Después de leerlos, escribí tus propios noveno y décimo derechos.

Derecho 1

Nunca presiones a alguien a tener relaciones sexuales. Nunca permitas que otro te presione o fuerce.

No está bien hacerlo, ni siquiera si ya has tenido relaciones sexuales con esa persona, o si ya están de acuerdo en tenerlas, o si estás casado. ¡Nunca!

Derecho 2

Respetá el derecho de la persona a decir “NO”. Ejercé tu derecho a decir “NO”.

La base de la sexualidad es la comunicación. Hay que respetar lo que la persona trata de decir sobre su sexualidad. Cuando una mujer dice “NO” quiere decir “NO”. Ella no está diciendo “insistí para ver si me convencés”. Cuando un hombre dice que “NO” quiere decir “NO”. Él no está diciendo “realmente quiero ser seducido”.

Derecho 3

Respetá el derecho de otro a decir “detenete”. Tenés derecho a decir “detenete”.

Cualquier persona tiene derecho de decir “prefiero no hacer esto”, “pienso que debemos detenernos” o cualquier frase para comunicar que ya no quiere empezar de nuevo o continuar la actividad, en cualquier momento durante una relación sexual.

Derecho 4

Las personas deben saber que acariciarse públicamente los genitales o tener relaciones sexuales en lugares públicos atenta contra el derecho de los demás.

Esto no quiere decir que las parejas no deben mostrarse afecto frente a los demás. Pero las caricias en los genitales o tener relaciones sexuales en lugares públicos atenta contra el derecho de los demás.

Derecho 5

Ambos, el hombre y la mujer, son responsables de sus acciones respecto de su actividad sexual.

Si una pareja decide tener relaciones sexuales es responsabilidad de ambos buscar medios eficaces de prevención de la salud.

El tener relaciones sexuales sin usar preservativos NO es más “natural” o “romántico”. Los varones que eligen no usarlos no son más “hombres”. Las mujeres que tienen pareja que no lo usa no son más “inocentes” ni “quieren más a su pareja”

Derecho 6

Respetá el derecho de los demás a expresar sus deseos y sus decisiones. Tenés derecho a expresar tus deseos y decisiones.

La comunicación es la base de una relación sexual placentera. Aunque hablar de sexo puede ser difícil, expresar sentimientos o maneras de pensar a la pareja es un gran paso hacia la intimidad que tantos desean en la relación. El diálogo debe incluir los temas de anticoncepción, enfermedades de transmisión sexual, las preferencias sexuales, así como los hábitos y gustos.

Derecho 7

Nadie tiene el derecho de humillar y atropellar los derechos de otros. No permitas agresiones y defendé tus derechos.

Nadie debe hablar o actuar de una manera humillante o agresiva con el compañero. Esto se conoce como “abuso emocional”. Es más dañino cuando viene de los padres, la pareja o la persona en la que se confía. Puede herir mucho y debe detenerse.

Existe el derecho de estar a salvo de cualquier asalto sexual o violento y de negarse a realizar actividades sexuales indeseadas. A esto se llama “abuso sexual” y debe detenerse, es ilegal.

Derecho 8

El hostigamiento sexual no es un chiste. No permitas que nadie te hostigue o acose. Tenés derecho de denunciar cualquier abuso.

Si alguien se aproxima cuando no se desea o amenaza con actividades sexuales, debe ser denunciado. La gente comúnmente es asaltada sexualmente por algún desconocido. Cualquier tipo de acoso u “hostigamiento” puede ser peligroso si no es detenido a tiempo. El hacer comentarios ofensivos sexualmente a una persona, tocar cualquier parte de su cuerpo sin su consentimiento, aún cuando sólo sea “un chiste”, es un ejemplo de hostigamiento sexual.

En las siguientes líneas escribí dos derechos del varón o la mujer, que incluyan la conducta sexual.

Derecho 9

Derecho 10

El semáforo

Objetivo: concientizar sobre los derechos sexuales que poseen los adolescentes.

Materiales: semáforo, cintex, tarjetas con frases

Se reparte a cada grupo algunas tarjetas con frases e irán pasando de a uno a pegarla debajo de la luz verde si creen que es correcta, debajo de la luz roja si creen que es incorrecta y bajo la amarilla si no saben.

Frases:

Al adolescente sólo puede aconsejarse el uso de preservativo. F

El adolescente debe concurrir con uno de sus padres a la consulta de anticoncepción. F

El adolescente mayor de 14 años puede concurrir solo a la consulta sobre anticoncepción. V

El padre o la madre debe firmar el consentimiento para hacer el HIV a un adolescente mayor de 14 años. F

El médico debe informarle al padre o madre sobre la consulta que ha realizado su hijo o los resultados de sus análisis. F

Se pueden retirar anticonceptivos gratuitos en el Hospital. V

Se debe enseñar educación sexual en todas las escuelas. V

Cuando las mujeres dicen “no” en realidad están diciendo “sí”, dicen no para hacerse las difíciles. F

Si después de una relación sexual la mujer orina o se lava puede prevenir el embarazo. F

Si el hombre retira el pene de la vagina antes de acabar no hay riesgo de embarazo. F

Si estás en pareja, noviendo o lo conocés desde hace tiempo, no es necesario usar preservativo. F

La primera vez que la mujer mantiene relaciones sexuales es imposible que quede embarazada. F

En las relaciones sexuales debe ser el hombre quien tome la iniciativa. F

La masturbación perjudica la salud al causar enfermedades. F

Historias inconclusas

Objetivo: reflexionar sobre el efecto del respeto o la violación de los derechos sexuales

Materiales: derechos sexuales de los adolescentes, historias, lapiceras

Adolescente: ¿Cuáles son tus derechos?

- ❖ Derecho a ser uno mismo, a decidir tener o no tener relaciones sexuales, a no ser víctimas de violencia de ningún tipo.
- ❖ Derecho a decidir tener o no hijos, a criar y educar a sus hijos en caso de ser padres durante la adolescencia.
- ❖ Derecho a recibir educación sexual temprana y adecuada, principalmente en la casa y la escuela. A no ser expulsados del sistema educativo y de ninguna organización en caso de estar embarazada o tener hijos o vivir con el VIH/SIDA.
- ❖ Derecho a acceder a servicios de salud adecuados que garanticen un clima de confianza, privacidad y confidencialidad.

Se realiza la lectura de los derechos sexuales de los adolescentes.
Se divide en dos grupos y a cada uno se le entrega una historia inconclusa.
Cada grupo lee su historia y reflexiona sobre: ¿Qué derechos se respetan y qué derechos se violan? ¿Quién los viola? ¿Cuál es tu opinión sobre la situación planteada? ¿Cómo cambiarías la historia?

Historia 1

Federico tiene 5 años y le pregunta a su mamá, que está embarazada
-Mami ¿por qué voy a tener un hermanito? ¿Cómo hiciste para tenerlo dentro de la panza?
- Mirá, Fede, hay cosas que todavía no te puedo explicar. Ya las vas a entender cuando seas grande. Dentro de unos años papá te va a explicar todo. Ahora seguí jugando.

Historia 2

Mariana y Florencia, ambas de 12 años, conversan en el vestuario del club.
Mariana: - Vení ¿no se lo vas a contar a nadie? Mirá lo que encontré en la mesita de luz de papá –saca un preservativo-. Yo nunca había visto uno de verdad, sí en fotos o propagandas contra el sida. Si se enteran en casa me matan...
Florencia: - ¿Por qué te van a matar? ¿En tu casa no te hablaron de esto? Un día mis viejos se sentaron a charlar conmigo y me dijeron que cuando llegar el momento de tener relaciones, tenía que usar esto, por el sida y para no quedar embarazada. También hablamos de amor, de cómo ellos se enamoraron y de otras cosas. Fue bárbaro.

Despacio y sin apuros...

Objetivo: analizar la influencia del contexto social y los estereotipos asociados al género en el momento de tomar decisiones

Materiales: historias

Tiago y Eugenia son pareja. Tiago insiste en tener relaciones sexuales pero ella no se siente preparada todavía. Está confundida porque él le insinuó que rompería la relación si ella no accedía. Ahora Eugenia tiene miedo de perderlo y se siente muy presionada.

Susana se siente atraída por Jerónimo, sin embargo, él todavía no se ha iniciado sexualmente. Ella insiste en tener relaciones con él, pero Jerónimo se niega a aceptar su propuesta. Los amigos lo presionan con chistes y burlas, acusándolo de “marica” por no aprovechar la situación.

Se pide a los grupos que lean una historia cada uno, y que respondan el siguiente cuestionario: ¿Qué sentirías si estuvieras en el lugar de los personajes?
¿Qué derechos se vulneran?

Se comenta la importancia de evitar presiones al tomar decisiones y el respeto por los derechos: a decidir en forma autónoma, a elegir con quién estar, a la orientación sexual, a ser respetado y bien tratado.

Embarazo adolescente

Destinatarios: adolescentes

Eligiendo nuestro método

Objetivo: Aportar a los adolescentes información amplia sobre la anticoncepción, incidiendo en la utilización del método anticonceptivo más adecuado.

Materiales: métodos anticonceptivos, folletos, ficha cuestionario, afiches y fibrones

Los participantes se dividirán en 6 grupos. A cada uno se le asignará un método. Deberán leer la información y completar el cuestionario referido al mismo, volcando la información a un afiche. Los grupos serán:

- Diafragma
- Métodos químicos
- DIU
- Pastillas e inyecciones
- Fecha calendario
- Pastilla del día después

Ficha Cuestionario:

¿Cómo se llama este método?

¿Cómo actúa, cómo funciona?

¿Cómo debe emplearse?

¿Qué ventajas tiene respecto a otros métodos?

¿Y qué inconvenientes?

Proponemos nuestro método

Cada grupo expone a los demás el método que ha investigado. Se discute entre todos ventajas y desventajas de los mismos.

Se explican los métodos quirúrgicos, irreversibles.

Se regala a cada participante un folleto sobre métodos anticonceptivos.

Una cosa no quita la otra

Objetivo: tomar conciencia de que el embarazo no deseado no es el único riesgo de las relaciones sexuales.

Materiales: ficha "¿eso es todo?"

¿Eso es todo?

María es una joven de 18 años que toma anticonceptivos. Desde hace algunos meses sale con un chico. Se gustan bastante y la "historia" parece que funciona. Desde que están juntos, María no ha tenido otras relaciones. El chico no le ha propuesto usar

preservativos y María tampoco ha sacado el tema porque piensa que, tomando anticonceptivos, puede estar tranquila.

Desde sus puntos de vista:

- *¿María y su chico tienen relaciones sexuales “seguras”, o se están exponiendo a algún otro riesgo?*
- *Si hubiera otros riesgos ¿cuáles serían y cómo se podrían evitar?*

Reunidos en grupos los participantes leen el texto y buscan respuesta a las preguntas planteadas. Se comenta en plenario.

Ejes de discusión:

¿Los adolescentes suelen tener claros los riesgos que se pueden asociar a una relación sexual?

¿Esos riesgos incluyen las ITS, o generalmente se piensa más en un posible embarazo?

Mis propias decisiones

Objetivo: Discutir la importancia de la toma de decisiones respecto de los métodos anticonceptivos.

Materiales: tarjetas de trabajo

Se dividen en cuatro grupos. A cada uno se le entrega una tarjeta con un caso diferente. Se les pide que lean y discutan el caso para tomar la decisión que consideren más adecuada. Un representante de cada grupo leerá el caso y dará a conocer su resolución. Se discute entre todos.

Puntos clave:

Los factores que influyen en la toma de decisiones son: la experiencia propia, la información, las presiones sociales y las circunstancias.

Caso 1

A Juan, de 17 años, no le gusta usar preservativo, porque tiene la idea de que no tendrá la misma sensación. Esta noche hay una fiesta y hay mucha posibilidad de que tenga relaciones sexuales con Ana. Él tiene que decidir si usará o no el preservativo.

Caso 2

Luisa, de 24 años, y Roberto, de 25, son una pareja sexual estable. Se han prometido fidelidad mutua, por lo tanto ella quiere usar un método que por un tiempo la proteja. Él parece no estar muy convencido porque piensa que tal vez en unos meses quiera tener un hijo.

Caso 3

Raúl y Tere, ambos de 19 años, han decidido tener relaciones, pero quieren usar el método de abstinencia periódica (no tener relaciones en los días fértiles). Les han dicho que es un método con el que fácilmente ella se puede embarazar, pero les parece el más cómodo para ellos.

Caso 4

Mary tiene 18 años y está empezando a salir con Arturo, su novio. Ella no ha tenido relaciones sexuales y ha decidido que en esta ocasión sí lo hará. No sabe qué método puede utilizar, pero piensa que las pastillas son una buena opción.

Sólo basta con cerrar los ojos

Objetivo: analizar las prácticas que no evitan el embarazo

Materiales: Artículo periodístico "Para evitar el embarazo, basta con cerrar los ojos"



Reunidos en grupo leen y comentan el artículo. Agregan anécdotas conocidas sobre formas de prevenir el embarazo.

Prácticas que no evitan el embarazo:

- Lavarse o ponerse de pie rápidamente después de tener relaciones sexuales
- La eyaculación fuera de la vagina "acabar afuera"
- Tener relaciones sexuales sin llegar al orgasmo.

Mi hijo

Objetivo: analizar cómo las expectativas sociales influyen en la crianza de un "hijo o una hija"

Materiales: plastilinas, música para crear

Se entrega una plastilina a cada participante con la instrucción de que con ese material van a formar al hijo que desearían tener, definiendo su:

- Sexo:
- Nombre:
- Características físicas y emocionales cuando crezca:

Una vez terminada la creación de "los hijos", se le pide a cada participante que presente el suyo. Analizamos las expectativas puestas en un hijo y los sentimientos que pudieron tener sus padres ante su nacimiento.

Un hijo por una semana

Objetivos: Reflexionar sobre la decisión de ser padre y ser madre

Analizar las responsabilidades de la maternidad y la paternidad

Materiales: convenio

Explicar a los participantes que van a cuidar a ese hijo que formaron con plastilina durante una semana. No pueden dejarlo alejado, ni en un cajón, etc. Sólo pueden encargarlo a una persona responsable de quien estén seguros que lo va a cuidar bien. Proponerles un convenio para firmar.

Un hijo por una semana

Lugar y fecha

Yo,, me comprometo a cuidar y me responsabilizo de este niño/a, por una semana, a contar desde este momento.

Mi niño se llama, y yo como un padre o una madre responsable, voy a cuidarlo.

No dejaré a mi hijo/a abandonado/a y únicamente podré encargar su cuidado a una persona responsable, por unos momentos. Procuraré evitar que se dañe o se lastime.

Firma de responsabilidad

Cierre: Después de transcurrida la semana...

Sentados en ronda cada participante expresa qué le gustó y que no le gustó de esta experiencia. Analizamos las situaciones de embarazo adolescente.

¿mujer = madre?

Objetivo: Analizamos el mandato social: “Una mujer se realiza cuando es madre”

La hembra o el macho son productos de la biología, pero la mujer o el varón son productos exclusivamente sociales.

A partir de la identificación Mujer = Madre, los atributos adscritos a la maternidad son transferidos a la mujer. De esta manera, actitudes tales como tolerancia extrema, renunciamiento y autopostergación (entre muchas otras) son considerados como atributos de una “buena madre”, y terminan por ser las expresiones más acabadas de la feminidad.

Convertirse en madre

Objetivo: reflexionar sobre la toma de decisiones referidas a la maternidad adolescente

Material: 1 afiche y fibrón.

Mediante una lluvia de ideas se pide que den respuestas a la pregunta: ¿por qué una adolescente queda embarazada?

Luego se les pide que comparen sus opiniones con los siguientes testimonios:

Voces que nos dejan pensando:

-Cuando me embaracé dejé el reviente- Miriam, 17 años

-Ahora que estoy embarazada siento que tengo algo propio, algo mío- Yamila, 18 años

-Para mi estar embarazada me ayuda a salir de la droga- Lourdes, 18 años

-Estar embarazada te hace sentir que te respetan- Silvana, 18 años.

Se discute sobre el significado de “embarazo deseado o no deseado”.

Maternidad y paternidad ¿nos sentimos preparados?

Objetivo: analizar las responsabilidades que implican la maternidad y paternidad

Materiales: fichas, lapiceras

Completa en forma individual la ficha:

Para ser madre o padre, sería importante:

Estar dispuesto a
.....
.....

Asumir la responsabilidad de
.....
.....

Los participantes comentan sus fichas con el grupo.
Es importante poder preguntarnos primero a qué estamos dispuestos antes de tomar una decisión.

El periodista

Objetivo: vivenciar el entorno familiar y social que rodea a un futuro padre o madre adolescente.

Se divide en dos equipos. Prepararán una dramatización donde un periodista le realiza un reportaje a un/a adolescente que acaba de descubrir que va a ser padre/madre. El resto del equipo representará padres, familia, amigos, novio/a, etc. Mediante la construcción de un guión, transmitirán cómo se siente la/el joven, cuáles son sus preocupaciones, sus miedos, qué dicen sus padres, amigos, etc.

Preservativo

Destinatarios: adolescentes y adultos

Me gustas y por eso quiero...

Objetivo: plantear estrategias para el uso del preservativo

Materiales: hojas y lapiceras.

Se les pide que imaginen que están manteniendo una relación sexual con una persona y quieren proponerle utilizar un preservativo; no saben si la otra persona estará de acuerdo o no. Por eso han de pensar un motivo que les ayude a plantear su deseo. Cuando lo hayan decidido, utilizarán el motivo elegido para completar la frase: "Quiero que usemos un preservativo porque..."

En los grupos de trabajo se leerán todas las frases y comentarán entre todos las dificultades que se presentan al proponer el uso del preservativo.

Se realiza una puesta común de los grupos.

Ideas principales:

El uso del preservativo no tiene nada que ver con otros aspectos de la relación sexual y en especial con si la persona nos gusta más o menos.

El preservativo es un método que protege a las dos personas que intervienen en la relación. Por lo tanto proponer el uso del preservativo no significa que se desconfíe de la otra persona sino todo lo contrario, que se quiere cuidar esa relación, aunque sea una relación de "un rato".

Paso a pasito

Objetivo: reconocer los pasos correctos en la colocación del preservativo

Materiales: tarjetas con los pasos, preservativos, tutores

Se preparan tantos juegos de tarjetas como participantes haya. Se reparten mezcladas y se realiza un juego semejante al juego de naipes "Chancho". El primer participante que logra reunir las nueve tarjetas distintas gana. A continuación se discute en grupo el orden en que deben realizarse los nueve pasos.

Cada participante recibirá un preservativo y practicarán su correcta colocación.

Texto de las tarjetas:

Excitación sexual.

Erección

Detenerse un momento

Colocarse el preservativo

Penetración

Eyaculación

*Sujetarlo por la base
Extracción del pene
Pérdida de la erección*

Lo mejor y lo peor

Objetivo: analizar ventajas e inconvenientes en el uso del preservativo

Materiales: hojas y lapiceras, tiza

Los participantes escribirán las tres ventajas o aspectos positivos del preservativo en la parte superior de la hoja, y, en la parte inferior, los inconvenientes que encuentren al mismo.

Los resultados se volcarán al pizarrón en dos columnas bajo las palabras “ventajas” e “inconvenientes”.

Se discutirán es grupo. Se compararán las respuestas de los varones con las de las mujeres.

Finalmente con una lluvia de ideas se propondrán formas de reducir los inconvenientes.

Infecciones de transmisión genital y VIH-SIDA

Destinatarios: adolescentes y adultos

Exploración inicial

Objetivo: descubrir cuáles son las opiniones, conocimientos e ideas previas del grupo respecto de la discriminación y los derechos humanos; relacionar la perspectiva de derechos humanos con la cuestión del SIDA.

Materiales: cuestionarios, lapiceras

Repartir un cuestionario a cada grupo y comentar la consigna: contestar las siguientes preguntas, con los conocimientos que tengan en el momento.

Puesta en común aclarando en qué consiste la discriminación y sus distintas formas.

Discriminación

¿Qué es la discriminación?

¿En qué consisten para vos los derechos humanos?

¿Por qué discriminamos?

¿Qué formas de discriminación conocés?

Según tu opinión, ¿a quiénes se discrimina?

Expresá tus opiniones con respecto a los enfermos de sida contestando si estás de acuerdo o no con las siguientes frases:

	De acuerdo	En desacuerdo	No sé
Debería prohibirse que los niños enfermos de sida concurran a las escuelas comunes			
Debería aislarse a los enfermos de sida del resto de los enfermos			
Para hacer el análisis del sida debería ser indispensable que la persona acepte hacérselo			

Si te enteraras de que una persona conocida tuya – hombre o mujer – está enferma de sida

	Sí	No	No sé
¿Continuarías frecuentándola?			
¿Trabajarías con el/ella?			
¿Dejarías a tus hijos (futuro) en su compañía?			
¿Te casarías con él/ella?			

¿Irías a comer con él/ella?			
-----------------------------	--	--	--

¿Qué es la discriminación?

Según el diccionario, “discriminar” quiere decir “hacer una distinción, distinguir, elegir, reconocer entre diferentes cosas”. O sea, discriminar es el acto de reconocer las diferencias.

La capacidad de discriminar es fundamental, ya que lo que nos rodea no es uniforme, no todo es lo mismo. Por fortuna, tampoco los seres humanos son fabricados en serie. Cada uno tiene sus particularidades físicas, intelectuales, emocionales, tiene su propia historia, sus gustos, sus opiniones.

El problema de la discriminación en una sociedad que aspira a ser democrática, igualitaria y con justicia, consisten en que el Estado, la sociedad, algún grupo social o algún individuo separen, quiten derechos, dignidad o reconocimiento, o en los casos más graves, expulsen o aniquilen a un persona o a un grupo por el simple hecho de que poseen algún rasgo diferente, real o imaginario. El que discrimina no reconoce la diferencia, sino que se basa en ella para descalificar al otro.

Algunos ejemplos de discriminación durante la adolescencia

Por sexo: 1. Cuando se desestima la capacidad de participar en determinadas actividades (grupos musicales, actividades deportivas o comunitarias, foros estudiantiles, entre otros) a una chica o a un chico por ser mujer o varón; 2. Cuando los varones adolescentes discriminan a sus novias, ejercitando sobre ellas violencia psicológica o física, o pretendiendo forzarlas a tener relaciones; 3. Cuando en una familia las chicas deben permanecer en la casa cuidando a sus hermanos menores, mientras sus hermanos varones van a la escuela o a jugar al fútbol.

Por edad: cuando muchos adultos nos desvalorizan porque piensan que no podemos tomar decisiones por nosotros mismos.

Por nacionalidad: en la Argentina, los adolescentes chilenos, peruanos, bolivianos, coreanos y otros sufren este tipo de discriminación.

Por aspecto físico: cuando no nos dejan entrar en ciertos lugares por la manera en que estamos vestidos, el largo o el color de nuestros cabellos, nuestro peso, etc.

Por situación económica y social: las situaciones de pobreza generan estigmas que hacen que fácilmente se asocie la juventud y la pobreza como sinónimos de delincuencia.

Por discapacidad: en esta sociedad altamente competitiva, los adolescentes con algún tipo de discapacidad física o mental son doblemente discriminados.

Ping- pong

Objetivo: aportar información sobre las características de las ITS y cómo evitarlas.

Materiales: folletos ITS, hojas

Divididos en grupo leerán un folleto referido a ITS. A cada grupo se le entregan 3 hojas en blanco y se les pide que en cada hoja escriban una pregunta relacionada con la información del folleto. De las 3 preguntas elegirán 2 “principales” y una de reserva. Cuando tengan las preguntas escritas, arrugarán cada hoja para hacer una pelota de papel.

A continuación jugarán una especie de partida de ping-pong. Para ello, un grupo cualquiera lanzará a otro grupo, una de las pelotas. El grupo que reciba la pelota, deberá leerla en voz alta y contestarla. A continuación lanzará una de sus preguntas a otro grupo y se repetirá la misma operación. Las preguntas de reserva se utilizarán en el caso de que alguna pregunta se repita.

Como cierre se repasan los conceptos más importantes sobre ITS.

Nota: la razón de no atribuir síntomas específicos a enfermedades específicas es que no se debe intentar adivinar la naturaleza de la infección de que se trata. Por ejemplo, decir que un síntoma específico está relacionado con la gonorrea, puede llevar a que el o la adolescente busque un amigo o amiga que haya recibido tratamiento para esta enfermedad a fin de obtener el mismo medicamento sin consultar a un profesional capacitado, con las consecuencias desastrosas que esto puede acarrear. También hay que recordar que las ITS pueden existir sin signos externos.

¿Cuál es tu riesgo?

Objetivo: evaluar los riesgos personales frente a las ITS

Materiales: fichas TEST

Cada grupo completará una ficha Test. Se comentará en plenario

TEST

Coloca una X a las situaciones que NO te parezcan riesgosas para contraer una ITS

- *Tener relaciones sexuales sin preservativo*
- *Comer alimentos preparados por una persona con ITS*
- *Abstenerse de tener relaciones sexuales*
- *Tener relaciones sexuales utilizando el mismo preservativo más de una vez.*
- *Ser picado por un mosquito*
- *Ir a la misma aula de clase que un joven que tenga una ITS*
- *Tener varias parejas sexuales sin ninguna protección*
- *Tocar o consolar a alguien que tiene una ITS*
- *Donar sangre*
- *Abrazarse y besarse con la novia o el novio*

Cierre: se entrega a cada participante un folleto sobre ITS

Las Infecciones de transmisión sexual son un grupo de distintas enfermedades infecciosas que tienen algo en común: se contagian por medio de los contactos sexuales (entre pene y vagina; entre boca y pene, o boca y vagina; o en la introducción del pene en el ano). Son producidas por virus o bacterias o parásitos. El beso en la boca rara vez transmite una ITS y no contagia el SIDA porque la saliva no transmite el virus.

Todos podemos

Objetivo: Mostrar el real peligro de la propagación masiva del virus HIV y que los participantes experimenten la posibilidad de infectarse.

Materiales: tarjetas en blanco para los participantes (una de ellas tendrá una pequeña x en una esquina).

Se reparte una tarjeta para cada participante con la consigna que consiga tres firmas de sus compañeros.

Una vez que todos consiguieron las firmas, se le dice a la persona que tiene la "x" que se ponga de pie. Acto seguido se le dice: "Ud. tiene SIDA".

Luego se les pide a todos los que firmaron la tarjeta del supuesto infectado y a los que le solicitaron su firma, que se pongan de pie. Se les dice: "Uds. contrajeron el VIH".

Se conversa con los participantes sobre lo que ellos sintieron con esta dinámica, la potencialidad que todos tenemos de contraer el VIH y las medidas que podemos tomar para prevenir esto.

El juego de las posibilidades

Objetivo: Mostrar el real peligro de la propagación masiva del virus HIV y que los participantes experimenten la posibilidad de infectarse.

Materiales: globos, tarjetas de colores.

Se reparten globos de diferentes colores y se les pide que los inflen. A dos de los participantes, escogidos al azar, se les da 10 tarjetas a cada uno.

Se les pide que caminen y que vayan observando los globos de los demás y cuando encuentren uno que les guste le propongan cambiárselo por el de él. Pueden hacer esto tantas veces como tengan ganas, pues al cambiar los globos, estarán buscando aquel globo que realmente les gusta.

A los dos participantes que se les dieron tarjetas (preferiblemente a un varón y a una mujer) se les dice que, cada vez que cambien el globo, deben entregar la mitad de las tarjetas que tengan. A su vez deben pasar la consigna, para que el nuevo participante que tenga tarjetas, repita la operación en el próximo cambio de globo.

Transcurridos más o menos 5 minutos, se para el juego y se explica que al iniciar el intercambio de globos había en el grupo dos personas infectadas, que eran las que poseían tarjetas. Vemos cuantas personas tienen tarjetas ahora.

Se muestra con qué facilidad, ¡y cuánta inocencia!, pueden adquirir una enfermedad a través de personas que a ellos les merecen plena confianza pero que a su vez han estado en contacto con otras personas para ellos desconocidas.

Yo puedo

Objetivos: Tomar conciencia de las posibilidades que cada persona tiene de actuar frente al SIDA en dos direcciones, evitar la transmisión del VIH y mostrar de una forma activa su solidaridad con las personas seropositivas o enfermas de SIDA.

Materiales: tarjetas, cintex, afiche

A cada participante se le entregan dos tarjetas y se les pide que escriban en una de ellas una forma que tenemos de protegernos del VIH y en la otra un modo de actuar solidariamente con las personas seropositivas o enfermas de SIDA.

En el afiche se pega cada tarjeta del lado correspondiente:

Frente al VIH SIDA	
Para protegernos...	Para ser solidarios...

Mitos y Realidades

Objetivo: descubrir mitos y verdades sobre el SIDA

Materiales: fichas con mitos y realidades, afiche, fibrón

Los participantes se dividen en grupos. A cada uno se le entregan tarjetas para discutir. Deberán clasificar las frases en verdadero o falso y ubicarlos en el afiche en un cuadro como es que sigue justificando sus respuestas

Verdadero	Falso

La persona con VIH se distingue a simple vista. F

El VIH no se transmite por la saliva. V

Una mujer infectada embarazada puede contagiar al bebé. V

Donar sangre, utilizando material descartable, no implica ningún riesgo de contagio. V

Debe echarse a una persona del trabajo por tener VIH. F

El VIH se contagia por compartir jeringas en el uso de drogas intravenosas. V

Para no infectarse con el virus del VIH debe usarse preservativo en cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal, oral). V

El VIH-SIDA es la única enfermedad de transmisión sexual. F

Las personas fieles a su pareja no tienen que preocuparse del VIH-SIDA. F

Si tenés VIH la gente te discrimina. V

El VIH-SIDA no se transmite de una sola vez, hay que tener muchos encuentros sexuales con un infectado para adquirir la enfermedad. F

El VIH-SIDA se transmite también durante los besos largos y profundos. F

El VIH-SIDA se puede transmitir en inodoros sucios. F

La gente con VIH muere de SIDA. F

Los portadores de VIH, que no tienen SIDA, pueden donar sangre. F

El VIH-SIDA es una enfermedad que ataca principalmente a los hombres homosexuales. F

El virus del SIDA es tan pequeño que puede atravesar los poros del látex del preservativo. F

Tener VIH es lo mismo que ser portador sano y no puede contagiar. F

Usar agujas o jeringas contaminadas con sangre puede transmitir el virus. V

Es obligación hacerse un examen de VIH-SIDA para cualquier trabajo. F
Cuando detectan el virus del VIH-SIDA te quedan aproximadamente 5 a 7 años de vida. F

Se puede transmitir por cualquier tipo de fluido del cuerpo humano, incluyendo lágrimas y saliva. F

La leche materna no puede contagiar a un bebé. F

Sólo un examen (test sanguíneo) puede indicar si soy o no portador del virus. V

Las picaduras de insectos, generalmente los mosquitos, pueden transmitir la enfermedad. F

No se puede convivir con una persona con VIH por la gran posibilidad de contagio. F

El VIH-SIDA se previene disminuyendo la cantidad de parejas sexuales. F

El VIH-SIDA sólo afecta a los homosexuales y a los adictos. F

Prejuicios y discriminación

Objetivo: Favorecer una toma de conciencia sobre la valoración social negativa que reciben muchas personas seropositivas o enfermas de SIDA.

Materiales: láminas, tijera

Se cortan las láminas en tantos trozos como participantes haya. A cada participante se le entregará una porción de un rompecabezas. Se les pedirá que se movilicen por el salón hasta encontrar las otras partes del rompecabezas y así armarlo. Quedarán formados cinco grupos. Las imágenes de los rompecabezas están referidas a prejuicios y discriminación. La consigna será: interpretar la imagen y colocarle un título. Posteriormente, se proyectará cada una de las imágenes a todos los participantes y cada equipo explicará el por qué del título elegido.









Si de repente...

Objetivo: Favorecer la toma de conciencia sobre la valoración social negativa que reciben muchas personas seropositivas o enfermas de SIDA.

Materiales: tarjetas, alfileres, bolsa.

Sentados en ronda se reparte a cada participante una tarjeta. Se les pide que escriban en esta tarjeta la palabra que, a su juicio, mejor define la reacción de nuestra sociedad ante las personas seropositivas o enfermas de SIDA. A medida que las personas tengan escritas sus tarjetas, las entregarán al facilitador quien las colocará en una bolsa. Completas todas las tarjetas, se mezclan y se vuelven a repartir junto con un alfiler para que cada participante se lo prenda en un lugar visible.

Se pide a los participantes que imaginen que cada uno o cada una es una persona seropositiva o enferma de SIDA y que la gente de su alrededor (familia, amigos, compañeros de trabajo), le están demostrando la reacción que aparece en su tarjeta. A continuación se sugiere que, en silencio, cada persona del grupo piense por unos momentos, cómo se sentiría, qué pensaría si su vida cotidiana estuviera condicionada por esa reacción. Conviene que este momento de reflexión, que puede durar unos minutos, se haga en silencio. Se pide a los participantes que quieran compartir voluntariamente sus reflexiones.

Se pone énfasis en:

A diferencia de lo que ocurre con otras enfermedades, las personas seropositivas o enfermas de SIDA no sólo tiene que enfrentarse a la enfermedad en si, sino a toda una reacción social que es contraria.

La peor forma de hacer frente al SIDA es discriminar a estas personas, no sólo no conduce a nada sino que encima agravamos el problema.

Abuso sexual

Destinatarios: adultos (padres, docentes)

Verdades y mentiras sobre el abuso sexual

Objetivo: reconocer saberes previos

Descubrir mitos y realidades sobre el abuso sexual infantil

Materiales: Carteles “acuerdo” “desacuerdo” “no sé”

Se colocan los carteles en distintos lugares de la habitación. Los participantes se ubican en el centro. Al escuchar las frases deberán ubicarse cerca del cartel que consideren que es la respuesta adecuada.

Frases:

El delincuente sexual es generalmente un desconocido peligroso y raro (F)

En general el abuso se produce de forma inesperada y por única vez (F)

Generalmente se usa el soborno y la amenaza para abusar de un niño (V)

A veces los niños callan sobre lo que les ocurre porque temen que no se les crea (V)

Abuso sexual es sinónimo de violación (F)

Las madres siempre saben algo sobre el abuso que sufren sus hijos (F)

Debemos resguardar la visión positiva de la sexualidad en los chicos. (V)

Con un buen programa de prevención podemos evitar los abusos sexuales (F)

Se comentan las respuestas entre todos los participantes.

Abuso sexual

Consideramos abuso a toda situación en la que alguien que es más fuerte o tiene más poder le quita sus derechos a otro que es más débil o que tiene menos poder.

Mientras que Abuso sexual son todas aquellas situaciones en las que un adulto utiliza su relación con un niño/a o adolescente para obtener satisfacción sexual.

Las conductas abusivas pueden implicar o no contacto físico.

El contacto físico incluye toda conducta en la que el agresor toque zonas de claro significado sexual (caricias en pechos y/o genitales, sexo vaginal, anal y oral). Pero hay otras como el exhibicionismo, el pedido de realizar actividades sexuales o de participar en material pornográfico.

Abuso sexual no es sinónimo de violación

Se define a la violación como la penetración vaginal y/o ano-rectal que padece una persona sin su consentimiento y lograda mediante el empleo de la fuerza y la intimidación sobre la víctima. No suele ocurrir de manera pasible de ser anticipada, sino suele ser repentina y arbitraria y puede sucederle tanto a menores como a personas adultas.

En el abuso sexual raramente se utiliza la fuerza física para establecer el contacto con el niño/a. No ocurre de manera aislada ni accidental. Es más bien un padecimiento crónico protagonizado por una persona conocida con anterioridad, con quien hay una

relación de confianza. En el 80 a 90 % de los casos, el agresor es alguien a quien el niño ama o en quien confía. Por ello no es de extrañar que un porcentaje menor al 50 % de las víctimas presenten lesiones físicas.

¿Por qué los niños?

La posición de debilidad y dependencia de los niños hace que éstos sean víctimas propiciatorias de todo tipo de vejaciones y abusos.

En la Convención de los Derechos del Niño (noviembre de 1989) los Estados participantes se comprometen a proteger al niño contra todas las formas de explotación sexual y de violencia sexual. En la Argentina estos derechos tienen rango constitucional.

¿Cómo se produce una relación de abuso de un adulto hacia un niño/a o adolescente?

El agresor es, generalmente miembro de la familia o allegado, que emplea la “seducción” para hacerle creer al niño/a que lo que se propone es legítimo y natural. Si el niño/a se resiste, el adulto utiliza amenazas o fuerza física (fase de involucramiento)

El contacto sexual se da en forma progresiva y se puede prolongar durante años (fase de secreto)

En forma voluntaria o accidental, el hecho toma estado público.

Por último, la familia intenta negar el hecho modificando la versión, y la propia víctima, presionada por familiares, puede cambiar los dichos iniciales (fase de supresión)

Indicadores físicos altamente específicos

Dificultad para andar y sentarse

Ropa interior rasgada, manchada, ensangrentada

Dolor o escozor en la zona genital

Contusiones o sangrado en los genitales externos, zona vaginal o anal

Vulva hinchada o roja

Semen en boca, genitales o ropa

Presencia de cuerpos extraños en uretra, vagina o ano

Embarazo (inicio de la adolescencia)

Infecciones urinarias a repetición sin correlato físico o funcional aceptable

Indicadores conductuales inespecíficos

Pre escolares

Conductas hipersexualizadas y/o autoeróticas

Trastornos del sueño

Conductas regresivas

Enuresis, encopresis

Retraimiento social

Temores inexplicables por personas o situaciones

Pérdida de apetito

Expresión de algunos aspectos de la actividad sexual mantenida en dibujos o juegos

Síndrome de adaptación

En un gran número de casos de abuso sexual se ha comprobado que las víctimas desarrollan un síndrome de adaptación que les permite la sobrevivencia inmediata dentro de la familia.

El secreto: el secreto es la fuente del miedo y de la promesa de seguridad: “todo estará bien mientras no se lo digas a nadie”

La sensación de impotencia: se debe recordar la subordinación e impotencia de los niños en sus relaciones con figuras autoritarias. El niño no tiene otra alternativa que someterse y mantener el secreto.

Sensación de estar atrapada y mecanismos de adaptación: si la víctima no buscó o no recibió intervención protectora inmediata, no hay más opciones para detener el abuso. No puede saludablemente conceptualizar que su padre puede ser despiadado y calculador. La única alternativa saludable para la niña es creer que es ella quien ha provocado los dolorosos encuentros, y esperar que al aprender a ser buena, pueda ganarse el amor y la aceptación.

Revelación tardía: la mayoría de los casos de abuso sexual no son revelados nunca, por lo menos fuera del círculo familiar inmediato. Contrario a los mitos populares, la mayoría de las madres desconocen totalmente que esté ocurriendo. La revelación surge a raíz de un conflicto familiar, el deseo de protección de un hermano menor o el descubrimiento por terceros.

Retracción: no importa cuánto la niña diga sobre el abuso sexual; debajo de la ira de la revelación impulsiva, está todavía la culpa y la obligación de preservar la familia. Su madre no le cree o se pone histérica e iracunda. La familia se fragmenta. Su padre la abandona y la llama mentirosa. Todos los niños la colocan bajo sospecha.

Si no se presta atención, el síndrome de adaptación al abuso sexual tiende a reforzar tanto la victimización de los niños como la complacencia de la sociedad.

¿Qué hacer si un niño revela que es o ha sido víctima de abuso?

Mantener la calma: ya que nuestra reacción tendrá gran impacto en relación a cómo el propio niño se siente por el abuso.

Crearle: los niños tienen mucha fantasía pero es muy probable que si describe con detalle una relación sexual, ésta sea verdadera. Crea lo que le dice, ellos rara vez mienten sobre estos temas, investigue. En ningún caso y bajo ningún concepto, podemos hacer al niño responsable del abuso sexual.

Escucharle: no lo presione a hacer o decir más de lo que puede o quiera. Ya habrá tiempo para interrogarlo. Asegúrele que lo que le pasó no fue culpa de él sino del agresor. Alábelo por decir la verdad de lo que le pasó.

Apoye al niño: generalmente sienten mucha angustia por creer que han sido los culpables o que son cómplices del incidente. Si usted está horrorizado no lo demuestre. Es muy importante mostrar serenidad. El tema debe tratarse con la mayor delicadeza. Forma parte de la intimidad del niño y tenemos que ser respetuosos con sus sentimientos.

Explicarle: dígale qué es lo que Ud. piensa hacer. Respete dentro de lo posible sus deseos.

Busque ayuda: pida ayuda a profesionales para tratar este problema. Sin adultos capaces de detectar el problema y apoyarlos, jamás podrán superarlo. Si uno descuida el asesoramiento y la intervención planificada el abusador puede presionar física y emocionalmente a la víctima en un esquema para evitar que se siga develando el secreto.

La prevención de los abusos es una responsabilidad de todos

Los programas se basan en:

Reconocimiento: el niño debe reconocer que la situación es segura o potencialmente abusiva.

Decir NO: el niño debe rechazar verbalmente al adulto agresor y/o escapar de la situación.

Comunicárselo a alguien: debe informar del incidente a su adulto responsable.

Comunicar lo ocurrido: el niño debe realizar una revelación informativa a esa persona.

Se han empleado técnicas de “simulación en vivo” y se ha demostrado que los chicos entrenados en algún programa de prevención de abuso sexual incrementan su capacidad de autoprotección y realmente se resisten a la solicitud de un extraño.

¿Cómo manejar las relaciones entre adultos y niños?

Es importante distinguir entre obediencia hacia los padres y maestros y el derecho a rechazar peticiones no racionales.

Ser capaces de discriminar formas apropiadas y no apropiadas de contacto físico.

Es importante resguardar en los chicos una visión positiva de la sexualidad en su niñez y en su vida adulta.

Los programas de prevención de abuso sexual tienen que estar insertos en programas más amplios de educación sexual y de educación para la salud.

Los programas no son la panacea universal.

Pero hay que tener mucho cuidado de no dejar de tocar a nuestros hijos, acariciarlos es una de las mejores maneras de educarlos en la convivencia, en el amor, en la sexualidad y en el respeto.

Bibliografía

La inocencia rota, Revista La Nación

Abusos Sexuales, Lic. Cristina Fridman y Dr. León Gindín

Abusos sexuales en niños, Dra. Elsa Calderwood de Corneo

Material informativo de la Fundación PANIAMOR de Costa Rica

Educación Sexual Integral

Destinatarios: adultos (padres, docentes)

Lo esencial es invisible a los ojos

Objetivos: reflexionar sobre el hecho de que los docentes educan en sexualidad a través de mensajes que producen cotidianamente, sean estos intencionados o no.

Materiales: ficha con distintas situaciones cotidianas

Reunidos en grupos identificarán dentro de las situaciones que se les presentan, qué docentes están educando en sexualidad y cuáles no.

Se genera un conflicto entre chicas y chicos en el recreo. La directora resuelve que los varones usen el centro del patio porque necesitan más espacio para jugar al fútbol y descargar sus energías y las chicas se mantengan en el borde del patio, porque son más tranquilas.

Con motivo del Mundial del Fútbol en el jardín se decide realizar una representación. La maestra pide a los nenes que vengan vestidos de jugadores de fútbol y a las nenas de porristas.

Para los actos escolares quedan destinados los profe a manejar los equipos de sonido y las seño a la decoración del salón.

Al entrar al aula, el maestro escucha que los chicos se están burlando de José. Le dicen “puto” por su manera de hablar y comportarse. El maestro les dice que hagan silencio, que están en clase y comienza con el tema del día.

La docente de plástica reparte las cartulinas para trabajar. Los varones no quieren recibir las de color rosado. Para evitar peleas se las cambia por otro color.

Poniéndonos en situación

Objetivos: encontrar estrategias para responder las preguntas que nos incomodan

Materiales: tips, preguntas redactadas por niños.

Se proyectará un power point con “tips” que nos ayudan a encontrar respuestas adecuadas:

¿Cómo respondemos preguntas referidas a sexualidad?

- Dejen en claro que pueden contar siempre con ustedes para hablar y solicitarles información sobre sexualidad y para compartir dudas, experiencias y temas vinculados.

- Conozcan qué información previa tienen, preguntándoles qué opinan sobre el tema. A partir de ese conocimiento avancen en la transmisión de nuevos contenidos o aclaren los que no son totalmente correctos.
- Repitan la explicación y busquen formas más comprensibles, hasta que el alumno/a entienda adecuadamente la información.
- Brinden respuestas simples. Consideren qué información pueden entender e incorporar y cuál no.
- Es importante que la respuesta no genere culpa, ni contenga prejuicios o utilice adjetivos que califiquen como correcta o incorrecta cierta práctica o tema, sino que permita al alumno/a realizar su propio análisis sobre la información recibida.
- Recuerden que es correcto y saludable decir “no sé o no tengo esa información” y comprometerse a buscarla y compartirla.
- Tomen estos temas de sexualidad con sentido del humor, pero no los banalicen. Hagan que esta experiencia de aprendizaje sea un motivo de disfrute para ustedes y sus alumnos/as, y permitan que ellas/os entiendan que la sexualidad constituye un aspecto importante de la experiencia humana y la asocien con lo agradable y placentero.

Se reparten las preguntas realizadas por niños a los distintos grupos y se pide que encuentren la respuesta más adecuada.

Familia vs. Escuela o Familia & escuela

Objetivo: favorecer la alianza entre escuela y familia para la incorporación de ESI.

Materiales: tarjetas con diferentes propuestas: cartel, aviso en diario o revista, sketch en tv, spot en radio y folleto.

Se pide a cada grupo que elabore una convocatoria a las familias a trabajar junto con la escuela en ESI. Se muestran las distintas propuestas

El niño no es una botella que hay que llenar, sino un fuego que es preciso encender.

Montaigne



Adicciones

Destinatarios: niños y adolescentes

En este tema, es muy importante fortalecer la prevención inespecífica. No creamos que hablando de drogas hacemos prevención. No se trata de decirle a los jóvenes lo que deben o no deben hacer, sino de promover las oportunidades y proveer los espacios para que sean actores en la construcción de sus proyectos.

Las siguientes actividades tienen como objetivo aclarar algunos conceptos para facilitar la toma de decisiones.

“de acuerdo o en desacuerdo”

Objetivo: introducir conocimientos básicos sobre adicciones

Materiales: tarjetas con frases, cintex, tiza y pizarrón

Se separa el pizarrón en dos partes, cada una con un cartel: “acuerdo”, “desacuerdo”
Cada participante toma una frase, la lee al grupo y la coloca bajo el cartel que considera adecuado. Se discute en grupo.

Frases:

Las drogas son todas dañinas. (F)

Algunas drogas son de origen vegetal y otras sintéticas. (V)

El té y el café son drogas socialmente aceptadas. (V)

En Irak está permitido fumar Hachis. (V)

Las drogas socialmente aceptadas son siempre inofensivas. (F)

El alcohol es un estimulante. (F)

Las anfetaminas son estimulantes. (V)

La marihuana es un alucinógeno. (V)

Tomar cerveza sólo los fines de semana, aunque llegue a emborracharse, no es abuso. (F)

Un adicto es una persona que no puede parar de consumir. (V)

Sólo los jóvenes consumen drogas. (F)

La Marihuana no hace daño. (F)

Las personas se drogan para estar bien. (F)

La adicción es un síntoma de conflictos personales, familiares o sociales (V)

“Mis sensaciones”

Objetivo: reflexionar sobre la toma de decisiones respecto del alcohol

Materiales: hojas, lapiceras, tiza, pizarrón

El coordinador comenta al grupo que reflexionarán sobre las sensaciones que produce el alcohol de acuerdo al número de copas que se ingieren. Si los participantes no han

tenido esa experiencia, pueden comentar lo que han observado en los amigos o familiares.

En forma individual, completan estas frases:

Antes de mi primer trago siento...

Después de mi primer trago siento...

Después del tercer trago siento...

Después del quinto trago siento...

Al otro día me siento...

Se analizan las respuestas del grupo.

Preguntas guía:

¿Se puede pensar, antes de una fiesta o reunión, en la posibilidad de controlar el alcohol?

¿Quiénes toman más de cinco tragos, los hombres o las mujeres? ¿Por qué?

¿Existen diferencias al tomar más de cinco tragos? ¿Cuáles?

¿Al día siguiente de una “borrachera” qué siento?

Se puntualiza:

La importancia de que los y las jóvenes perciban el momento adecuado para prevenir el riesgo en la ingestión de alcohol.

Los hombres suelen tener más problemas con el alcohol, lo cual está relacionado directamente con la construcción social de la masculinidad.

Mitos y realidades sobre el alcohol

Objetivo: aclarar conceptos erróneos sobre el consumo de alcohol

Materiales: ficha con frases

Se entrega a cada grupo una ficha y entre todos discuten si consideran que son verdades o mentiras.

☞ *El alcohol es una droga.*

☞ *El abuso de alcohol causa tanto daño como otras drogas.*

☞ *El alcohol es estimulante.*

☞ *El alcohol quita el frío.*

☞ *El alcohol tiene proteínas y vitaminas.*

☞ *Tomar mucho alcohol puede causarte la muerte*

☞ *El alcohol se distribuye muy despacio en el cuerpo.*

☞ *El hígado es el único órgano del cuerpo que elimina el alcohol.*

☞ *El alcohol aumenta el apetito.*

☞ *El alcohol favorece la circulación de la sangre.*

☞ *El alcohol da fuerzas.*

☞ *Tomar alcohol con medicamentos no hace nada.*

☞ *El alcohol con el estómago vacío se absorbe más rápido.*

- 3 Tomar alcohol da mal aliento.
- 3 El alcohol infunde coraje.
- 3 El efecto del alcohol depende de la cantidad ingerida.
- 3 Los licores, cognac y whisky son más peligrosos que el vino y la cerveza.
- 3 Tomar alcohol permite hacer amigos.
- 3 El alcohol soluciona los problemas.
- 3 Las fiestas sin alcohol no son fiestas.
- 3 El alcohol aumenta la potencia sexual.

Se comparten las respuestas y se aclaran las dudas.

- 1-El alcohol es una droga, porque afecta al organismo y psicoactiva porque afecta el sistema nervioso central.
- 2-Causa tanto daño como otras sustancias, si, claro, siempre dependiendo de las dosis, frecuencias y si hay combinación con otras sustancias.
- 3- El alcohol no es un estimulante del sistema nervioso central, es un depresor.
- 4-Es un mito que el alcohol quita el frío
- 5- El alcohol no sólo no tiene vitaminas ni proteínas sino que dificulta su absorción
- 6- En un cuadro de intoxicación aguda puede tener consecuencias fatales porque por ser un depresor del SNC puede generar un coma alcohólico.
- 7- El alcohol se absorbe rápidamente por la sangre y se acumula en ella.
- 8-Si bien el hígado es el órgano que elimina la mayor cantidad de alcohol no es el único, la piel por ejemplo con la transpiración en menor medida también lo hace.
- 9- Digamos que el alcohol aumenta el apetito pero también hay que considerar las dosis y frecuencia.
- 10- En dosis moderadas el alcohol, especialmente el vino tinto favorece a la circulación sanguínea.
- 11- El alcohol no da fuerzas
- 12 - Combinado con medicamentos altera o modifica el efecto de ellos, generando efectos indeseables.
- 13-14 Es cierto que con el estómago vacío se absorbe más rápido y que da mal aliento, como dijimos anteriormente, el alcohol no sólo se elimina por orina también se hace por el aire espirado por eso el aliento cambia.
- 15- No da ni fuerza, como dijimos antes, ni coraje.
- 16- El efecto cambia según la cantidad que se ingiera y el tipo de alcohol.
- 17- El peligro o no del alcohol reside en la naturaleza del mismo, en las dosis y frecuencia. Por supuesto también en cada sujeto que lo consume. No es igual efecto en un niño que en un adulto, ni un vaso de cerveza a un vaso de bebida blanca.
- 18-19 El alcohol no ayuda a hacer amigos ni a solucionar problemas.
- 20- Una fiesta, más allá que se asocie habitualmente con el alcohol, tiene que ver con otras cuestiones.
- 21- Es falso que aumenta la potencia sexual.

Violencia

Destinatarios: adolescentes y niños

¿Qué es violencia?

Objetivo: distinguir distintos tipos de violencia

Se pide al grupo que exprese palabras o imágenes, en forma de libre asociación, que se relacionen con la Violencia.

Se anotan en el pizarrón.

Se sacan conclusiones acerca de que la violencia es agresiones físicas, pero también la indiferencia, los insultos, la falta de afecto, la discriminación, etc. es decir que la violencia adquiere muchas formas de maltrato (más allá del golpe) más sutiles o “invisibles”.

“Video juegos. Manual de instrucciones”

Objetivo: analizar críticamente los video juegos

Materiales: hojas, lapiceras

Cada participante debe redactar el manual de instrucciones para operar cierto video juego, de los que están acostumbrados a jugar.

El texto deberá comenzar con una breve síntesis sobre el contenido del juego y luego los botones o palancas que hay que activar para cumplir con la meta.

Por último debe figurar un párrafo que comience:

“Gana el que consigue...”

Ejes para la elaboración del ejercicio:

- Recuento de los verbos que encabezan el último párrafo:

Gana el que consigue: matar, aniquilar, eliminar, destruir, conquistar...

- El efecto de desensibilización que provocan estas experiencias.

- Las emociones destructivas que se despliegan a la hora de jugar.

-¿Por qué aparecen en esta época este tipo de juegos?

Tomar conciencia

Objetivo: desarrollar diferentes miradas sobre aspectos de la violencia.

Materiales: diarios, revistas y programación de TV

Separar en tres grupos: cada uno recopilará información ligada a temas de violencia.

Diarios: noticias

Revistas: identificar qué objetos de moda remiten a ciertos tipos de violencia.

Programación de TV: programas identificados como violentos.

Analizar su influencia. Pegarlos en un afiche.

La escuela y la violencia invisible

Objetivo: analizar los factores que generan violencia dentro de la escuela

Materiales: tabla

	1	2	3	4	5
Sanciones					
Calificaciones					
Trato en clase					
Valoración de cada uno					
Comparaciones con otros					
Elección de alumnos para actividades					
Tonos de voz					
Apelativos					
Indiferencia					
Intolerancia					
Incomunicación					

Cada participante analizará mediante el cuadro, de qué manera aparecen este tipo de expresiones de violencia en su escuela. Deberá asignarle una valoración numérica al grado de violencia generada por esa variable.

Se vuelcan los resultados en un cuadro semejante dibujado en el pizarrón. Se comparan los resultados y se discuten.

Las cosas que más me molestan

Objetivo: reflexionar sobre las situaciones que nos molestan

Materiales: Ficha: "Lo que más me molesta..."

Se pide a los participantes que completen la ficha. Se realiza un ejercicio de auto-reflexión.

¿Cómo reacciono frente a las cosas que me molestan de la sociedad?

¿Cómo reacciono frente a las cosas que me molestan de mi casa? etc.

Se les pide que se concentren en un momento en el que hayan actuado violentamente.

Deben verlo como una película, en imágenes. Se les pide que piensen en qué imagen deberían haber detenido la película para no llegar a la violencia.

Ficha de trabajo: Lo que más me molesta...

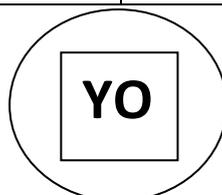
Las manifestaciones de violencia funcionan como un volcán. Se anuncian... se van preparando... la paciencia se colma, las circunstancias agotan. Como el interior de un volcán, los gases quitan el oxígeno, el fuego es cada vez más incontrolable...

Por eso, identificar lo que me molesta, lo que agobia, lo que no se tolera de las personas que uno tiene a su lado es quizás, el primer paso para evitar la "explosión".

Te sugerimos que seas sincero.

Las respuestas son anónimas. Es probable que descubras aspectos tuyos que ni siquiera imaginabas...

¿Qué cosas de la sociedad son las que más me molestan?	¿Qué cosas de mi casa son las que más me molestan?
---	---



¿Qué cosas de mis compañeros son las que más me molestan?	¿Qué cosas de mis profesores son las que más me molestan?
--	--

Ejes de discusión:

¿Reconocieron que pueden reaccionar violentamente ante algunos de los factores que los perturban de su entorno?

¿Es el entorno también violento con ellos?

¿Es posible modificar algunas actitudes a partir de tomar conciencia de cuál es el origen de la molestia?

¿Qué le aconsejarían a un amigo que tiene arranques “violentos”?

Cuanto más sepan los jóvenes acerca de los factores que los irritan y que les generan reacciones violentas o adversas, más fácil será luego trabajar sobre otro tipo de soluciones.

Resolución de conflictos

Objetivo: reconocer los pasos a seguir para la resolución de conflictos

Materiales: Tarjetas

- que arbitre un tercero.
- promover la amistad por sobre el conflicto.
- determinar la víctima y el agresor.
- atenuar la gravedad del conflicto.
- enfrentar el problema.
- idear soluciones equitativas.
- definir posiciones e intereses.
- preservar cooperativamente para que la solución perdure.

Entregar las tarjetas al grupo. Deben elegir los 4 pasos correctos y ordenarlos.

1. Enfrentar el problema.

2. Definir posiciones e intereses.
3. Idear soluciones equitativas.
4. Preservar cooperativamente para que la solución perdure.

Uno para todos

Objetivo: hacer sentir la necesidad de la colaboración y el trabajo en conjunto.

Materiales: Rompecabezas cortado al medio y repartido en dos sobres

Actividad: Se separan en dos grupos y a cada uno se le entrega un sobre. Se les pide que armen el rompecabezas.

Cuando creen que lo tienen listo se les dice que “no está completo”. Si no encuentran la solución se les dice que pidan colaboración al otro grupo. Cuando finalmente descubren la trampa, arman el rompecabezas completo.

El trabajo individual es importante pero la colaboración permite cumplir un objetivo común.

El Marciano

Objetivo: Conectarse con los múltiples aspectos que identifican estados de alegría y gratificación como de tristeza y sufrimiento.

Materiales: Afiches, fibrones

Cada grupo escucha esta pequeña historia y completa en un afiche las “ventanas de la realidad”

Baja un marciano de una nave espacial y se encuentra con ustedes. Nunca antes había visto a un ser humano. Por suerte, ustedes no le tienen miedo y también, por suerte, él sabe hablar castellano. Entonces les pregunta:

¿Cuáles son las cinco palabras más lindas que tienen los humanos?	¿Cuáles son las cinco palabras más feas?
¿Por qué la gente sonríe?	¿Por qué la gente llora?

Reunidos en grupo, se comparan las respuestas. Se elaboran los aspectos ligados a violencia, maltrato y displacer e identifican lo que ayuda a una mejor convivencia y bienestar.

Cuentos

En este capítulo encontrarán una serie de relatos y cuentos que pueden servir para cerrar una actividad o para generar una reflexión.

El Mundo

Un hombre del pueblo de Neguá en la costa de Colombia, pudo subir a lo alto del cielo.

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

El mundo es eso- reveló-. Un montón de gente. Un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores.

Hay gente de fuego sereno, que no se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende.

Eduardo Galeano, El libro de los abrazos.

"... Y así siempre, ciclo tras ciclo"

Porque en el universo

Hay un lugar para todos.

Porque en el tiempo caben
el día y la noche.

Las cuatro estaciones.

El sol y la luna.

Y todos los hombres del mundo.

Porque los altos y los bajitos,

los flacos y los gorditos,

los lindísimos y los no tanto...

Todos tienen algo que hacer,

algo en qué pensar,

alguien a quien querer,

para poder ser.

Eduardo Gudiño Kieffer

El verdadero valor del anillo

-Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizá después... - y haciendo una pausa agregó- Sí quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

E...encantado, maestro- titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien- asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó- toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado- más de cien personas, y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

-Maestro- dijo- lo siento no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

-Qué importante lo que dijiste, joven amigo- contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieres vender

el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

-Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

-58 monedas??!- exclamó el joven

-Sí- replicó el joyero- Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

-Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo- Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

La última galletita

Una señora, en espera de tomar el tren, compra algunas cosas en un quiosco, entre ellas un paquete de galletitas. Toma el producto de su compra y se instala en un banco, un poco alejado del resto de la gente.

Al rato viene un muchacho, algo desarreglado, con pelo largo, barba crecida y un poco raídos sus zapatos, y se sienta junto a ella. La señora no puede evitar un pensamiento de desagrado por el aspecto y la circunstancia de haber elegido semejante personaje justo el mismo banco que ella.

La señora comienza a mirar a su alrededor. Algo le llama la atención en su costado: el muchacho había abierto las galletitas y, con total desparpajo y seguridad, se estaba comiendo la primera. El muy caradura, pensó ella, la mira y le ofrece una. Pensó en levantarse e irse, pensó en increparlo, pensó en agredirlo. Sin embargo, lo que hizo, fue iniciar una carrera de consumo, comió la segunda.

Cada uno miraba hacia delante, hacia la gente, cada uno con la expresión en su cara que demostraba estados de ánimo distintos: ella cargada de bronca, él con una expresión tranquila.

Al rato fue él por la tercera y luego de estirar la mano con el paquete en invitación a ella, ella accede, no solamente con la tercera sino con la tercera y la cuarta.

El, mirando al costado, manoteó la quinta, ella dos juntas nada más, en una especie de carrera por la posesión que era sentida por la señora como una falta de respeto total. Pensó: "qué otra cosa puedo esperar de este sujeto. Así se inicia la delincuencia, así se cae en las drogas, así termina la juventud..."

Quedaba la última.

Y en el orden preestablecido por la carrera de consumo de galletitas, le correspondía a él. Ella piensa: "lo único que falta es que éste se coma hasta la última". Para su sorpresa e indignación, él, con una mirada que a ella le pareció irónica, se la ofrece, con el resto del celofán del paquete.

De pronto se escucha el anuncio de la partida de su tren. Se levanta presurosa, junta todo, su bolso, el resto de sus compras y la última galletita.

Ya en el tren, se sentó.

A través de la ventanilla pudo ver al joven, todavía sentado. Está como distendido, pensó, parece mentira.

Cuando el tren se puso en marcha, comenzó a acomodar sus cosas. Guardó la última galletita, con el celofán crujiente, en el bolso. Ahí comprobó azorada, y quizá con vergüenza, que su propio paquete de galletitas reposaba intacto en un costado de su bolso.

Asamblea en la carpintería

Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar a la causa? Hacía demasiado ruido. Y además se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo: dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también pero pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un fino mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo: "señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero

trabajó con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos". La asamblea encontró que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afilar y limar asperezas y observar que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Ocurre lo mismo con los seres humanos, observen y lo comprobarán. Cuando en una empresa el personaje busca a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos.

"Quién sigue queriendo este billete?" de Paulo Coelho.

Cassan Said AMER cuenta la historia de un conferenciante que comenzó un seminario mostrando un billete de 20 dólares y preguntando:

-¿Quién quiere este billete de 20 dólares?

Se levantaron varias manos, pero el conferenciante dijo:

-antes de dárselo, debo hacer una cosa.

Lo arrugó con furia, y volvió a decir:

-¿Quién sigue queriendo este billete?

Las manos seguían alzadas.

-¿Y si hiciera esto?

Lo tiró contra la pared, lo dejó caer al suelo, lo maldijo, lo pisoteó, y una vez más, mostró el billete, ahora sucio y arrugado. Repitió la pregunta, y las manos siguieron levantadas.

-No olviden nunca esta escena- dijo el conferenciante-. Haga lo que haga con este dinero, continúa siendo un billete de 20 dólares. A menudo en la vida nos arrugan, nos pisan, nos maltratan, nos injurian; sin embargo, a pesar de ello, siempre seguimos valiendo lo mismo.

NO TE MERECE

Cuentan que había una vez un rey muy apuesto que estaba buscando esposa. Por su palacio pasaron todas las mujeres más hermosas del reino y de otros más lejanos; muchas le ofrecían además de su belleza y encantos muchas riquezas, pero ninguna lo satisfacía tanto como para convertirse en su reina.

Cierto día llegó una mendiga al palacio de este rey y con mucha lucha consiguió una audiencia.

"No tengo nada material que ofrecerte; solo puedo darte el gran amor que siento por ti" le dijo al rey: "si me permites puedo hacer algo para demostrarte ese amor".

Esto despertó la curiosidad del rey, quien le pidió que dijera que sería eso que podía hacer.

"Pasaré 100 días en tu balcón, sin comer ni beber nada, expuesta a la lluvia, al sereno, al sol y al frío de la noche. Si puedo soportar estos 100 días, entonces me convertirás en tu esposa".

El rey, sorprendido más que conmovido, aceptó el reto. Le dijo:

"Acepto. Si una mujer puede hacer todo esto por mí, es digna de ser mi esposa.

Dicho esto la mujer empezó su sacrificio.

Empezaron a pasar los días y la mujer valientemente soportaba las peores tempestades... Muchas veces sentía que desfallecía del hambre y el frío, pero la alentaba imaginarse finalmente al lado de su gran amor.

De vez en cuando el rey asomaba la cara desde la comodidad de su habitación para verla y le hacía señas de aliento con el pulgar.

Así fue pasando el tiempo... 20 días... 50... la gente del reino estaba feliz, pues pensaban "por fin tendremos reina!!"... 90 días... y el rey continuaba asomando su cabeza de vez en cuando para ver los progresos de la mujer.

"Esta mujer es increíble" pensaba para si mismo y volvía a darle alientos con señas.

Al fin llegó el día 99 y todo el pueblo empezó a reunirse en las afueras del palacio para ver el momento en que aquella mendiga se convertiría en esposa del rey. Fueron contando las horas... a las 12 de la noche de ese día tendrían reina!!... La pobre mujer estaba muy desmejorada; había enflaquecido mucho y contraído enfermedades.

Entonces sucedió. A las 11:00 del día 100, la valiente mujer se rindió... Y decidió retirarse de aquel palacio. Dio una triste mirada al sorprendido rey y sin decir ni media palabra se marchó.

La gente estaba conmocionada!! Nadie podía entender por qué aquella valiente mujer se había rendido faltando tan solo 1 hora para ver sus sueños convertirse en realidad!! Había soportado tanto!!

Al llegar a su casa, su padre se había enterado ya de lo sucedido. Le preguntó: "por qué te rendiste a tan solo instantes de ser la reina?"

Y ante su asombro ella respondió:

"Estuve 99 días y 23 horas en su balcón, soportando todo tipo de calamidades y no fue capaz de liberarme de ese sacrificio. Me veía padecer

y solo me alentaba a continuar, sin mostrar siquiera un poco de piedad ante mi sufrimiento. Esperé todo este tiempo un atisbo de bondad y consideración que nunca llegaron. Entonces entendí: una persona tan egoísta, desconsiderada y ciega, que solo piensa en sí misma, no merece mi amor."

Cuando ames a alguien y sientas que para mantener a esa persona a tu lado tienes que sufrir, sacrificar tu esencia y hasta rogar... aunque te duela retírate. Y no tanto porque las cosas se tornen difíciles, sino porque quien no te haga sentir valorado, quien no sea capaz de dar lo mismo que tú, quien no pueda establecer el mismo compromiso, la misma entrega... Simplemente NO TE MERECE.

Luciérnagas

Cuenta la leyenda que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga. Esta huía rápido con la feroz predadora y la serpiente al mismo tiempo no desistía.

Huyo un día y ella la seguía, dos días y la seguía... Al tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paro y le dijo a la serpiente: Puedo hacerte tres preguntas?

No acostumbro dar este precedente a nadie pero como te voy a devorar, puedes preguntar contesto la serpiente...!!

Pertenezco a tu cadena alimenticia? pregunto la luciérnaga

No, contesto la serpiente...!!!

¿Yo te hice algún mal? dijo la luciérnaga

No, volvió a responder la serpiente.

Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?

iiiPorque no soporto verte brillar...!!!

No dejes de brillar, continua siendo tu mismo, continúa y sigue dando lo mejor de ti, sigue haciendo lo mejor, no permitas que te lastimen, no permitas que te hieran, sigue brillando y no podrán tocarte... porque tu luz seguirá intacta.

Tu esencia permanecerá, pase lo que pase.....

Se siempre autentico, aunque tu luz moleste a los predadores!!

Vuela más alto

Después de la segunda Guerra Mundial, un joven piloto inglés probaba un frágil avión monomotor en una peligrosa aventura alrededor del mundo. Poco

después de despegar de uno de los pequeños e improvisados aeródromos de la India, oyó un ruido extraño que venía de atrás de su asiento. Se dio cuenta que había una rata abordo y que si roía la cobertura de lona, podía destruir su frágil avión.

Podía volver al aeropuerto para librarse de su incómodo, peligroso e inesperado pasajero. De repente recordó que las ratas no resisten las grandes alturas. Volando cada vez más alto, poco a poco cesaron los ruidos que ponían en peligro el viaje.

Si amenazan destruirte, vuela más alto.

Si te critican, vuela más alto.

Si sos víctima de una injusticia, vuela más alto.

Recuerda siempre, que las ratas no resisten las grandes alturas.

Lucha por lo que quieras. No te olvides nunca que cada uno de nosotros es muy importante e inigualable.

ÍNDICE

Tema	Página
Introducción	2
Rol del promotor de salud	2
Un taller	
¿Qué es un taller?	3
¿Cómo se organiza un taller?	3
¿Cuál es el papel del promotor?	3
Actividades “rompe hielo”	
Sonidos expresivos	4
Búsqueda de pistas humanas	4
La doble rueda	5
Nuestros nombres	5
Presentación subjetiva	5
El Bum	5
Canasta revuelta	5
¡Levántese, siéntese!	5
Conociéndonos	6
Los nombres escritos	6
El fósforo	6
Nudos humanos	6
Juguemos con el nombre	6
¿Qué me gusta y qué me disgusta?	7
La telaraña	7
Los botes de desembarco	7
El campo minado	7
El mundo	7
Un hombre de principios	8
Telegrama corto	8
Dibujamos de a dos	8
Zapatos perdidos	8
Los emoticones	9
El juego de los Camalotes	9
Prevención Inespecífica	
Identidad	
Destinatarios: Niños, adolescentes y adultos	
¿Qué nos identifica?	10
¿Cuántos nombres tengo?	10
Igual y distinto como un maní	11
¿Quién soy?	11
Mis ídolos	11
Yo soy...	12
Identikit	12
Señas de identidad: un juego para conocernos mejor	12

Mi palabra	12
¿Qué podemos cambiar?	13
Nombres con significados	14
Sueños en un trozo de papel	14
Héroes, ídolos y modelos	14
Cambia, todo cambia... autónomo ¿se nace o se hace?	15
Destinatarios: Mujeres adolescentes y adultas	
Yo soy una mujer	16
Mi vida	17
Mis ídolos	17
Autoestima	
Destinatarios: Adolescentes y adultos	
Yo soy...	19
Me gusta como soy	19
El Kimono	19
Mi cuerpo	20
Los adjetivos	20
El abanico	21
La silla caliente	21
Me gusta de vos	21
¿Qué vemos cuando nos miramos al espejo?	22
El escudo protector	22
El tesoro	22
Dándole otra mirada	22
Creciendo	23
Lo que quiero cambiar	23
Mi autobiografía	23
Cómo me veo a mi mismo/a	24
Una variante para trabajar con adultos: ¿Cómo nos vemos?	24
Asertividad	
Destinatarios: niños y adolescentes	
Ejercicio de roles	26
Seamos asertivos	26
Lo que necesito es...	27
Comunicación y escucha	
Destinatarios: adolescentes y adultos	
Dibujamos de a dos	28
Te cuento un dibujo	28
El teléfono	29
¿Cómo nos comunicamos?	29
Rompecabezas	29
Cuando no me escuchan	30
Análisis Crítico	
Destinatarios: adolescentes y adultos	

Juicio crítico	31
"Adolescencia"	32
Sentimientos y emociones	
Destinatarios: niños, adolescentes y adultos	
Los emoticones	33
La bolsa de los sentimientos	33
Ronda de sentimientos	34
El Marciano	34
Aprendamos a expresar nuestros sentimientos	35
¿Qué hago cuando me enojo?	36
Tengo derecho a... Necesito que...	36
¿Qué siento cuándo...?	36
Compartiendo sentimientos	37
Amistad vs. Enamoramiento	37
Toma de decisiones	
Destinatarios: niños y adolescentes	
¿Qué significa decidir?	38
Ejercitando una situación difícil	38
Decir que sí, decir que no	38
Decir que no: nuestros motivos	39
¿Qué tipo de influencia es?	39
¿Qué haría yo?	40
Amigas	41
Armamos la cocina	41
Debate	42
Destinatarios: adultos	
Postergar las decisiones	42
Las arrugas	43
Resolver dilemas	44
Proyecto de vida	
Destinatarios: niños y adolescentes	
Tenés derecho a tu sueño, a tu proyecto de vida	45
Sexualidad y proyecto de vida con jóvenes.	46
La lámpara maravillosa	46
¿Qué le sucede a Gaturro?	46
Fútbol	47
Lo que me llevo y lo que dejo...	48
Proyecto de vida	48
Proyecto de vida en.... (su localidad)	49
Los adultos y nuestro proyecto	49
Resiliencia	
¿Qué es la resiliencia?	50
Factores de resiliencia	50
Resiliencia Comunitaria	51
¿Qué podemos hacer?	52

Resiliencia (actividades)

Destinatarios: adolescentes y adultos

“Reflexionemos”	53
“Historia real”	53
“ficha personal”	54
Somos resilientes	56

Adolescencia

Destinatarios: adolescentes

Érase una vez...	57
Los adultos y la adolescencia	57
Estoy cambiando	57
Los adolescentes y los derechos sexuales y reproductivos	58

El rol del adulto

Destinatarios: adultos (padres, docentes)

¿Para qué sirven los límites?	59
Un espejo	59
¿Por qué los límites?	60
Dibujamos las familias	60
¿Cómo sostenemos nuestro lugar como adultos?	60
¿Qué piensan los adolescentes de los adultos?	61
¿Qué significa que los adultos de una comunidad cuidan a sus adolescentes?	61
Los adolescentes desde la mirada de los adultos en la comunidad	62

Prevención Específica

Salud

Destinatarios: adolescentes y adultos

Necesidades humanas	64
Una definición de salud.	64
Un día de mi vida	65
Valorar la vida	65

Sexualidad

Destinatarios: adolescentes

Juego de las sillas	67
Los objetos y los chocolates	67
¿Qué es la sexualidad?	67
Mitos y realidades	68
Sexo, sí para mí, no para mí	69
¿Qué decimos de la sexualidad?	69
La pareja y la intimidad sexual	69
Sexualidad y mandatos culturales	70
Ponernos en situación	71

Destinatarios: Adultos (padres, docentes)

Palabras perturbadoras	71
¿qué es la sexualidad?	71

El semáforo	72
Mi cuerpo	
Destinatarios: niños y adolescentes	
EL CUERPO, NUESTRA PRIMERA CASA	73
Las partes que me pertenecen	73
Dibujos del cuerpo	74
Quién soy...?	74
¿Cuál es su función?	74
Una variante simplificada	
¿Cuál es su función?	75
Y se vienen los cambios...	76
Los nombres y sus significados	76
Género	
Destinatarios: adolescentes y adultos	
La visita extraterrestre	77
Varones y mujeres: deben, pueden, quieren...	77
“Ventajas y desventajas”	78
La diosa y el ganador	79
Eminencia	79
El parámetro de ser humano	80
El Mundo al revés	81
El túnel del tiempo	82
Redescubrimos a los protagonistas	82
La historia en historieta	82
Revistas para mujeres y hombres	84
Educación para la salud	84
Para anunciarte mejor	85
Criamos con estereotipos	86
Mala madre/buena madre	87
El sexismo	87
El sexismo en la lengua castellana	89
Mandatos familiares	90
Ciclo de la violencia	91
Mitos en violencia de género	94
Nuestra pareja ¿qué vínculos queremos construir?	94
El mensaje de la leyenda Sioux	96
Mujer y violencia	97
Género y homofobia	97
Derechos sexuales y reproductivos	
Destinatarios: adolescentes	
<u>La salud sexual y reproductiva</u>	99
<u>Inicio de las relaciones sexuales</u>	99
Derechos que pueden hacer tu vida sexual placentera y sin riesgos	99
El semáforo	102
Historias inconclusas	102

Despacio y sin apuros...	103
Embarazo adolescente	
Destinatarios: adolescentes	
Eligiendo nuestro método	104
Proponemos nuestro método	104
Una cosa no quita la otra	104
Mis propias decisiones	105
Sólo basta con cerrar los ojos	106
Mi hijo	107
Un hijo por una semana	107
¿mujer = madre?	108
Convertirse en madre	108
Maternidad y paternidad ¿nos sentimos preparados?	108
El periodista	109
Preservativo	
Destinatarios: adolescentes y adultos	
Me gustas y por eso quiero ...	110
Paso a pasito	110
Lo mejor y lo peor	111
Infecciones de transmisión genital y VIH-SIDA	
Destinatarios: adolescentes y adultos	
Exploración inicial	112
Ping- pong	113
¿Cuál es tu riesgo?	114
Todos podemos	115
El juego de las posibilidades	115
Yo puedo	115
Mitos y Realidades	116
Prejuicios y discriminación	117
Si de repente...	120
Abuso sexual	
Destinatarios: adultos (padres, docentes)	
Verdades y mentiras sobre el abuso sexual	121
Abuso sexual	121
Abuso sexual no es sinónimo de violación	121
¿Por qué los niños?	122
¿Cómo se produce una relación de abuso de un adulto hacia un niño/a o adolescente?	122
Indicadores físicos altamente específicos	122
Indicadores conductuales inespecíficos	122
Síndrome de adaptación	123
¿Qué hacer si un niño revela que es o ha sido víctima de abuso?	123
La prevención de los abusos es una responsabilidad de todos	124
¿Cómo manejar las relaciones entre adultos y niños?	124

Educación Sexual Integral

Destinatarios: adultos (padres, docentes)

Lo esencial es invisible a los ojos	125
Poniéndonos en situación	125
Familia vs. Escuela o Familia & escuela	126

Adicciones

Destinatarios: niños y adolescentes

“de acuerdo o en desacuerdo”	127
“Mis sensaciones”	127
Mitos y realidades sobre el alcohol	128

Violencia

Destinatarios: adolescentes y niños

¿Qué es violencia?	130
“Video juegos. Manual de instrucciones”	130
Tomar conciencia	130
La escuela y la violencia invisible	131
Las cosas que más me molestan	131
Resolución de conflictos	132
Uno para todos	133
El Marciano	133

Cuentos

El Mundo	134
“... Y así siempre, ciclo tras ciclo”	134
El verdadero valor del anillo	135
La última galletita	136
Asamblea en la carpintería	137
“Quién sigue queriendo este billete?”	138
NO TE MERECE	138
Luciérnagas	140
Vuela más alto	141

Índice

143