



CÍRCULO 2

Parche Sororo

Módulo 2
Tejer en círculos: feminidades y masculinidades
que cuidan y sanan juntas

PROPÓSITO

Construir narrativas propias sobre la sororidad y las relaciones de cuidado que se establecen entre las mujeres en las distintas etapas de la vida.



MENSAJES CLAVE

Recuerda que la cultura patriarcal nos ha inculcado la competencia y la rivalidad entre las mujeres; cultivar la sororidad se convierte en una práctica revolucionaria que busca generar redes de cuidado y de afecto potenciando el empoderamiento femenino.

MATERIALES

Velas, frutas, incienso, flores, aceite esencial, reproductor de sonido, memofichas, lapiceros, lienzos o papel de dibujo, pinturas, colores, marcadores.

Disposición del espacio: Teniendo en cuenta las características del lugar en el que se desarrolle el taller se dispondrá de espacios para sentarse en círculo (puede ser en sillas, mantas o cojines) alrededor de un centro que incluya velas, frutas, incienso, flores y otros elementos que se consideren necesarios para evocar el ambiente ritual.

CONCEPTOS CLAVE

• Sororidad

 **TIEMPO**
2 horas

PASO A PASO

(El círculo se desarrolla en 3 momentos)

MOMENTO 1

Movimiento consciente

De pie alrededor del círculo se invita a las participantes a que cierren los ojos y se dejen llevar por el ritmo de las dos canciones que se señalan a continuación. La facilitadora puede proponer movimientos y recordar la importancia de escuchar atentamente los mensajes de las dos canciones:

Una vez terminadas las dos canciones, se invita a tomar asiento y conversar sobre las siguientes preguntas: ¿Ya habíamos escuchado estas canciones?, ¿qué me hicieron sentir?, ¿qué frases me llaman la atención?, ¿por qué en este momento se están generando propuestas musicales como estas?



<https://www.youtube.com/watch?v=NxU60ia7aro>

La Muchacha – No me toques mal
(4 minutos)



<https://www.youtube.com/watch?v=jH54XaBwLiY>

La Siembra – Levanta tu voz
(4 minutos)





PASO A PASO

MOMENTO 2

¿Qué es la Sororidad³?

Entrega una memoficha a cada participante y solicita que escriban en ella todo lo que saben sobre la sororidad, si no conocen la palabra pueden escribir a qué creen que hace referencia. Pídeles que ubiquen las memofichas alrededor del círculo interior en la medida en que se va compartiendo lo escrito.

Seguido, realiza una breve explicación sobre el concepto y posibles ejemplos en los que se materializa la sororidad. Por ejemplo: Apoyo entre amigas; cuando una mujer se niega a difundir un chisme sobre otra mujer, así no le caiga bien. Privilegiar la versión de la víctima sobre la de quien ejerce la violencia y permite que las asistentes reflexionen y den sus propios ejemplos.

CIERRE DEL CÍRCULO

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a las participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida.

MOMENTO 3

Parche Sororo

Entrega a cada participante los materiales necesarios para realizar una pequeña pintura. Ellas pueden proponer su propio diseño o puedes llevarles algunas imágenes que representen la fuerza y la unidad femenina.

Acá te dejamos un video con puntadas básicas de bordado, que te permitirá orientar las acciones para crear el diseño con cada participante.



*Hicimos este video para ti,
contiene indicaciones para
el desarrollo de este ejercicio.*



3. Revisa el apartado "Glosario de Conceptos" para profundizar.

PROPÓSITO

Reconocer los arquetipos femeninos y la conexión del ciclo menstrual con el ciclo lunar.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que identificar los arquetipos femeninos presentes en nuestro ciclo menstrual nos permite reconocer las emociones que nos atraviesan, así como las prácticas de autocuidado que podemos desarrollar en cada una de estas fases.

MATERIALES

Velas, frutas, incienso, flores, aceite esencial. Tarjetas Arquetipos femeninos (ver mochila de herramientas), fichas del mandala menstrual para cada participante (copias del Anexo 1).

Disposición del espacio: Teniendo en cuenta las características del lugar en el que se desarrolle el taller se dispondrá de espacios para sentarse en círculo (puede ser en sillas, mantas o cojines) alrededor de un centro que incluya velas, frutas, incienso, flores y otros elementos que se consideren necesarios para evocar el ambiente ritual.

CONCEPTOS CLAVE

- Arquetipos femeninos.
- Ciclo menstrual.

 **TIEMPO**
2 horas

PASO A PASO

(El círculo se desarrolla en 3 momentos)

**MOMENTO 1**

Genera un espacio de respiración consciente que invite a las participantes a conectarse con la energía del círculo. Durante el ejercicio invita a las mujeres a recordar su primera menstruación y las emociones que las acompañan en estos días; si se encuentran en el espacio niñas o adolescente que no han tenido su menarquia, se les invita a reflexionar cómo se sienten frente a esta etapa de la vida y cuáles son las inquietudes que las acompañan.

MOMENTO 2**Las mujeres que me habitan**

Se conforman 4 grupos y se asignan los paquetes de tarjetas de los arquetipos femeninos (ver mochila de herramientas). En una de las caras las tarjetas encuentran una parte de una imagen, en la otra tienen una lectura que brinda información sobre el arquetipo o personaje femenino que le correspondió.

Tomando las tarjetas por el lado de la imagen invita a que cada grupo arme su correspondiente arquetipo y ubiquen las imágenes alrededor del círculo en el siguiente orden: 1. La mujer de la cueva, 2. La doncella empoderada, 3. La madre amorosa y 4. La mujer sabia (ver la siguiente ilustración)





CÍRCULO 3

Nuestro sagrado femenino

Módulo 2
Tejer en círculos: feminidades y masculinidades
que cuidan y sanan juntas

MOMENTO 2

Ahora, invita a cada grupo a dar vuelta a la tarjeta asignada y pídeles que elijan una compañera para leer en voz alta el texto, empezando por *La mujer de la cueva*.

En la medida en que las participantes van leyendo las tarjetas de cada arquetipo se van explorando preguntas y sentimientos asociados a la fase del ciclo menstrual que se está abordando.

Entrega el *Mandala Lunar* (copia del anexo 1) a cada participante e invítala a llevar un control de su ciclo menstrual, atendiendo las cualidades de cada uno y observando los cambios emocionales que experimenta en dada fase.



MOMENTO 3

Una mujer que se construye día a día

Una vez reconocidos los arquetipos, se invita a las participantes a dibujar una línea del tiempo donde representen su trayectoria vital, en esta ubicarán tres puntos que representan el pasado, el presente y el futuro como se muestra a continuación:



Anímalas a que escriban una frase que identifique el momento de la vida al que se hace referencia y a compartirlo con sus compañeras.

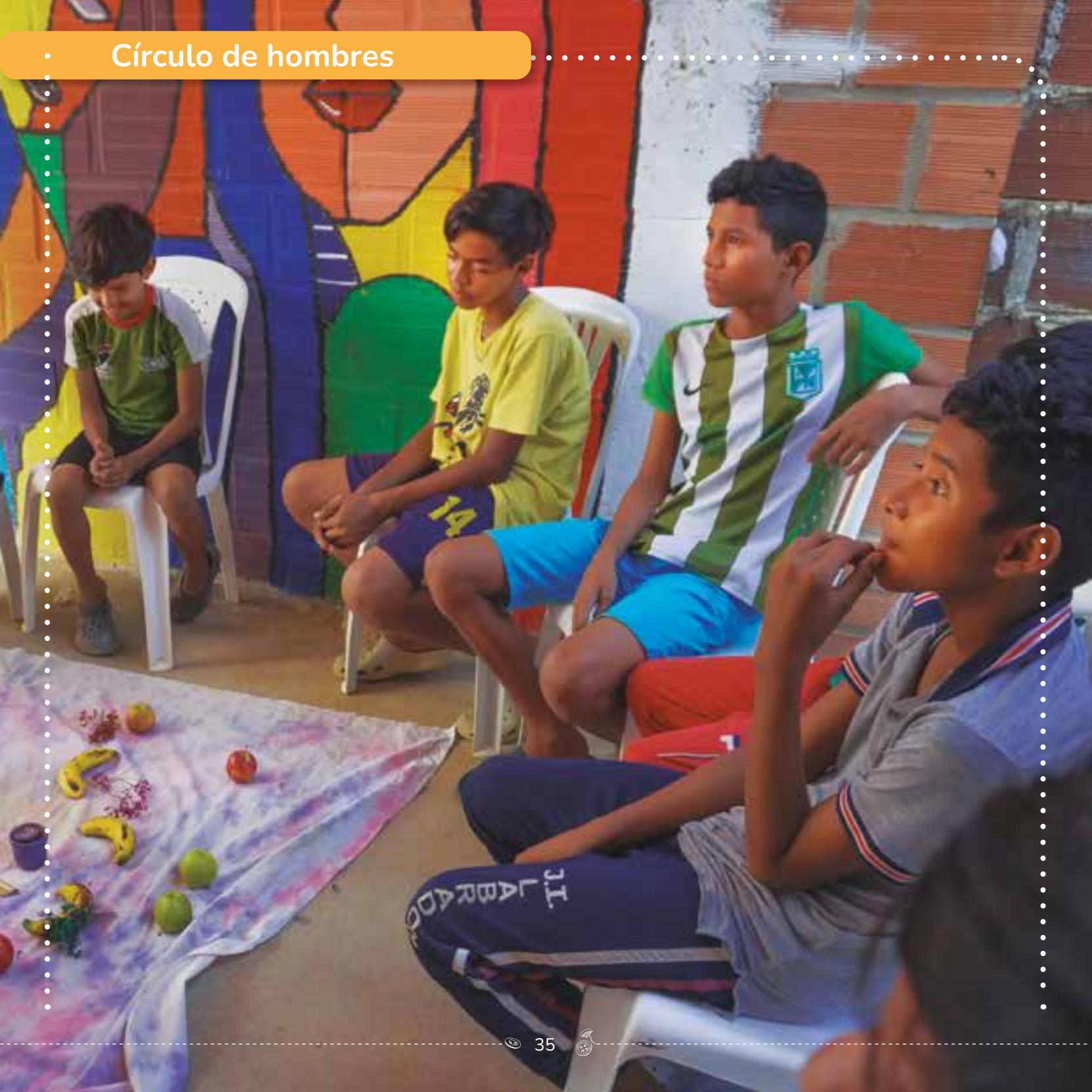
Pide a las participantes que guarden este ejercicio como un “pacto de cuidado” que hacen consigo mismas.

CIERRE DEL CÍRCULO

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a las participantes a reflexionar: **¿qué sintió?,
¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?**



Círculo de hombres



CÍRCULOS DE HOMBRES

Los círculos de hombres buscan recuperar una práctica antigua que tiene importantes beneficios para la salud mental y la estabilidad emocional. Son espacios que recuperan las conversaciones y las historias alrededor del fuego de las culturas ancestrales, también permiten desahogar temores, buscar consejo y resolver problemas que se presentan en la vida cotidiana.

Los hombres que asisten a estos círculos expresan la importancia que ha tenido para su vida encontrar un lugar donde sentirse escuchados y desahogar los temores que la cultura patriarcal les impone a través de la masculinidad hegemónica.

Esta mochila de herramientas se construye desde una mirada integradora y con perspectiva de género, lo que ha llevado a comprender que, en el ejercicio de construir un mundo más justo, más sensible y menos violento, se hace indispensable trabajar con los niños, adolescentes y hombres de todas las edades; posibilitando la conversación y la expresión de las emociones.

A continuación, se presentan tres actividades que se proponen en secuencia, como espacios de encuentro entre hombres; estos fueron diseñados a partir de la revisión de experiencias previas y la consulta de diversas fuentes especializadas. Estos se plantean como espacios de diálogo donde se abordan temáticas relacionadas con la masculinidad y las emociones que los acompañan en distintos momentos de la vida.

4. La experiencia de la corresponsabilidad en la cotidianidad de los hombres, una oportunidad para la transformación social desde las masculinidades (2018).



«Para los hombres, optar por la corresponsabilidad es aceptar un papel clave en la transformación de los imaginarios, las creencias, las prácticas, las relaciones de género y los compromisos asumidos de forma personal y con un objetivo político. Asumirla es el inicio de un compromiso dentro de un proceso de cambio políticamente consciente que retoma que el crecimiento, en lugar de la culpa, puede ser la respuesta»

Román Alexis Huertas⁴
Investigador Colombiano

PROPOSITO

Reconocer los imaginarios sobre la masculinidad dominante impuestos en la interacción de los niños y adolescentes, así como las emociones que acompañan los espacios de socialización y construcción de la identidad.

**CONCEPTOS CLAVE**

- Masculinidades diversas
- Violencias basadas en género.

PARA EL FACILITADOR

Ten presente durante el espacio las siguientes preguntas ¿cómo debe ser un hombre?, ¿hay formas diversas de lo masculino?, ¿qué nos hace más o menos hombres?, ¿qué emociones acompañan mi proceso de socialización como hombre?

MENSAJES CLAVE

Recuerda que la sociedad patriarcal impone imaginarios sobre cómo debería ser un hombre, lo que se traduce en formas de socialización violentas, que no solamente afectan a las mujeres y a la población con orientación sexual e identidad o expresión de género diversa, sino que someten a los niños y adolescentes a prácticas que les impiden expresar sus emociones.

MATERIALES

Soga/lazo de 5 metros (rígido), fichas “Curso Aprende a ser Hombre” (anexo 2), lapiceros, hilo encerado de colores, tijeras.

Disposición del espacio: Teniendo en cuenta las características del lugar en el que se desarrolle el taller se dispondrá de espacios para sentarse en círculo (puede ser en sillas, mantas o cojines) alrededor de un centro que incluya velas, frutas, incienso, flores y otros elementos que se consideren necesarios para evocar el ambiente ritual.

TIEMPO

2 horas

PASO A PASO

(El círculo se desarrolla en 3 momentos)

MOMENTO 1**Círculo de confianza**

El propósito de esta actividad es que entre todos logren ponerse de pie en un movimiento sincronizado fomentando la confianza en la fuerza colectiva para sostenernos. Para esta actividad es necesario que identifiques si se encuentra en el grupo una persona con diversidad funcional (por ejemplo, alguien que se encuentre en silla de ruedas o con muletas) de ser así, evalúa sus condiciones para participar de la actividad.

Con los participantes organizados en círculo se entrega el lazo y se les pide que cumplan con el reto de ponerse de pie en un movimiento sincronizado.

Se les dará la libertad para que ellos creen y utilicen varias estrategias que les permitan cumplir con el reto.

Te sugerimos seguir los siguientes pasos: organiza el grupo equitativamente para que todos sostengan el lazo, luego se pide a los participantes que se sienten en el piso con las piernas estiradas; luego, pídeles que flexionen las piernas y a una indicación se ponen de pie todos al tiempo, para volver a la posición inicial. En la siguiente página vas a encontrar un código QR que te llevará al video que preparamos para explicarte cómo orientar esta actividad.





CIERRE DEL ESPAZIO



Hicimos este video para ti, contiene indicaciones para el desarrollo de este ejercicio.

MOMENTO 2

“Curso: aprende a ser hombre”

Sentados en círculo se invita a los participantes a reflexionar sobre las preguntas: ¿Cómo es un hombre? (actitudes, acciones, emociones) ¿Dónde se aprende a ser hombre? ¿Quién nos enseña a ser hombres? Seguido, se comparte con ellos la ficha “Curso Aprende a ser Hombre” (anexo 2) Para que por grupos imaginen que es posible crear un curso para enseñar a los niños cómo ser un hombre.

Una vez culminado el ejercicio por grupos se socializa el contenido de los cursos propuestos, hablando de los elementos de la ficha y reflexionando sobre las prácticas de masculinidad hegemónica y cómo éstas se convierten en barreras para que los niños y adolescentes puedan expresar sus emociones y encontrar espacios de desarrollo de su masculinidad desde la diversidad. Se sugieren las siguientes preguntas para promover la conversación: ¿vemos alguna carga de violencia en los patrones de socialización de los niños y adolescentes?, ¿cuántas formas de ser hombres podemos identificar?, ¿cómo nos sentimos frente a los estándares de masculinidad que la sociedad nos impone?

MOMENTO 3

Nuevos pactos de masculinidad

Se pone a disposición de los participantes hilos de colores para que elijan los de su preferencia 4-5 colores, luego se les da indicaciones para que corten tiras de 45 centímetros para elaborar una manilla de deseos siguiendo las instrucciones del tutorial que hicimos para ti.

Una vez se elabore la manilla, se pedirá a cada asistente que manifieste cuál es su nuevo pacto de masculinidad, alejándose de las prácticas de masculinidad hegemónica adquiridas a lo largo de su vida.

CIERRE DEL CÍRCULO

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?





PROPOSITO

Reflexionar sobre las violencias basadas en género normalizadas en las interacciones cotidianas de los niños y adolescentes.

PREGUNTAS ORIENTADORAS DEL ESPACIO

¿Qué tipos de violencia se han normalizado en la interacción cotidiana de los participantes? ¿cómo deconstruir las violencias cotidianas?

CONCEPTOS CLAVE

- Violencias basadas en género.
- Estereotipos de género.
- Imaginarios de género.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que en nuestra cultura es común que las interacciones violentas se normalicen a través de los juegos, los chistes y las "formas de ser" impuestas. Los niños y adolescentes se ven enfrentados a estereotipos de crianza violenta que, a su vez, los llevan a normalizar la violencia en sus interacciones cotidianas. Es preciso aportar a la construcción de narrativas que hagan frente a estas prácticas e inviten a reflexionar cuán normalizada se encuentra la violencia en nuestras interacciones cotidianas.

MATERIALES

Vendas para los ojos, Tarjetas de personajes masculinos (ver mochila de herramientas), papel, lapiceros.

Disposición del espacio: Teniendo en cuenta las características del lugar en el que se desarrolle el taller se dispondrá de espacios para sentarse en círculo (puede ser en sillas, mantas o cojines) alrededor de un centro que incluya velas, frutas, incienso, flores y otros elementos que se consideren necesarios para evocar el ambiente ritual.

TIEMPO
2 horas

PASO A PASO

(El círculo se desarrolla en 3 momentos)



MOMENTO 1

¿Qué emoción me acompaña?

Se indaga con los asistentes cuál es la emoción que los acompaña al llegar al espacio. En este momento es posible empezar a explorar la facilidad o dificultad que tengan los participantes para expresar la variedad de sus estados emocionales.

Recomendación: Evitar palabras como "bien", "normal"; sugerir expresiones como "alegre", "preocupado", "esperanzado", "enojado", entre otras.

MOMENTO 2

Reconocer nuestros pasos

El propósito de este momento es generar un proceso de reflexión interna sobre los actos de violencia que se han normalizado en el actuar cotidiano de los niños y adolescentes.

Se busca un lugar amplio y sin obstáculos, para que los participantes puedan avanzar según las indicaciones. Los participantes se ubican en hilera, uno al lado del otro, con suficiente espacio para no chocar con los compañeros en la medida en que avance la actividad. Se entrega a cada uno una venda para los ojos y se indica que, en completo silencio, darán un paso adelante si están de acuerdo o han estado involucrados en alguna de las situaciones que se plantearán a continuación, de lo contrario se quedarán quietos.





MOMENTO 2

Para verificar la claridad de la instrucción se hace ejemplo: “*Un paso al frente si me gustan las películas de acción*”.

El facilitador leerá despacio cada una de las indicaciones, dando tiempo a que los participantes tomen la decisión de avanzar o quedarse quietos y cuidará de que estén seguros, libres de obstáculos o que se choquen entre ellos.

Un paso al frente si...

- Considero que un verdadero hombre no se la deja montar de nadie.
- Cuando los hombres estamos bravos es mejor no provocarnos.
- Creo que el papel más importante de las mujeres es cuidar de su casa y cocinar para su familia.
- Alguna vez me he burlado de algún compañero o conocido diciéndole que es afeminado.
- Considero que una buena esposa obedece a su esposo, aunque no esté de acuerdo con él.
- Creo que para ser hombre se debe demostrar la valentía frente a otros hombres.
- Pienso que las mujeres que siguen con sus parejas después de ser golpeadas lo hacen porque les gusta.
- Creo que los hombres deben ser los jefes del hogar.
- Considero que el que pone la plata manda en la casa.

- Me parece que las mujeres que se visten de manera provocativa lo hacen es porque quieren que les digan cosas en la calle.
- Alguna vez he dicho algún piropo en la calle, en el colegio, etc.
- Me parece que hablar de los sentimientos solo es cosa de mujeres o de gays.
- Estoy de acuerdo con que el novio tiene derecho a revisar el celular de su pareja.
- Considero que, si un hombre maltrata a su esposa, nadie debe meterse porque son problemas de pareja.
- Hago chistes sobre el cuerpo de las personas (por ejemplo, su peso, color de piel, etc).
- Creo que a veces está bien que los hombres golpeen a sus parejas.
- Creo que un hombre puede exigirle a su pareja que tenga sexo con él, así ella no quiera.

- Estoy de acuerdo con que un hombre le diga a la mujer que es inútil, tonta o fea cuando ha hecho algo malo.
- Alguna vez me he visto involucrado en una pelea.
- Creo que en un caso de violación es necesario saber si era una “mujer decente”.
- Considero que cuando una mujer es violada, generalmente es porque ella se puso en esta situación.
- Me parece normal que los hombres no dejen salir sola a su pareja.
- Pienso que los hombres de verdad son capaces de controlar a sus mujeres.
- Me parece que la novia no debe ir a fiestas sin su pareja o sin su permiso.
- Creo que, si el novio le pide fotos íntimas o videos íntimos a su pareja, ella debe aceptar porque para eso son novios.

Terminada la lectura de todas las afirmaciones los participantes se retiran las vendas y observan las posiciones en las que terminaron el ejercicio. Desde estos lugares, manifestarán cómo se sienten y qué reflexiones les deja la actividad.



MOMENTO 3

Historias de vida

Según la cantidad de participantes en el espacio se dividen en grupos pequeños (máximo 5) y a cada uno se le asigna una tarjeta de personajes masculinos (ver mochila de herramientas). En 15 minutos cada grupo tendrá que escribir una historia corta sobre su personaje, teniendo en cuenta los datos de personalidad y situaciones que se encuentran al reverso de la tarjeta.

Cada grupo comparte la historia escrita y al finalizar se reflexiona sobre lo siguiente: ¿qué discusiones surgieron en el grupo?, ¿qué haríamos si nuestro personaje fuera un familiar cercano?, ¿sentimos empatía o desagrado por el personaje?, ¿nos vemos a nosotros mismos en una situación similar?

CIERRE DEL CÍRCULO

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los participantes a reflexionar: **¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?**



PROPOSITO

Reconocer los arquetipos de la masculinidad hegemónica e identificar nuevas características para nombrar lo masculino desde la diversidad y el reconocimiento de las emociones..

**MATERIALES**

Velas, frutas, incienso, flores, aceite esencial. Fichas de Arquetipos de la masculinidad hegemónica (copias del Anexo 3), tarjetas de los arquetipos de personalidad (ver mochila de herramientas) y siluetas de figura humana para cada uno de los participantes.

Disposición del espacio: Teniendo en cuenta las características del lugar en el que se desarrolle el encuentro se dispondrá de espacios para sentarse en círculo (puede ser en sillas, mantas o cojines) alrededor de un centro que incluya velas, frutas, incienso, flores y otros elementos que se consideren necesarios para evocar el ambiente ritual.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que no hay una única manera de manifestar la masculinidad, pero las imposiciones culturales nos han dicho lo contrario, es preciso trabajar por el reconocimiento de masculinidades diversas y cuidadoras que potencien los mejores aspectos de nuestra personalidad, así es posible construir relaciones más incluyentes y sanas.

CONCEPTOS CLAVE

- Arquetipos masculinos.
- Arquetipos de la personalidad.
- Masculinidades diversas.

TIEMPO
2 horas

PASO A PASO

(El círculo se desarrolla en 3 momentos)

MOMENTO 1**El hombre que quiero ser**

Invita a los participantes a imaginar por un momento que pueden ser cualquier hombre del mundo (un artista, deportista, político reconocido, hombre del común). Pídeles que compartan por qué les gustaría ser ese hombre y cuáles son las características que destacan en ellos. Cierra este espacio invitando a los participantes a que reflexionen sobre ¿qué posibilidades tengo de hacer que mi vida se parezca a la de ese hombre ideal?

MOMENTO 2**Cuatro formas de ser hombre**

En cuatro puntos separados del espacio se pegan las fichas con los arquetipos de la masculinidad hegemónica (ver Anexo 3) y se solicita a los participantes que hagan un recorrido y se ubiquen en la figura con la que más se identifican.

En los grupos que quedan conformados se solicita a los asistentes que identifiquen lo que les gusta y lo que no les gusta del arquetipo.

Volviendo al círculo, invite a los participantes a socializar lo conversado en los grupos y a generar conversación alrededor de las siguientes preguntas: ¿alguno de ellos se parece a alguien que conozco?, ¿cómo me siento frente a estas figuras masculinas?, ¿me siento obligado a ser como alguno de ellos?, ¿pueden existir otras formas de lo masculino?

MOMENTO 3

Doce personalidades que se mezclan y se complementan

Disponga en el centro del círculo **12 tarjetas de personalidades** que se encuentran en la mochila de herramientas como se observa a continuación.

Entrega a cada uno de los participantes una silueta humana y ponga a su disposición colores, lapiceros, marcadores y elementos que les permitan intervenir la silueta.

Pide a **12 participantes** que, de manera voluntaria, tomen una carta y lean en voz alta las características de la personalidad correspondiente. Los demás participantes deben prestar mucha atención para identificar cuáles de estas características les hacen sentir identificados (puede ser que se reconozcan en ellas o quieran desarrollarlas), para que puedan agregarlas a sus siluetas.

Finalizando el ejercicio, pida a los participantes que compartan el resultado de sus dibujos y que reflexionen en ¿qué medida esta figura de hombre se parece al del primer momento del círculo? ¿En qué se diferencian? ¿Qué pensaba al comienzo del encuentro y qué pienso ahora?

**CIERRE
DEL
CÍRCULO**

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?



El inocente



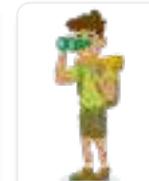
El amigo



El héroe



El cuidador



El explorador



El rebelde



El armonioso



El creativo



El bufón



El sabio



El mago



El gobernante





MOCHILA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO

Módulo 3

El noviazgo y las relaciones afectivas

• LO QUE VAS A ENCONTRAR

En este módulo encontrarás actividades que te permitirán desmitificar el amor romántico, explorar las relaciones de pareja en la adolescencia y reconocer las formas diversas que adopta el amor a lo largo de la vida: amor fraternal, amistad, amor propio, relaciones sexo afectivas, etc.

Con estos ejercicios vas a poder ahondar en las formas en que las violencias basadas en género se materializan en las relaciones afectivas, creando prácticas de codependencia; así como acciones para construir relaciones afectivas diversas, cuidadoras y que posibiliten la libertad y el desarrollo de cada uno de sus integrantes.

Te invitamos a revisar las fichas y el material complementario de la mochila, allí encontrarás las herramientas que se irán indicando en la parte inicial de cada actividad.

• CONCEPTOS QUE SE ABORDAN EN EL PRESENTE MÓDULO

- Violencias Basadas en Género -VBG.
- Amor romántico.
- Relaciones afectivas.
- Violencia sexual.
- Violencia patrimonial.
- Violencia psicológica.

• PROPÓSITO DEL MÓDULO

Reflexionar sobre las distintas formas en que el amor se presenta a lo largo de la adolescencia y las posibilidades que tenemos de construir relaciones de noviazgo libres de violencias basadas en género.



Te invitamos
a leer nuestro
glosario para
ahondar en los
conceptos clave
que se abordan en
las actividades.



ACTIVIDAD 6

Formas del amor

Módulo 3
El noviazgo y las relaciones afectivas

PROPOSITO

Identificar las formas en que el amor se presenta a lo largo de la vida de una persona, así como el lugar que ocupan las relaciones en la vida de los y las adolescentes.

CONCEPTOS CLAVE

- Amor.
- Amor romántico.
- Relaciones afectivas.
- Formas del amor.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que el amor viene en varias presentaciones y las relaciones de pareja son una de las formas en que se presenta, no la única. Es fundamental reconocer las distintas presentaciones para valorar el lugar que cada una ocupa en nuestra vida.

TIEMPO

1 hora



MATERIALES

5 Memofichas donde escribirás los siguientes términos.
(1) Amor propio, (2) Amor en pareja, (3) Amistad
(4) Amor filial – Familia y (5) Vocación.

PASO A PASO

PASO 1

Se conforman 5 grupos y a cada uno se le asigna una de las tarjetas "Formas del amor" (Amor propio, Amor en pareja, Amistad, Amor filial y Vocación). Cada equipo contará con 15 minutos para preparar una representación teatral de máximo 3 minutos de la forma del amor que le haya correspondido.

PASO 2

Se realizan las respectivas presentaciones, permitiendo que cada equipo ahone en cómo interpretan esta forma del amor y lo que quisieron representar.

PASO 3

Una vez terminadas las representaciones se invita a conversar sobre las siguientes preguntas: ¿conocemos estas formas del amor?, ¿por qué se privilegia el amor de pareja sobre las otras formas?, ¿cómo cultivamos las distintas formas del amor en nuestras relaciones?, ¿de qué manera las VBG se presentan en las distintas relaciones?

PARA CERRAR

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los y las participantes a reflexionar:
¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?,
¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?



ACTIVIDAD 7

¿Vivieron felices por siempre?

Módulo 3
El noviazgo y las relaciones afectivas

PROPOSITO

Resignificar el mito del amor romántico y construir nuevas narrativas del amor en pareja alejadas de las violencias basadas en género.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que los cuentos infantiles fueron escritos hace mucho tiempo y están cargados de estereotipos de género que, en muchas ocasiones, violentan la diversidad y discriminan a las mujeres; es nuestra tarea resignificar estas historias y construir narrativas acordes a los imaginarios que queremos construir en nuestro entorno.

CONCEPTOS CLAVE

- Amor romántico.
- Violencia sexual.
- Violencia patrimonial.
- Violencia psicológica.



MATERIALES

Cuentos infantiles (*La Cenicienta*, *La Bella y la Bestia*, *Caperucita Roja* y *La Bella Durmiente*), hojas blancas, lapiceros.

TIEMPO

50 minutos

PASO A PASO

PASO 1

Conforme 4 grupos y a cada uno de ellos asigne un cuento infantil. Pídale que hablen sobre lo que recuerdan de estos cuentos, dónde los han visto, quién se los ha contado y cuáles son las características centrales de las historias.



PASO 2

Para quien facilita: aspectos de VBG para resaltar en los cuentos

Entregue a cada grupo hojas blancas y lapiceros e invítelos a identificar y analizar ¿qué formas de violencia y de VBG se encuentran en el cuento?

Cuento	Violencias	Rol de la mujer	Rol del hombre
La Cenicienta	<ul style="list-style-type: none"> • Inequidad en las labores de cuidado. • Violencia patrimonial. • Cosificación de la mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumisa. • Encargada de las labores del hogar. • Su ideal es el matrimonio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede elegir entre muchas mujeres. • Tiene sirvientes. • Apuesto y adinerado.
La Bella y la Bestia	<ul style="list-style-type: none"> • Coacción. • Amenazas. • Intimidación. • Trata de personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Víctima y salvadora. • Se sacrifica por los demás. • Con su amor tiene el poder de cambiar al "maltratador". 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede elegir entre muchas mujeres. • Tiene sirvientes. • Apuesto y adinerado.
Caperucita Roja	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia Sexual. • Abuso sexual de niñas y niños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inocente. • Víctima de abuso. • Madre negligente. • Abuela que no puede valerse por sí misma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lobo feroz: depredador, abusador, violento. • Leñador: salvador, es quien castiga.
La Bella Durmiente	<ul style="list-style-type: none"> • Abuso sexual (besar sin su consentimiento). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumisa. • Espera a ser salvada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es quien rescata. • Puede acceder al cuerpo de la mujer sin su consentimiento.



ACTIVIDAD 7

¿Vivieron felices por siempre?

PASO 3

Cada equipo propondrá una versión moderna y no violenta del cuento, conservando los elementos principales, pero resaltando la diversidad, el empoderamiento femenino, las masculinidades cuidadoras y la equidad en la historia.

PASO 4

Se realiza una lectura colectiva de los cuentos generando reflexión sobre las siguientes preguntas: ¿qué pensamos del amor en los cuentos de hadas?, ¿de qué manera, como jóvenes, podemos construir nuevos relatos sobre el amor en pareja?



PARA CERRAR

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los y las participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?



**PROPÓSITO**

Identificar formas de violencia que se presentan en las relaciones de pareja en la adolescencia y construir acuerdos de autocuidado y prevención.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que la violencia se presenta de muchas formas, algunas de ellas son tan sutiles que no logramos percibirlas, por eso es fundamental que al interior de las parejas construyamos acuerdos de cuidado y estrategias de protección.

MATERIALES

Tarjetas “frases sobre el amor”, cinta pegante, carteles “Lo que es amor”, “lo que no es amor”.

CONCEPTOS CLAVE

- Amor.
- Amor romántico.
- Relaciones afectivas.

TIEMPO
30 minutos

PASO A PASO**PASO 1**

En el cuadro que encuentras más abajo están las frases que pueden ser usadas para elaborar las tarjetas, sin embargo, te sugerimos incluir otras frases que respondan al contexto específico donde se desarrolla la actividad.

Frases para las tarjetas

“Te quiero”	“Eres mío (a)”	Contarle todo	Ponerte en sus zapatos	Imponer tu voluntad	“Ser su media naranja”
Paciencia	“Si te vas te mato”	Desahogar tu mal humor	Querer ser todo para él o ella	Compromiso	Aguantar para que no te deje
Chantaje	“Peor es nada”	Comprender	Amenazar	Dejarte plantado (a)	Aceptar errores
Celos	Emborracharse por su culpa	Me gustas	Renunciar a las y los amigos	Evitar conflictos	Hacer el amor por complacer a la pareja
Escuchar	Echarte la culpa	Sentirse valioso(a)	Aceptar diferencias	Mentir	Querer que adivine tu pensamiento
Sufrir	Compromiso	Reconocer sus errores	Conocer todos tus movimientos	Esperar a que seas perfecto(a)	Poner a prueba tu amor
Pedir disculpas	Perdonar y olvidar	“No puedes terminar contigo”	Burlarse de ti	Presionar para tener relaciones sexuales	Dar explicaciones de todo
“Quiéreme sólo a mí”	“No te maquilles tanto”	Mostrar interés	Hacerte sentir que vales	Desconfianza	“No necesitas a nadie porque ya me tienes a mí”
Humillar	Revisarle el celular	Compartir	“Yo sé que puedo hacerle cambiar.”	“Te colabora en la casa”	Equidad en las tareas de cuidado



PASO A PASO

PASO 2

Las tarjetas serán distribuidas en el espacio, puede ser sobre una mesa, en el piso, pegadas en las paredes o escondidas. Indica a los y las participantes que tomen por lo menos una de las tarjetas y lean su contenido.

PASO 3

Ubica en una pared los carteles “Lo que es amor” y “Lo que no es amor”, con un espacio divisorio y solicita que clasifiquen las tarjetas donde consideren que corresponden.

PASO 4

Revisa si alguien desea cambiar de lugar alguna de las tarjetas, si todas están en el lugar que corresponde e invita a los y las participantes a que reflexionen sobre las emociones e ideas que este ejercicio despierta.

Se sugieren las siguientes preguntas ¿cuáles de estas palabras o frases son cercanas a nosotros/as?, ¿En algún momento hemos visto alguna de las que clasificaron como “lo que no es amor” justificando el amor?

PARA CERRAR

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los y las participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?



PROPÓSITO

Desmentir los mitos del amor romántico y construir estrategias para propiciar relaciones afectivas centradas en el respeto y en el cuidado.

MATERIALES

Papel Kraft o tablero, marcadores, carteles “mitos sobre el amor romántico” (elaborados por la persona que orienta el espacio).

MENSAJES CLAVE

Recuerda que la cultura nos ha inculcado estereotipos y formas de relacionarnos que normalizan las violencias, por eso, desmitificar el amor es una de las acciones de cuidado que nos permite construir relaciones sanas centradas en la autonomía y el respeto.

CONCEPTOS CLAVE

- Amor.
- Amor romántico.
- Relaciones afectivas.

TIEMPO
1 hora

**PASO A PASO****PASO 1**

Teniendo en cuenta la cantidad de participantes, puedes definir si la actividad se realiza en subgrupos o en plenaria.

Invítales a imaginar que es posible crear la receta del “amor perfecto”, como una poción o la preparación de sus platos de comida favoritos. Para ello es necesario hacer la lista de ingredientes que debe tener esta receta y su forma de preparación; por ejemplo: un ingrediente puede ser la ternura y dentro de la preparación se puede agregar por cucharadas o gramos.

La receta o recetas se escribirán en un tablero o papel Kraft y se dejarán en un lugar visible.

Nota: No cuestiones ninguna de las opiniones, ni sugieras ideas que puedan interferir con lo que piensan los y las participantes.

PASO 2

Una vez se haya terminado de escribir la receta, aborda los mitos sobre el amor romántico, propicia un espacio para que el grupo analice la relación entre estos mitos y la(s) receta(s) propuesta(s).

Para la persona que orienta el espacio: Se sugieren preguntas de reflexión:

¿De qué manera se relacionan estos mitos con la idea de amor romántico que nos enseñaron desde la infancia? En qué medida están presentes en nuestra propia receta? ¿hay violencia detrás de estos mitos? ¿qué tipos de violencia puedo identificar?

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

1. “La pareja es la persona más importante, por encima de otros vínculos, incluso por encima de tu propia intimidad”:

Mito de la entrega total

2. “Todos tus deseos se tienen que cumplir exclusivamente con tu pareja y solo puedes sentir amor por una persona a la vez”:

Mito de la exclusividad

3. “Los celos son una muestra de amor”:

Mito de los celos.

4. “El amor todo lo puede”:

Mito de la omnipotencia

PASO 3

Teniendo en cuenta las reflexiones que se generan en el paso anterior, solicita a los y las participantes que enuncien las que consideran son las principales manifestaciones de la violencia de género en las relaciones de pareja que ven a su alrededor.

Te sugerimos las siguientes preguntas de reflexión: ¿de qué manera las relaciones de noviazgo en la adolescencia siguen estos patrones de violencia de género?, ¿cómo desde nuestros roles podemos hacer frente a las VBG en las relaciones de pareja?, ¿Qué tipo de relaciones de noviazgo quiero tener en mi vida?, ¿cómo puedo lograrlo?

PARA
CERRAR

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los y las participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?



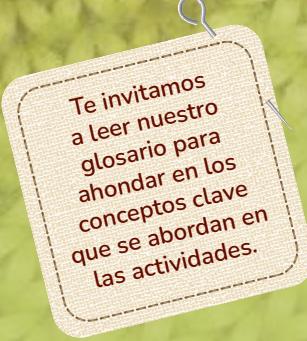


MOCHILA DE HERRAMIENTAS

PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO

Módulo 4

Derechos sexuales y reproductivos



Te invitamos a leer nuestro glosario para ahondar en los conceptos clave que se abordan en las actividades.

● LO QUE VAS A ENCONTRAR

En este módulo encontrarás actividades que te permitirán abordar los derechos sexuales y reproductivos de los y las adolescentes con una perspectiva de género y la comprensión del cuerpo como primer territorio libre de violencias. Con estas actividades puedes abordar temáticas relacionadas con la diferencia entre sexo, orientación sexual, género, identidad de género y expresión de género; así como la necesidad de acceder a información sobre métodos anticonceptivos como una forma de construcción de la autonomía corporal desde un ejercicio responsable de la sexualidad.

Te invitamos a revisar las fichas y el material complementario de la mochila, allí encontrarás las herramientas que se irán indicando en la parte inicial de cada actividad.

● PROPÓSITO DEL MÓDULO

Reconocer los derechos sexuales y reproductivos con un enfoque de derechos humanos, así como la importancia de contar con información pertinente, oportuna y de calidad que permita asumir un ejercicio autónomo de la sexualidad en la adolescencia.

● CONCEPTOS QUE SE ABORDAN EN EL PRESENTE MÓDULO

- Violencias Basadas en Género -VBG.
- Derechos Sexuales y Reproductivos.
- Métodos anticonceptivos.
- Sexo.
- Orientación sexual.
- Género.
- Identidad de género.
- Expresión de género.



PROPSITO

Reconocer los derechos sexuales y reproductivos como una forma de empoderamiento de los y las adolescentes en la consolidación de entornos libres de violencias.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos es el primer paso para construir prácticas de autocuidado, prevención de violencias sexuales y respeto por la diversidad.

MATERIALES

Fichas "Mis derechos" (mochila de herramientas - únicamente las tarjetas verdes).

CONCEPTOS CLAVE

- Derechos sexuales y reproductivos.

TIEMPO
40 minutos

**PASO A PASO****PASO 1**

Del paquete de fichas "Mis derechos" (ver mochila de herramientas), selecciona las tarjetas verdes que corresponden a los derechos sexuales y reproductivos.

Separa las tarjetas que tienen las definiciones de los derechos sexuales y reproductivos de las que tienen únicamente las imágenes.

PASO 2

Ubica en desorden las tarjetas en una superficie dejando escondidas las imágenes que conforman las parejas de los derechos sexuales y reproductivos.

PASO 3

Conforma dos equipos que se turnarán para encontrar las parejas de tarjetas, en cada turno deberá salir una persona distinta. Cuando se conforme una pareja se asignará 1 punto al equipo y del paquete de definiciones lean en voz alta el derecho que fue encontrado.

Para obtener un segundo punto el equipo tiene la oportunidad de dar un ejemplo de cuándo se puede ver vulnerado este derecho en la vida de los y las adolescentes. Si el equipo que armó la pareja no encuentra un ejemplo, se dará la oportunidad al siguiente; si este logra ofrecer un ejemplo válido el segundo punto le será asignado.

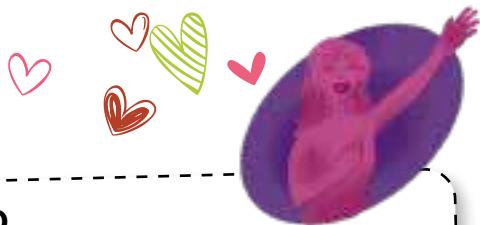
PASO 4

El equipo ganador será el que tenga mayor cantidad de puntos al encontrar todas las parejas de derechos. Como orientador(a) del espacio deberás estar muy atento(a) para aclarar las dudas que se puedan presentar durante el ejercicio, así como ofrecer explicaciones o ejemplos adicionales en cada uno de los derechos.

PARA CERRAR

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los y las participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?





PROPÓSITO

Identificar las diferencias entre Sexo, género, identidad de género, expresión de género, así como las violencias dirigidas hacia las personas con orientación sexual e identidad o expresión de género diversa.

MATERIALES

Papel Kraft, marcadores, post-it de dos colores, carteles con las figuras y datos sobre sexo, orientación sexual, género, identidad de género y expresión de género. (créalos a partir de la tabla que se encuentra más abajo).

CONCEPTOS CLAVE

- Sexo.
- Orientación sexual.
- Género.
- Identidad de género.
- Expresión de género

TIEMPO

1 hora

MENSAJES CLAVE

Recuerda que el género es una construcción cultural y en muchas ocasiones se constituyen formas de violencia normalizadas cuando una persona no encaja en los estereotipos impuestos por la cultura en determinado momento histórico.

Recuerda que reconocer las diferencias entre sexo, orientación sexual, género, identidad de género y expresión de género nos permite comprender que hay diversas formas de construir nuestra identidad y relacionarnos afectivamente con el mundo.

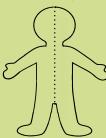
Finalmente, recuerda que la diversidad no es una moda, siempre ha existido y, ahora es mucho más visible que en otras épocas, porque las personas con orientación sexual e identidad o expresión de género diversa vienen ejerciendo luchas históricas por conseguir la garantía de sus derechos, ahora el mayor reto está en propiciar los procesos de transformación cultural para eliminar las violencias que aún se encuentran enquistadas en la cultura.

PASO A PASO

PASO 1

Desarrollo: Pídele a una persona participante que dibuje en un pliego de papel Kraft la silueta de una galleta de jengibre con una línea vertical que divida la figura en dos partes, te dejamos una imagen de referencia.

A un lado de la silueta escribirán **“cosas de hombres”** y al otro lado **“cosas de mujeres”**.



PASO 2

Organiza las personas en círculo y pídeles a dos de ellas que se ubiquen en el centro, junto con la figura para recoger los aportes que se harán a continuación.

Entrega a cada persona post it de un color distinto y definan cuál será el color para las **“cosas de hombres”** y el color para las **“cosas de mujeres”**.





ACTIVIDAD 11



PASO 3

Seguido, explica que, de manera colectiva, van a hacer una lluvia de ideas identificando aquellos objetos, actitudes, comportamientos y gustos que reconocemos que son diferentes para los hombres y para las mujeres.

Cada persona dirá una frase que empiece así: “**Son cosas de hombres...** (y continúa con su aporte)”, quien está a su derecha seguirá con “**Son cosas de mujeres...** (y continúa con su aporte)”.

Las dos personas que se encuentran en el centro van escribiendo los aportes y ubicándolos en la mitad correspondiente.

Ejemplo:

Son cosas de hombres...	Son cosas de mujeres...
Jugar fútbol	Pintarse las uñas
Pelear a la salida del colegio	Llorar por todo
Trabajar para mantener a su familia	Jugar con muñecas
Decir groserías	Ver telenovelas

PASO 4

Una vez terminada la lluvia de ideas, ubica sobre la figura los carteles con las figuras y datos sobre sexo (genitales), orientación sexual (corazón), identidad de género (cabeza) y expresión de género (fuera de la silueta).

En la medida en que los ubicas puedes explicar a qué hace referencia cada uno y permitir las preguntas que haya lugar en ese momento.

Identidad de género

Es lo que pienso de mí mismo(a), cómo me identifico en mi cabeza, cómo me siento con lo que sucede y con lo que me rodea. Me puedo identificar como mujer, como hombre o como una persona no binaria (queer).

Sexo (asignado al nacer)

Se determina de manera biológica por la expresión de mis órganos genitales, hormonas y cromosomas al momento de mi nacimiento.

Mujer = Vagina = Ovarios = XX;
Hombre = Pene = Testículos = XY.

Una persona que presenta características de los dos sexos se denomina intersexual. Una persona que por decisión propia se realiza una cirugía de reasignación sexual se denomina Transexual.

Cisgénero

Si mi identidad de género coincide con el sexo que me fue asignado al nacer.

Transgénero

Si considero que mi identidad de género no coincide con el sexo que me fue asignado al nacer.

Expresión de género

Es la forma como me presento ante el mundo y se relaciona con los roles tradicionales de género.

CONTINÚA



PASO 4

Orientación sexual: tiene que ver con quién o quiénes me atraen física y afectivamente, lo cual está relacionado con el sexo/género de la otra persona y me permite definirme como una persona heterosexual (que siente atracción sexual por el sexo/género opuesto al mío), homosexual (que me atraen personas del mismo sexo/género) o bisexual (que me atraen personas de ambos sexos/géneros).

Expresión de género

Es un conjunto de comportamientos, gustos y roles que asumo según mis preferencias.

La expresión de género puede ser femenina, masculina o androgina (es decir, que su expresión de género transita entre los masculino y lo femenino o presenta características de ambos).

PASO 5

Ahora, pídeles que clasifiquen sus aportes según estas cuatro categorías, reubicando los post it alrededor de las tarjetas.

Una vez hayan terminado, propicia una conversación sobre los estereotipos presentes en las ideas plasmadas: ¿qué cosas de hombres no pueden hacer las mujeres y viceversa?, ¿por qué la construcción cultural sobre lo que es ser hombre o mujer determina nuestros gustos y comportamientos?, ¿quién define qué es “normal” o socialmente aceptado dentro de mi contexto?, ¿cómo me siento con las múltiples opciones de construcción y expresión de mi identidad?

PARA CERRAR

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los y las participantes a reflexionar: ¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?



PROPÓSITO

Ahondar en las distintas formas en que la violencia atenta contra el cuerpo de las mujeres, las personas con orientación sexual e identidad o expresión de género diversa y los hombres cuya expresión de género no encaja en los patrones de la cultura patriarcal.

CONCEPTOS CLAVE

- Cuerpos libres de violencias. Población con orientación sexual e identidad de género diversa (OSIGD).

MATERIALES

Cinta de enmascarar.

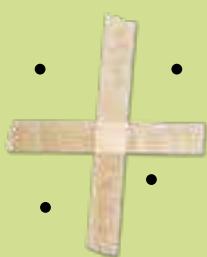
MENSAJES CLAVE

Recuerda que nuestro cuerpo es el primer lugar que habitamos, desde él nos relacionamos con el mundo y construimos los roles que deseamos interpretar en la sociedad; comprender cómo las VBG impactan directamente sobre el cuerpo de las personas nos ayuda a reconocer nuestros comportamientos para evitar lastimar a otras personas y saber cómo actuar cuando presenciamos un acto de violencia.

 **TIEMPO**
1 hora

PASO A PASO**PASO 1**

Usa la cinta de enmascarar para dibujar en el piso una cruz lo suficientemente grande como para ofrecer cuatro espacios delimitados para que las personas puedan ubicarse adentro a partir de las indicaciones.

**PASO 2**

Explica que vas a ir leyendo algunas situaciones y la idea es que se ubiquen en los cuadrantes según su forma de actuar/pensar sobre las mismas. La ubicación de los cuadrantes es autónoma, no obedece a ningún orden, solo busca agrupar según las opciones de dar respuesta a la situación presentada. Pueden elegir ubicarse todos en el mismo cuadrante, usar solo dos, tres o los cuatro según las opciones que se presenten.

Aclara que el espacio no busca generar juicios sobre cuáles opciones son mejores que otras, sino que consiste en un ejercicio de autoanálisis, por lo que resulta fundamental ser respetuoso con las diferencias de pensamiento.

Ofrece el siguiente ejemplo para aclarar las instrucciones: "Quiero salir a una fiesta, pero mis cuidadores(as) no me dan permiso". El grupo deberá explorar las posibles formas de reaccionar frente a esta situación, en un cuadrante se pueden ubicar las personas que aceptan la negativa y obedecen; en un segundo cuadrante se ubicarían las personas que desafían la autoridad y se van a la fiesta; un tercer cuadrante puede albergar a las personas que intentarían conseguir el permiso a través de la manipulación u ofrecimiento de apoyo en labores de cuidado, etc.; y así según las opciones que el grupo pueda plantear.



ACTIVIDAD 12

Qué haría si...

Módulo 4
Derechos sexuales y reproductivos

PASO 3

Si se llega a presentar que una persona no toma ninguna de las opciones que ofrece el grupo, pregúntale por qué le cuesta tomar postura frente a este tema y propicia una reflexión al respecto.

Las situaciones son las siguientes:

Qué haría si...

- Un amigo del barrio empieza a usar maquillaje.
- Voy por la calle y veo que un vecino le dice cosas morbosas a una adolescente que va de camino al colegio.
- Llega a mi celular un meme que se burla de un feminicidio.
- Mi mejor amiga me dice que está embarazada y me pide que le ayude a buscar información sobre cómo interrumpir el embarazo de manera segura.
- En el descanso del colegio veo a un grupo de muchachos molestando

a un chico menor que ellos, diciéndole que es "gordo y afeminado".

- Observa que una familiar cercana ha cambiado su manera de vestir y su forma de ser por complacer a su pareja.
- Su mejor amigo le cuenta que su novia le pega.
- Voy por la calle y me encuentro con una marcha feminista para manifestarse contra la violencia hacia la mujer y veo que un grupo de manifestantes lleva su torso desnudo a manera de protesta.

En cada afirmación permite el tiempo suficiente para que las personas tomen la decisión de dónde ubicarse y cuando el grupo ya haya tomado sus lugares pide que dos o tres personas compartan las razones de su ubicación.

PASO 4

Terminando la lectura de las situaciones propicia un espacio de reflexión sobre las emociones que acompañaron el ejercicio y ver que todas ellas tienen en común situaciones o decisiones frente a la autonomía de los cuerpos de las personas, sin importar su identidad de género u orientación sexual.

Se proponen las siguientes preguntas: *¿qué me llamó la atención?, ¿alguna situación me pareció rara o incómoda?, ¿si yo me encontrara en alguna de estas situaciones qué esperaría de las personas que me rodean?*

PARA CERRAR

Propiciar un espacio de conversación donde se invite a los y las participantes a reflexionar: *¿qué sintió?, ¿de qué se dio cuenta?, ¿qué aprendió?, ¿cómo lo puede aplicar en su vida?*



PROPOSITO

Identificar las características, ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos más comunes, reconociendo su importancia en el ejercicio de una sexualidad sana y responsable.

MENSAJES CLAVE

Recuerda que tener información adecuada y oportuna sobre los métodos anticonceptivos posibilita el desarrollo responsable de la sexualidad, evitando las enfermedades de transmisión sexual, las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados.

MATERIALES

- Dispositivos móviles con acceso a internet.
- Métodos anticonceptivos (de ser posible en físico, de lo contrario, imágenes de referencia).
- Papel kraft, marcadores, revistas, tijeras, pegamento.

CONCEPTOS CLAVE

Métodos Anticonceptivos



TIEMPO
1 hora

PASO A PASO**PASO 1**

Organiza a los y las participantes en equipos según la cantidad de métodos anticonceptivos que se abordarán en la actividad.

Te dejamos una imagen de referencia para que tengas en cuenta los más usados.



condón masculino



condón femenino



calendario días fértiles



anillo anticonceptivo



DIU



inyección anticonceptiva



implante



parche anticonceptivo



píldoras anticonceptivas



cirugía esterilizadora

**PASO 2**

Explica a los equipos que cada uno imaginará que son parte de un equipo de publicidad que ha sido contratado para promocionar el método anticonceptivo que le fue asignado. Para ello mete en una bolsa los métodos si los tienes en físico o los nombres de cada uno y pide a un representante de cada equipo que sin mirar elija uno.