



# Me Llega

Campaña de comunicación

## Guías de discusión para cuñas radiales

### Las y los adolescentes son personas que sienten, piensan y necesitan expresarse.

Con mirada de persona adulta, la adolescencia parece sólo una etapa de rebeldía. Sin embargo, es en esta etapa comprendida de los 10 a los 19 años<sup>1</sup> donde ocurren cambios físicos, psicológicos y sociales significativos que intensifican el desarrollo de la identidad: quiénes son, en qué creen, qué quieren hacer en la vida y obtener de ella. Esto les lleva a experimentar comportamientos nuevos, a asumir responsabilidades ante sí mismos, ante sí mismas y a retar lo establecido.

### Algunos datos

El Índice de Desarrollo Humano (IDH) que mide los progresos generales de los países en tres áreas básicas: escolaridad (alfabetismo), esperanza de vida al nacer (salud) y nivel de ingresos (ingreso anual por persona), indica que Guatemala se encuentra en un IDH medio (0,560 de 1). El Índice Global de Género que mide las categorías de participación económica y oportunidades, educación, salud y sobrevivencia y empoderamiento político de las mujeres, ubica a Guatemala en la posición 111 de 134 países, siendo el último de la región latinoamericana.

En todo el mundo, las complicaciones del embarazo son una de las principales causas de muerte de las jóvenes con menos de 20 años. Ellas tienen dos veces más riesgo de morir durante el embarazo, parto y puerperio, que las mujeres con 20 años o más. Y esta posibilidad aumenta hasta cinco veces cuando se comparan embarazadas menores de 15 años con las mayores de 20 (Treffers 2001)<sup>2</sup> Aproximadamente uno de cada cuatro habitantes en Guatemala es adolescente<sup>3</sup>. Según la V Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 2008/09, de cada diez adolescentes entre 15 a 19 años, una ha tenido un hijo o hija.

Como consecuencia del inicio temprano de la maternidad debido a la falta de acceso a los servicios de salud reproductiva, incluida la planificación familiar (acceso geográfico; información, educación y comunicación; empoderamiento y métodos anticonceptivos), el embarazo adolescente puede representar un peligro mayor a salud de la mujer como la muerte materna y también para la salud del niño o niña como desnutrición o muerte neonatal. Además, puede representar deserción escolar, lo que a futuro los condiciona a trabajos poco calificados e ingresos de menor nivel que sus pares que han recibido mayor educación, incremento de separación, divorcio, abandono y mayor número de hijos e hijas.



<sup>1</sup>“El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto”.

Las y los adolescentes no escapan a una realidad que ofrece escasas oportunidades para el desarrollo, una realidad que muestra la relación entre pobreza y altos niveles de fecundidad, especialmente entre quienes tienen menor nivel socio económico y educativo o viven en áreas rurales y son indígenas; un ciclo que perpetúa la pobreza. La población adolescente tiene diversas necesidades con respecto a la salud sexual y reproductiva y pocas opciones frente al disfrute de una sexualidad sana, por lo que son vulnerables al embarazo temprano, no deseado, a la violencia sexual y a infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH. Las y los adolescentes son personas que sienten, piensan y necesitan expresarse dentro de un enfoque más amplio e integral que les permita orientar sus energías hacia esferas productivas de sus vidas.

## **Esta campaña es una cuestión de derechos.**

## **Es un reto y una oportunidad para contribuir con el desarrollo.**

Las y los adolescentes tienen mucha energía, sus mentes están dispuestas a aprender y a probar nuevas formas de enfrentar la vida. Esto representa una oportunidad para asegurar su salud integral y bienestar pero también es una oportunidad para toda la población porque pueden desempeñar un rol de

mayor importancia en el desarrollo del país, lo que se logra cuando son una prioridad, cuando cuentan con oportunidades; cuando se les brinda espacios de información y educación de calidad, de intercambio de sentimientos e ideas; cuando sus derechos son respetados y se reconoce su autonomía, sus derechos sexuales y reproductivos.

Al ser una población prioritaria, se promueve que desarrollen aptitudes y valores que les definirán en el presente y en la vida adulta. Así, enfocados en proyectos de vida y cómo hacer frente de forma informada y responsable a los retos de la adolescencia, pueden mejorar sus perspectivas de vida, económicas y sociales, lo que posibilita que retrasen el embarazo y prevengan las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

Invertir en las y los adolescentes brinda beneficios para acelerar el desarrollo social y económico del país. La inversión en salud sexual y reproductiva dirigida a adolescentes aumenta el potencial para el desarrollo de mujeres, hombres, niñas y niños al promover estilos de vida saludables. No invertir, implica sufrir repercusiones para toda la población, en lo individual y en lo social.

## **El Concepto de campaña: Me llega. Sentí expresáte, informáte y protegéte**

En el lenguaje joven chapín, “Me llega” significa me gusta y aunque las palabras llanas que terminan en vocal como sentí, expresáte, informáte y protegéte no se tildan, se ha utilizado así en la Campaña para responder a la forma de hablar en Guatemala, que corresponde al trato de "vos". "Me llega" tiene además un significado más amplio y profundo que evoca estar de acuerdo, identificarse, y asumir postura frente a diferentes opiniones o visiones. Implica reconocerse con el derecho y la responsabilidad de sentir, expresarse, informarse y protegerse. La Campaña es un diálogo entre adolescentes, en el que expresan sus sentimientos, vivencias, opiniones, necesidades y propuestas para vivir plenamente sus derechos.

El primer paso para desarrollar el concepto de campaña, fue revisar los esfuerzos de comunicación dirigidos a la adolescencia. Se encontró que muchas de las campañas dirigidas a esta población se basan en mensajes adultistas que sancionan el embarazo no deseado y el VIH. Se desarrollaron discusiones en grupos focales con el



grupo objetivo principal (adolescentes de 13 a 16 años, una población que según los datos y los resultados de grupos focales, tiene necesidad de información y educación y muchos inician tempranamente su actividad sexual.), indígenas, no indígenas, hombres y mujeres, del área urbana y rural. Se encontró que desean y necesitan conocer y discutir sobre sexualidad, sobre la prevención del embarazo no deseado y el VIH dentro de un enfoque de derechos humanos, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos, en espacios de respeto, en el entendimiento de sus emociones, de sus valores, de sus opciones para tomar decisiones informadas y responsables, en sus espacios de interacción y en su lenguaje.

Esto confirmó la necesidad de conceptualizar y diseñar la campaña con las y los adolescentes, en un enfoque participativo, una campaña de comunicación tomando en cuenta sus conocimientos, intereses, necesidades de información, de educación y de comunicación. Es así como el concepto de campaña gira alrededor del derecho y la responsabilidad de sentir, expresarse, informarse y protegerse, claves para el desarrollo de una sexualidad sana.

## El desarrollo

La campaña se desarrolla en nueve mensajes radiofónicos en español, k'iche', mam y q'eqchi' y en un mensaje gráfico para cuatro regiones del país. Estos materiales de comunicación, acompañados de guías de discusión tienen como objetivo generar diálogo entre las y los adolescentes, para lo cual se contará con el acompañamiento de organizaciones e instituciones afines al tema.

También se propiciará la participación de los medios de comunicación, especialmente los locales para sumarse a los esfuerzos por promover una sexualidad sana que muestre las experiencias y opiniones de expertos y expertas y de las y los mismos adolescentes sobre los temas tratados en cada fase. Se diseñaron cuatro fases, con secuencia temática entre una y otra:

**Expectativa.** Resume el concepto de campaña, los mensajes clave de las fases que le siguen.

**Derechos sexuales y reproductivos.** Me llega sentir, expresarme y compartir la vida con personas que me aceptan como soy. Muestra relaciones de respeto mutuo, lo que junto a la motivación para la búsqueda de información y discusión sobre la salud sexual y reproductiva, contribuye a construir relaciones sanas.

**Muchas formas de demostrar el amor.** Me llega tener muchas formas de demostrar que te quiero. Desmitifica el amor romántico al promover respeto, aceptación y expresión de sentimientos e ideas como formas de demostrar el amor.

**Otra forma de demostrar el amor.** Me llega tener otra forma de demostrar que te quiero. El uso del condón es otra forma de demostrar amor, al protegerse y al proteger a la pareja cuando ya se tienen relaciones sexuales.

## ¿Y a vos, qué te llega?

## Sentí, expresáte, informáte, protegéte. Es tu derecho.

1 OPS/OMS. 2 ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, Asdi, Norad. IMAN Servicios: Normas de atención de salud sexual y reproductiva de adolescentes. Salud del Niño y del Adolescente. Salud Familiar y Comunitaria. Washington, D.C. OPS, 2005. Página 117. 3 Proyecciones de Población con base en el censo 2002. INE. En: <http://www.ine.gob.gt/index.php/demografia-y-poblacion/42-demografiaypoblacion/207-infodemo2010>. Diciembre 2010.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

# Cómo usar esta Guía<sup>1</sup>

Las actividades de esta Guía se originan de y corresponden con las cuñas y jingle de la Campaña de Comunicación Me Llega. Está dividida en tres partes, correspondientes con los siguientes colores:

**Derechos sexuales y reproductivos.** Amplía los temas contenidos en las cuñas 1, 2 y 3.

**Muchas formas de demostrar el amor.** Amplía los temas contenidos en las cuñas 4, 5 y 6.

**Otra forma de demostrar el amor.** Amplía los temas contenidos en las cuñas 7 y 8.

## Se recomienda

1. Que planifique el número de actividades que desarrollará en una reunión tomando en cuenta que idealmente cada vez deberá ser de no más de tres horas.
2. Que el equipo de participantes sea el mismo durante todas las actividades porque cada actividad ayuda a comprender la que continúa.
3. Que las/los participantes compartan características similares como: escolaridad, costumbres, idioma, identidad étnica, entre otras.
4. Que idealmente, el número de participantes sea de 12 personas, hombres y mujeres; grupo mixto.
5. Al finalizar cada día, que escuchen el jingle.

## Al planificar un taller:

1. **Haga un plan.** Decida a quiénes y cómo convocará a los/las participantes, fecha, hora, lugar, fondos necesarios, materiales, entre otros. Averigüe a qué hora le queda mejor a la mayoría de quienes participarán.
2. **Prepare el lugar** donde realizará el taller:
  - a. Procure que sea un lugar iluminado, limpio, con suficiente espacio, libre de interrupciones y ruido.
  - b. Las sillas deben disponerse en círculo cerrado o semicírculo (lo más cerca posible una de otra). Forme parte del círculo, evite estar detrás de una mesa o escritorio.
3. **Estudie este documento, practique cada una de las actividades.** Para aprender más sobre los temas, consulte otros documentos.

<sup>1</sup> De ahí en adelante, hasta antes de las actividades, tomado de “Aprendiendo a vivir en Armonía” UNFPA 2010.



## Durante cada sesión:

1. Inicie la sesión con una reflexión de acuerdo a la cultura de las personas participantes.
2. Estudie, analice y discuta con otras personas este documento (alcaldes, COCODES, líderes, lideresas, autoridades indígenas y/o comunitarias, concejos comunitarios y otras).
3. Establezca las reglas de convivencia del taller con las/los participantes.
4. Motive un ambiente cordial y de participación. Propicie la discusión, el respeto, la tolerancia y la escucha activa.
5. Utilice las técnicas participativas que desee para formar equipos, animarles y motivarles a participar.
6. Permita que las personas compartan sus experiencias y conocimientos para aprender de ellas mismas. Como facilitador/a no debería hablar más del 10% del tiempo.
7. Motive a la participación de todas las personas. Evite que una sola o pocas participen.
8. Las experiencias de los/las participantes deben ser tomadas como una oportunidad para profundizar en los temas. Usted puede hacer otras preguntas para propiciar el análisis y la discusión.
9. Evite que las personas estén sentadas por mucho tiempo. Para estar al mismo nivel visual, párese o siéntese si ellas lo hacen.
10. Dé las instrucciones claramente y asegúrese que las comprendieron.
11. Evite los conceptos y palabras complicadas.
12. Use un tono adecuado de voz de acuerdo al número de participantes.
13. Repita las respuestas que dan los/las participantes para asegurarse que se comprende lo que quieren decir (esto se llama parafraseo: decir con otras palabras lo que alguien dijo). De lo contrario, pida a las compañeras/os que le ayuden a explicar y complemente.
14. Si no tiene la respuesta para alguna pregunta, vea los contenidos u otros documentos. Si no lo encuentra, diga que lo averiguará y en la siguiente sesión lo aclarará.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Experimentar el contacto entre emoción y cuerpo.

**Explique la actividad:** Deberán seguir las instrucciones que vayan escuchando.

**Materiales:** Grabadora, CD con música instrumental/relajante.

**Desarrollo:**

1. Pida que se paren en círculo viendo hacia afuera.
2. Ponga la música y pida que sin ver a otros/as y sin moverse del lugar, respiren y muevan su cuerpo (cabeza, hombros, piernas, torso, entre otros) muy despacio. La idea es que se relajen.
3. Cuando note que se relajaron, pida que se sienten en el piso, cierren los ojos y piensen en algo agradable que les haya pasado recientemente. De unos minutos para que exploren esa emoción agradable, que intenten ubicar en qué lugar del cuerpo la sienten y coloquen sus manos donde sientan esa emoción.
4. Pida que abran los ojos poco a poco, que se estiren y se den vuelta para verse las caras.
5. **EN PLENARIA:** Pida a cada participante que explique cómo se sintió durante el ejercicio, en qué momento agradable pensó, qué emoción sintió y en qué parte del cuerpo la sintió. Motive a la reflexión de otros sentimientos (positivos y negativos) y cómo se sienten cuando los tienen, en qué parte del cuerpo las sienten, cómo las emociones se trasladan al cuerpo.
6. **CIERRE:** TODO EL DÍA, TODOS LOS DÍAS, TODAS LAS PERSONAS SIENTEN EMOCIONES, TODO ESO ES NORMAL, NATURAL.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

### Objetivos:

1. Reconocer el propio cuerpo como único, que siente y expresa emociones.
2. Referirse con los nombres correctos a las partes del cuerpo y los cambios que se dan durante la pubertad.

**Explique la actividad:** Deberán seguir las instrucciones que vayan escuchando: se irán tocando la parte del cuerpo que vaya mencionando.

**Materiales:** Ninguno.

### Desarrollo:

1. Pida que se paren en círculo viendo hacia adentro y que cierren los ojos.
2. Cante la canción al ritmo que deseen: “Me gusta mi ( señale la parte del cuerpo) porque es (calificativo que cada participante dará). Harán esto con todas las partes del cuerpo, desde la cabeza a los pies, incluyendo los genitales externos.
3. Pida que abran los ojos.
4. **EN PLENARIA:** Pida a cada participante que explique cómo se sintió durante el ejercicio y qué sintieron cuando tocaron partes diferentes de su cuerpo. Contraponga a que los/las participantes que se sintieron cómodos con el ejercicio y a quienes se sintieron incómodos para que digan por que se sintieron cómodos o incómodos. Motive a la reflexión de por qué pasa eso.

Pida que mencionen cambios que han notado en sus cuerpos o en el de otros/otras en esta etapa de la adolescencia.

5. **CIERRE:** EL CUERPO ES DE CADA UNO/UNA ES BELLO, ESTÁ BIEN TOCARLO, SIEMPRE QUE SEA AGRADABLE Y NO SE HAGAN DAÑO. NINGUNA PERSONA SIN SU PERMISO PUEDE TOCARLO (NI LA FAMILIA CERCANA).

TODOS LOS CUERPOS SON BELLOS, DIFERENTES. MOTIVE A LA ACEPTACIÓN DE LO QUE LES GUSTA Y LO QUE NO LES GUSTA DE SUS CUERPOS Y DE PORQUÉ DEBEN ACEPTARSE COMO SON, NO DEJARSE LLEVAR POR LAS MODAS Y LOS ESTEREOTIPOS. EL CUERPO ES UN INSTRUMENTO QUE NOS PERMITE HACER Y SENTIR LAS COSAS QUE NOS GUSTAN, DEBE RESPETARSE.

SENSIBILICE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y HACER EJERCICIO REGULARMENTE, UN DEPORTE POR EJEMPLO.



### Objetivos:

1. Describir cómo creen que son, lo que les gusta y lo que no.
2. Describir cómo creen que otras personas les ven.

**Explique la actividad:** Se les entregará una hoja en blanco y un lápiz para que describan de un lado qué es lo que más les gusta de sí mismos/mismas y del otro lado lo que menos les gusta de sí mismos/mismas.

**Materiales:** Hojas en blanco para cada participante, lápices, tape.

### Desarrollo:

1. Entregue una hoja y lápiz a cada participante y solicite que escriban su nombre y hagan tres líneas para dividir en tres la página. En la primera columna deberán escribir cinco cualidades que más les gusta de sí mismos/mismas. En la segunda columna deberán escribir cinco debilidades que no les gusta de sí mismos/misas. En la tercera columna deberán escribir cinco cualidades y defectos que creen que las personas ven en ellos/ellas. DE UN EJEMPLO PARA AYUDARLES. De cinco minutos.
2. **EN PLENARIA:** Al finalizar los cinco minutos pida que hagan un mural y cada persona pasará a exponer lo las cualidades y debilidades que escribió y deberá decir qué cosas le gustaría cambiar y/o mejorar y cómo lo hará. Respecto a lo positivo indague si les ayuda o no. Pida al equipo que determine si algunos comportamientos positivos o comportamientos negativos expuestos, realmente lo son o si hay alguna forma de cambiarlo.
3. Asocie lo que dijeron con la sexualidad, que todo lo que hacen, cómo lo expresan es parte de su sexualidad.
4. **Pregunte:**
  - ¿Qué es la sexualidad? (todas las personas tienen sexualidad. Es la forma en que se es, cómo se expresa, entre otras. Está con las personas a lo largo de toda su vida y es cambiante).
  - ¿Qué es el sexo? (características físicas con las que se nace) **COMPLEMENTE Y ACLARE DE SER NECESARIO.**
5. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS TIENEN SEXUALIDAD Y ES DIFERENTE DE UNA PERSONA A OTRA. LA SEXUALIDAD ESTÁ EN CONSTANTE CAMBIO TODA LA VIDA.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Establecer diferencias entre sexo, género y relaciones sexogenitales.

**Explique la actividad:** Se dividirán en dos equipos: uno de mujeres y uno de hombres. A cada equipo se le entregará crayones, una hoja con el dibujo de un niño para los hombres y una hoja con el dibujo de una niña para las mujeres. Deberán decidir en equipo cómo pintar el dibujo e inventar una historia de cómo será su vida, desde que nace hasta que muere.

**Materiales:** Una hoja con el dibujo de una niña recién nacida, una hoja con el dibujo de un niño recién nacido, crayones, lápices, tape.

### Desarrollo:

1. Pida que se separen en equipos de hombres y de mujeres. Entregue una hoja con el dibujo del niño a los hombres y la hoja con el dibujo de la niña a las mujeres y los crayones.
2. Diga que deberán ponerse de acuerdo con qué colores pintarán cada elemento del dibujo y que escriban la historia de cómo imaginan que será su vida. Dé 10 minutos.
3. **EN PLENARIA:** Al finalizar los 10 minutos cada equipo pegará su dibujo y dirán porqué usaron esos colores y explicarán cómo es la historia de la persona del dibujo, que describan.
4. **Pregunte, identifique la personalidad a la persona representada en el dibujo:** ¿Qué nombre tiene? ¿Qué sexo es? ¿Por qué dicen que es (hombre o mujer)? ¿Por qué pintaron su ropa de esos colores? ¿Participaba en las tareas de la casa? ¿Qué jugaba? ¿Lloraba cuando se sentía triste? ¿Se reía a carcajadas? ¿Cuándo llegó a la adolescencia, se sentía hombre o mujer? ¿Hay personas que se sienten diferentes a sus amigos hombres o mujeres, por qué? **HAGA OTRAS PREGUNTAS RELACIONADAS CON ROLES DE GÉNERO TRADICIONALES Y MOTIVE AL ANÁLISIS DE SI LOS SENTIMIENTOS Y FORMAS DE EXPRESAR SON UNIVERSALES PARA HOMBRES Y MUJERES. EJEMPLO: SÓLO LAS MUJERES PUEDEN LLORAR, SÓLO LOS HOMBRES PUEDEN SALIR A JUGAR A LA CALLE.**
5. **Pregunte: ¿Qué es el sexo? LLEVELES A REFLEXIONAR QUE TODAS LAS PERSONAS NACEN HOMBRES O MUJERES Y COMO LA SOCIEDAD MOLDEA SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS EN FUNCIÓN DE SU SEXO.**
6. **Pregunte: ¿Qué es el género? LLEVELES A REFLEXIONAR QUE LA CONSTRUCCIÓN DE LOS ROLES DE GÉNERO LOS DICTA LA SOCIEDAD EN FUNCIÓN DEL SEXO, EL CUAL ES CAMBIANTE EN EL TIEMPO EN QUE SE VIVE Y QUE CADA PERSONA TIENE EL DERECHO A DECIR SI SENTIRSE HOMBRE O MUJER, INDEPENDIEMENTE DE SU SEXO.**
7. **Pregunte qué son las relaciones sexuales. COMPLEMENTE O ACLARE.**
8. **Pregunte qué son las relaciones sexogenitales. LLEVELES A CONCLUIR QUE LAS RELACIONES SEXOGENITALES SON PARTE DE LA SEXUALIDAD.**
9. **CIERRE:** CADA PERSONA TIENE DERECHO A DECIDIR CÓMO VIVIR SU SEXUALIDAD. TODAS LAS PERSONAS DEBEN SER ACEPTADAS COMO SON.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Que analicen la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

**Desarrollo:**

1. Ponga la cuña 1 para que la escuchen.
2. **Pregunte y averigüe razones:** ¿De qué se trata? ¿Es normal sentir esas emociones, las mariposas o cosquillas en el estómago cuando ven o están con alguien que les gusta? ¿Sentirán igual o diferente hombres que mujeres? ¿Lo han sentido ustedes? ¿Les da vergüenza o pena asumir que se sienten emociones? ¿Qué es el placer para ustedes? ¿Qué dicen las personas adultas de sentir cosquillas o emociones? ¿Las personas adultas sentirán eso también? ¿Les llega sentir y expresar lo que piensan y sienten? ¿Tienen ustedes el derecho sentir y expresar lo que piensan y sienten? ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A SENTIR Y EXPRESAR LO QUE PIENSAN Y SIENTEN.

### Cuña 1: Aceptación de emociones

- Liz                    ¿Te acordás de aquel chavo que te conté?
- Jorge                A sí, contáme.
- Liz                    Ay vos, es que como me gusta. Cuando lo miro, cuando hablo con él... siento un montón de cosquillas en el estómago... es que **me llega** un montón su forma de ser y todo. Pero, fijate que dicen que no es normal sentir eso, que no es para mi edad.
- Jorge                Fijate que a mí también me pasa con mi novia y **me llega** sentí esas cosas y decirle que la quiero. Eso es normal.
- CONTROL           ¿Y A VOS, **TE LLEGA** SENTIR Y EXPRESAR LO QUE PENSÁS Y SENTÍS?  
SENTÍ, EXPRESATE, ES TU DERECHO



**Objetivo:** Demostrar verbalmente que sólo ellos/ellas son dueños de su cuerpo, que nadie (ni su familia cercana) puede tocarles sin su permiso.

**Explique la actividad:** Se formarán parejas mixtas y hablarán sobre las partes del cuerpo que permitirán a la otra tocar. Enfatique el respeto mutuo.

**Materiales:** Ninguno.

### **Desarrollo:**

1. Pida que se ubiquen en distintas áreas del salón y que hablen sobre las partes del cuerpo que se permitirán tocar. Dé cinco minutos.
2. Al finalizar los cinco minutos, pida que desde donde están, inicien a tocar al otro/otra en los lugares que permitieron.
3. **EN PLENARIA:** Pida que describan la experiencia. MOTIVE A LA REFLEXIÓN DE QUE SON DUEÑOS/DUEÑAS DE SUS CUERPOS, QUE SÓLO ELLAS/ELLOS PUEDEN DECIDIR DÓNDE PUEDEN SER TOCADOS/TOCADAS. PIDA QUE REPITAN “SOY DUEÑO/DUEÑA DE MI CUERPO, NADIE SIN MI PERMISO PUEDE TOCARLO, NI MI FAMILIA CERCANA”.
4. **CIERRE:** CADA PERSONA PONE LOS LÍMITES Y DESDE EL MOMENTO EN QUE SE SIENTAN INCÓMODOS/INCÓMODAS CON UNA SITUACIÓN QUE NO DESEEN, DEBEN PONER LÍMITE, DECIR “NO” Y HABLAR CON LA PERSONA A QUIEN MÁS CONFIANZA LE TENGAN PARA QUE LES APOYEN.



“El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto”.

**Objetivo:** Formular soluciones ante una situación de presión.

**Explique la actividad:** Deberán analizar un ejemplo que ellos/ellas mismas darán y dar soluciones.

**Materiales:** Ninguno.

**Desarrollo:**

1. Pregunte si se han sentido en una situación incómoda, donde se hayan sentido presionados/presionadas a hacer algo que no querían hacer y que se reserven el final de la historia (que no diga como lo resolvió o en qué terminó) Tome el ejemplo más representativo para analizarlo.
2. **Diga qué ejemplo analizarán y pregunte:** ¿les ha pasado algo así? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué emociones les provocaron/o provocaría? ¿Qué harían en esa situación? ¿Qué pasaría si hacen lo que pide? ¿Y si no lo hacen? ¿Cómo saber si les conviene o no? ¿Qué hacer en ese momento para “zafarse” de esa situación? ¿A quién pedirle consejo? **HAGA OTRAS PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL CASO.**

ENFATICE QUE PUEDE PEDIR CONSEJO AL PADRE, MADRE, FAMILIAR, LÍDER RELIGIOSO, LIDER COMUNITARIO, PERSONAL DE SALUD, ENTRE OTROS.

3. **Pregunte:**

- ¿Qué es la prueba de amor, la han escuchado?
- ¿Les ha pasado, que les han pedido la prueba de amor?
- ¿Quién la pide? ¿Por qué?
- ¿Sienten igual o diferente hombres y mujeres?
- ¿Se podrá detener o decir “no” cuando se está excitado/excitada?
- ¿Cómo, qué hacer en ese momento? ¿Quién decide si tener o no relaciones sexuales?
- ¿Es fácil o difícil decir “no” a algo que no desean hacer? ¿Por qué? **FORTALEZCA LAS DECISIONES SEGURAS Y A QUE NO SE EXPONGAN A SITUACIONES DE RIESGO.**

4. **CIERRE:** MOTIVE A LA REFLEXIÓN DE QUE PARA PODER DECIDIR SI SE QUIERE O NO SE QUIERE HACER ALGO, PRIMERO DEBEN EVALUAR LOS PROS Y LOS CONTRAS DE LO QUE SIGNIFICARÍA HACER O NO HACER ALGO. TODA ACCIÓN TIENE UNA REACCIÓN, UNA REPERCUSIÓN Y CADA QUIEN ES RESPONSABLE DE SUS DECISIONES.



### Objetivos:

1. Comparar las buenas y las malas amistades.
2. Reconocer que el noviazgo es para conocerse mejor, que no son sólo besos y abrazos, es compartir para crecer y para conocerse a sí mismo/misma.

**Explique la actividad:** Se harán preguntas que deberán responder en plenaria.

**Materiales:** Ninguno.

### Desarrollo:

#### 1. Pregunte:

- ¿Qué es la amistad?
- ¿Escoge uno/una a sus amigos y amigas?
- ¿Por qué se tienen amigos y amigas, que de bueno les dan?
- ¿Los amigos y amigas te deben aceptarse como son?
- ¿Todas personas les agradan?
- ¿Deben agradecerles a todas las personas? ENFATICE QUE NO SIEMPRE SE AGRADA NI TE DEBEN AGRADAR PORQUE CADA QUIEN TIENE DIFERENTES FORMAS DE SER, DE PENSAR Y DE ACTURA QUE NO NECESARIAMENTE ENCAJAN CON LA PROPIA FORMA DE SER. CADA PERSONA TIENE UNA HISTORIA PERSONAL QUE LAS SER COMO SON.
- ¿Se han sentido presionados por los amigos/amigas a hacer algo que no quieren?
- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué han hecho?
- ¿Cómo alejarse de un supuesto amigo/amiga negativa?

#### 2. Pregunte:

- ¿Qué es el noviazgo?
- ¿Para qué es el noviazgo?
- ¿Son iguales o diferentes los sentimientos de amigos/amigas y novios?
- ¿Es normal sentir celos?
- ¿Cómo se demuestran los celos?
- ¿Es bueno o malo sentir celos?
- ¿El novio o la novia es amigo/amiga?
- ¿Es igual o diferente ser novio/novia que amigo/amiga? INDAGUE PREGUNTANDO CÓMO CAMBIA LA RELACIÓN (SI CAMBIA) DE AMIGOS A NOVIOS O DE NOVIOS A PAREJA CONYUGAL (PAREJA O ESPOSOS)
- ¿Quiénes son “más” fieles?

3. **CIERRE:** MOTIVE A LA REFLEXIÓN QUE EL NOVIAZGO ES PARA CONOCERSE MEJOR, NO SON SÓLO BESOS Y ABRAZOS, ES COMPARTIR PARA CRECER Y SI CON EL TIEMPO LA RELACIÓN FUNCIONA, PUEDE LLEGAR A MÁS. LOS MEJORES NOVIOS SON AMIGOS, SE TIENEN CONFIANZA PARA EXPRESAR LO QUE PIENSAN Y SIENTEN.



**Objetivo:** Analizar la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

**Desarrollo:**

1. Ponga la cuña 2 para que la escuchen.
2. **Pregunte y averigüe razones:** ¿De qué se trata? ¿Los verdaderos amigos presionan para ser infiel? ¿Habrá sido fácil o difícil para el chavo decir “nel muchá, yo no soy así, a mí la Karla de veras me llega y no le voy a hacer algo que no me gustaría que ella me haga a mí”? ¿Por qué ser fiel o por qué no? ¿Qué ventajas tiene la fidelidad? ¿Quiénes son infieles: los hombres o las mujeres? REFLEXIONAR QUE LA INFIDELIDAD NO TIENE SEXO, QUE SE DA EN MUJERES COMO EN HOMBRES ¿Les llega ser fieles a lo que piensan y sienten? ¿Les llega sentir y expresarse? ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A SER FIELES Y QUE LO SEAN CON ELLAS. A LO QUE PIENSAN Y SIENTEN Y A EXPRESAR LO QUE SIENTEN.

### Cuña 2: Resistir presión de grupo, la presión negativa

José	Vos, aquella chava te la tirando hombre, caele.
Ricardo	Nel muchá, si ustedes saben que yo tengo novia.
Manuel	Y qué tiene pues, ni que tu novia estuviera aquí. Si vos no le decís, nosotros tampoco hombre.
Ricardo	No muchá, yo no soy así. A mí la Karla de veras <b>me llega</b> y no le voy a hacer algo que no me gustaría que ella me haga a mí.
CONTROL	¿Y A VOS, <b>TE LLEGA</b> SER FIEL A LO QUE PENSÁS Y SENTÍS? SENTÍ, EXPRESATE, ES TU DERECHO



**Objetivo:** Analizar cuáles son los derechos y los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes.

**Explique la actividad:** Se formarán dos equipos. A cada uno se le entregará periódicos y tijeras para que recorten ilustraciones de lo que creen que son sus derechos, sus derechos sexuales y reproductivos. Cada equipo pasará a exponer.

**Materiales:** Periódicos, tijeras, tape.

### Desarrollo:

#### 1. Pregunte:

- ¿Qué son los derechos?
- ¿Cuáles son sus derechos?
- ¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos de las/los adolescentes?
- ¿Los derechos también conllevan responsabilidades? EL DERECHO A LA EDUCACIÓN CONLLEVA LA RESPONSABILIDAD DE ESTUDIAR.

2. Pida que se dividan en dos equipos mixtos y entregue periódicos, tijeras y tape a cada equipo. Cada equipo deberá recortar ilustraciones que representen los derechos. Dé 10 minutos.

3. **EN PLENARIA:** Cada equipo expone los derechos, los derechos sexuales y reproductivos que recortó. Pida que asocien las responsabilidades que conlleva cada derecho. COMPLEMENTE.

4. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS NACEN CON DERECHOS Y ÉSTAS A SU VEZ CONLLEVAN OBLIGACIONES/RESPONSABILIDADES.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

# Actividad 11: Visita a servicio de salud

Cuña 3

## COORDINAR PREVIAMENTE CON SERVICIO DE SALUD

**Objetivo:** Ejercer su derecho a buscar información y educación sobre salud sexual y reproductiva.

**Explique la actividad:** Visitarán un servicio de salud, donde tendrán la oportunidad de hacer preguntas al personal.

### Desarrollo:

#### 1. PREVIO A LA VISITA, pregunte:

- ¿Alguna vez han ido al servicio de salud a pedir información?  
A quienes fueron: ¿A qué fueron? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Les gustaría preguntar algo al personal de salud del servicio?
- ¿Qué le preguntarían?
- ¿Qué les gustaría preguntarle al personal de salud?

2. **Pida que se organicen y llévelos al servicio de salud con quien coordinó.** Estando ahí, presénteles al proveedor/proveedora de salud, quien deberá hablarles sobre todos los servicios que puede brindarles como adolescente y que enfatice que la atención es privada, personalizada y confidencial.

3. Pídales a los adolescentes que le hagan todas las preguntas que quieran.

4. AL FINALIZAR, ENTRÉGUELES INFORMACIÓN ESCRITA.

5. **CIERRE:** Agradezca participación de todos/todas y permita que el personal de salud les pida que lleguen.

#### 6. Regresen al lugar inicial y pregunte:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Aprendieron algo nuevo, qué?
- ¿Ya conocían sobre lo que les habló el personal de salud?
- ¿De quién recibieron información previa a la visita al servicio de salud?
- ¿Regresarían con el personal de salud por más información?



16

"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

## Actividad 12: Cuña 3 – resumen para concluir

## Cuña 3

**Objetivo:** Analizar la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

### Desarrollo:

1. Ponga la cuña 3 para que la escuchen.
2. **Pregunte:**
  - ¿De qué trata?
  - ¿Dónde se aprende un montón sobre las cosas que les pasan a los chavos y las chavas?
  - ¿Quién da confianza para hablar de las cosas que les pasan?
  - ¿Pueden ir o invitar a alguien más a las pláticas?
  - ¿Dónde dan pláticas?
  - ¿Les llega estar bien informados/informadas para tomar mejores decisiones?
  - ¿Qué otras personas pueden ayudarles a resolver dudas? ¿Quiénes?
  - ¿Les llega preguntar e informarse?
  - ¿Es su derecho estar bien informados?
  - ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A ESTAR BIEN INFORMADOS/INFORMADAS PARA TOMAR MEJORES DECISIONES.

### Cuña 3: Derecho a estar informado/a

- Mariano Ala vos, **me llega** haber venido a esta plática, de verdad que se aprende un montón.
- Nadia Ya viste? Si todos aprendemos de las cosas que nos pasan a los chavos y a las chavas.
- Mariano Si vos, y con alguien así, que sabe y da confianza para que hablemos de nuestras cosas, es bien calidá, es como hablar con tu papá.
- Nadia Entonces qué, nos vemos la otra, verdad?
- Mariano Ta bueno. Voy a invitar a mi novia para que aprendamos juntos, así nos va mejor.
- CONTROL ¿Y A VOS, **TE LLEGA** ESTAR BIEN INFORMADA PARA PODER TOMAR MEJORES DECISIONES? PREGUNTÁ, INFORMATE. ES TU DERECHO.



**Objetivo:** Identificar que hay muchas formas de demostrar el amor, haciendo valer y respetando el derecho propio y el de la/las otras personas.

**Explique la actividad:** Entregará dos hojas de papel y un lápiz a cada uno/una. En una hoja deberán dibujar o escribir cinco formas de demostrar el amor físicamente y en la otra hoja deberán dibujar o escribir cinco formas de demostrar el amor que no sean físicas.

**Materiales:** Dos hojas de papel en blanco y un lápiz para cada participante, tape.

### Desarrollo:

#### 1. Pregunte:

- ¿Qué es el amor?
- ¿A quiénes se les demuestra el amor? ENFATICE QUE EL AMOR TAMBIÉN ES CONSIGO MISMO/MISMA (NADIE PUEDE QUERER A ALGUIEN MÁS SI NO SE QUIERE A SÍ MISMO/MISMA). DE EJEMPLOS.

2. Entregue materiales y repita la instrucción.

3. **EN PLENARIA:** Pida a cada participante que pegue sus hojas en dos murales (DE UN LADO LAS FÍSICAS Y DE OTRO LADO LAS NO FÍSICAS) y que exponga lo que anotó o dibujó en sus hoja. Pida que demuestre las formas físicas que anotó al participante que dese.

4. **CIERRE:** EL AMOR SE DEMUESTRA CON TODO: CON PALABRAS, CON ACTOS, CON GESTOS.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Analizar que el amor no son sólo besos, abrazos y regalos. Es poder ser, expresarse y crecer.

**Explique la actividad:** Se pegará una imagen en la pared y se les pedirá que digan lo que ven.

**Materiales:** Afiche o playera de la Campaña Me Llega, tape.

### Desarrollo:

1. **Pegue en la pared el afiche o playera de la Campaña Me Llega y pida que se paren a verlo.**
2. **Pregunte:**
  - ¿Qué es la amistad?
  - ¿Qué es el noviazgo?
  - ¿El novio/novia es su amigo/amiga también?
3. **Pida que se paren para ver el afiche o playera y pregunte:**
  - ¿De qué se trata, qué ven ahí?
  - ¿Quiénes son las personas que están ahí?
  - ¿Qué es el amor?
  - ¿Qué es el amor propio?
  - ¿Cuáles son las formas de demostrar el amor?
  - ¿Cómo debe ser una relación de novios, de pareja conyugal?
  - ¿Cómo se construye el amor?
  - ¿Cuáles son las razones para decir “te quiero”?
  - ¿Los novios deberían ser amigos? ASOCIE CON LOS DERECHOS REPRESENTADOS EN EL CORAZÓN Y VAYA MOSTRÁNDOLOS UNO A UNO, ANALICEN ÍCONO POR ÍCONO.
4. **CIERRE:** EL AMOR SE DEMUESTRA CON PALABRAS, ACTITUDES Y ACTOS QUE PERMITEN EJERCER LOS DERECHOS, CRECER Y SER FELIZ. EL AMOR NO SON SÓLO BESOS, ABRAZOS Y REGALOS.



**Objetivo:** Analizar tipos de noviazgos, de relación en pareja positivos y negativos.

**Explique la actividad:** Se formarán dos equipos y cada uno hará un sociodrama: uno representará un noviazgo que muestre respeto a los derechos y otra de irrespeto hacia los derechos.

**Materiales:** Ninguno.

### Desarrollo:

#### 1. Pregunte:

- ¿Qué es un buen noviazgo?
- ¿Qué es un mal noviazgo?

#### 2. Pida que se dividan en dos equipos mixtos y de instrucciones a cada equipo: un equipo representará un buen noviazgo y otro equipo un mal noviazgo. Dé 10 minutos para que hagan su historia, su sociodrama. SUPERVISE Y ASESORE.

#### 3. **EN PLENARIA:** Cada equipo representará su sociodrama (historia) y se analizará a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de relación vieron ahí? ¿Son así las relaciones entre novios? ¿Cómo se escoge al novio/novia? ¿Para qué tener novio/novia? ¿Qué cosas positivas vieron? ¿Qué cosas negativas vieron?

**Pregunte:** ¿Hubo manifestaciones de violencia? **COMPLEMENTE TODAS LOS TIPOS DE VIOLENCIA (FÍSICA, EMOCIONAL, SICOLÓGICA, VERBAL, ECONÓMICA) Y LAS FASES DEL CICLO DE VIOLENCIA (FASE 1: ACUMULACIÓN DE TENSIÓN, FASE 2: INCIDENTE AGUDO DE VIOLENCIA, FASE 3: TREGUA AMOROSA O DE ARREPENTIMIENTO).**

**IDENTIFIQUE LAS MANIFESTACIONES DE VIOLENCIA QUE HAN SIDO TOMADAS COMO POSITIVAS Y MOTIVE A LA REFLEXIÓN PARA INVERTIR LAS POSITIVAS O NEGATIVAS.**

**CON EL EQUIPO DE NOVIAZGO NEGATIVO PREGUNTE ADICIONALMENTE: ¿El amor es ciego, sufrido? ¿Se debe seguir con una relación negativa? ¿Si se pelean y regresan hay que seguir? ¿Será que hay que hacer lo que el novio/novia diga? ¿Cómo romper con un noviazgo negativo?**

#### 4. **CIERRE:** EL NOVIAZGO ES PARA CONOCERSE, PARA SABER SI SON COMPATIBLES EN CARÁCTER, VALORES, FORMAS DE VIVIR LA VIDA QUE LES PERMITAN DESARROLLARSE Y EJERCER SUS DERECHOS. REFIERALOS/REFIERALAS CON PERSONAS QUE PUEDAN AYUDARLES.



**Objetivo:** Elaborar un Plan de Vida.

**Explique la actividad:** Cada persona hará un análisis de las cosas que se le pidan responder y lo escribirán en una hoja que les entregará.

**Materiales:** Hojas en blanco, lápices y crayones para cada participante.

### Desarrollo:

#### DESCRIBIENDO “CÓMO SOY”

1. Entregue una hoja en blanco, crayones y lápiz a cada participante. Solicite que se dibujen y describan “**COMO SOY**”. Deberán describir cinco cualidades y cinco debilidades físicas, cinco cualidades y cinco debilidades de su carácter. Deberán pensar sobre cómo las debilidades las pueden convertir en cualidades y cómo las cualidades las pueden potenciar.
2. **EN PLENARIA:** Solicite a voluntarios/voluntarias que pasen a exponer “cómo son” y qué harán para convertir las debilidades en cualidades. Motive al equipo a que les de ideas.
3. Dibuje un camino con la ayuda de ellos/ellas. No tiene que ser recto y pueden agregar elementos que representen obstáculos y oportunidades (piedras como obstáculos y puentes como oportunidades, por ejemplos).
4. Entregue una hoja en blanco a cada participante y pida que dibujen “su propio camino”, que represente la vida, desde el nacimiento hasta su muerte. Deben hacer un punto que ubique la edad donde se encuentran actualmente y escribir los logros que han alcanzado hasta ese momento.
5. **EN PLENARIA:** Solicite a voluntarios que expongan lo realizado.

#### DESCRIBIENDO SUS METAS

6. **Pregunte:**
  - ¿Qué quieren ser, qué quieren hacer en su vida? **DEBERÁN VISUALIZAR SUS METAS DE VIDA DE ESTE MOMENTO A 10 AÑOS, NO SÓLO EN LO PROFESIONAL, SINO EN LO AFECTIVO, ECONÓMICO, FAMILIAR, SOCIAL, ENTRE OTROS.**
  - ¿A qué se quieren dedicar?
  - ¿Con qué personas se ven compartiendo su vida?
  - ¿Cómo lograrán alcanzar sus metas? **DELES UNOS MINUTOS PARA QUE LO PIENSEN Y QUE VOLUNTARIAMENTE DOS O TRES PARTICIPANTES LO EXPONGAN VERBALMENTE.**
7. Pida que marquen en el camino que ya trazaron, una línea o círculo cada cinco años y anoten su meta en diez años (en lo físico, profesional, familiar, económico, social, entre otros) **MOTIVELOS A PENSAR, A SOÑAR EN GRANDE.**



“El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto”.

Luego, que cada cinco años imaginen cómo se ven, lo que estarán haciendo, lo que habrán logrado, los obstáculos encontrados y qué harán desde ahora y a lo largo de la línea del camino para lograrlo.

8. **Pregunte:** ¿A qué edad les gustaría ser madres o padres (si les gustaría).  
RECARQUE LA RESPONSABILIDAD PERSONAL, ECONÓMICA, AFECTIVA DE TENER HIJOS/AS A TEMPRANA EDAD, ESPECIALMENTE.
9. **EN PLENARIA:** Cada persona que lo desee puede exponer su Plan de Vida.

#### **CAMINOS Y METAS INDIVIDUALES CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DE LA COMUNIDAD, DE SU PAÍS**

10. Pida a un voluntario/voluntaria que dibuje un camino y cada participante deberá pasar a anotar sus metas en ese camino y cómo lo lograrán, lo que están haciendo ahora para lograrlas.
11. **EN PLENARIA:** Motive al análisis que el logro de metas no sólo les ayuda personalmente y a sus familias, sino también a su comunidad, a su país, lo que contribuye con el desarrollo. **RECUERDELES QUE ESTUDIAR, EL RESPETO Y VALORACIÓN INTERCULTURAL LLEVA A UNA CONVIVENCIA DE PAZ Y CONTRIBUYE AL DESARROLLO. ASOCIE DESARROLLO CON EJERCICIO DE DERECHOS.**
12. **CIERRE:** EL PLAN DE VIDA PERMITE PLANIFICAR EL LOGRO DE METAS PARA DESARROLLARSE Y SENTIRSE BIEN EN TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA.



**Objetivo:** Analizar la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

**Desarrollo:**

1. Ponga la cuña 4 para que la escuchen.
2. **Pregunte:**
  - ¿De qué trata?
  - ¿Qué son, novios o amigos?
  - ¿Cómo se llevan?
  - ¿Por qué se quieren?
  - ¿Qué cosas les gusta hacer juntos?
  - ¿Se valoran y se respetan?
  - ¿Cómo les va mejor?
  - ¿Les llega sentir y demostrar el amor de muchas formas?
  - ¿Tendrán un Plan de Vida?
  - ¿De qué formas se puede demostrar el amor?
  - ¿Es su derecho sentir y expresarse?
  - ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A SENTIR Y DEMOSTRAR EL AMOR DE MUCHAS FORMAS.

### Cuña 4: Me llega tener muchas formas de demostrar que te quiero (valoración)

Raúl                    Mi vida, como **me llega** estar contigo y con los amigos porque la pasamos re bien.

Mafer                    A mí también mi lindo y **me llega** porque me escuchas cuando te cuento mis cosas.

Raúl                    **Me llega** que estemos juntos, besarnos.

Mafer                    Y también abrazarnos. Y sabes qué es lo que más **me llega**?

Raúl                    Qué mi amor?

Mafer                    Que hagamos planes juntos y que nos ayudemos para cumplirlos.

Raúl                    **Me llega** conocerte cada vez más, valorarte y respetarte por quien eres.

Mafer                    Ay mi lindo. **Me llega** que estudiemos juntos porque así nos va mejor.

CONTROL              ¿Y A VOS, **TE LLEGA** SENTIR Y DEMOSTRAR EL AMOR DE MUCHA  
(Raúl)                    FORMAS?

CONTROL              SENTÍ, EXPRESATE, ES TU DERECHO.  
(Mafer)



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Identificar cualidades, valores que ven en otra persona que como novio/novia pueda ayudarles a desarrollarse.

**Explique la actividad:** Entregará seis pedazos de papel en blanco y un lápiz para que anoten cualidades y comportamientos no deseados observados en los equipos de la Actividad 3 (Tipos de Relaciones –positiva y negativa).

**Materiales:** Hojas media carta en blanco y lápices para cada participante y tape.

### Desarrollo:

1. Entregue materiales y pida que escriban tres cualidades deseadas en un noviazgo y tres comportamientos no deseados en el novio/novia.
2. Pida que se paren las personas que interpretaron a la novia/novio positivo y negativo y los demás participantes deberán pegar los comportamientos positivos en la pareja con noviazgo positivo y pegar los comportamientos negativos en la pareja con noviazgo negativo.
3. **Pregunte:**
  - ¿Qué tipo de noviazgo desean? QUE ESCOJAN ENTRE LAS DOS PRESENTADAS CON ANTERIORIDAD
  - ¿Es posible una relación de noviazgo positivo?
  - ¿El novio/novia es tu amigo/amiga?
  - ¿Cómo se sienten cuando están con personas que les valoran, que les respetan?
  - ¿Qué cosas hacen como personas individuales y qué cosas como novios?
  - ¿Se apoyan en las actividades cotidianas y las metas que hacen como personas individuales?

### SOBRE LA RELACIÓN NEGATIVA: Pregunte:

- ¿Es violenta una relación así?
  - ¿Qué tipos de violencia hay? COMPLEMENTE
  - ¿Cómo romper con un noviazgo negativo? FORTALEZCA EL RESPETO MÚTUO.
4. **CIERRE:** EL NOVIO/NOVIA ES AMIGO/AMIGA CONTRIBUYE A ALCANZAR LAS METAS INDIVIDUALES Y COMO PAREJA.



**Objetivo:** Analizar la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

### Desarrollo:

1. Ponga la cuña 5 para que la escuchen.
2. **Pregunte y averigüe razones:**
  - ¿De qué trata?
  - ¿Les ha pasado a ustedes o a sus amigos/amigas?
  - ¿Cambia la relación de amigo/amiga a novio/a?
  - ¿Por qué terminó con su novio?
  - ¿Cómo creen que terminaron?
  - ¿Hizo bien o no al terminar con el novio?
  - ¿Se sentirá triste?
  - ¿Lo superará?
  - ¿Al tener novio/novia se termina la relación con los amigos, amigas y la familia?
  - ¿Son normales o no los celos?
  - ¿Se cela a quien se quiere?
  - ¿Hay que pedir permiso al novio/novia?
  - ¿Qué hacer si alguien les presiona con que quiere ser su novio/novia y ustedes no quieren?
  - ¿A quiénes acudir en busca de consejo?
  - ¿Cuáles son las razones para escoger al novio/novia? USE AFICHE CAMPAÑA ME LLEGA COMO REFERENCIA.
  - ¿Les llega sentir y demostrar el amor de muchas formas?
  - ¿Les llega valorarse?
  - ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A SENTIR Y DEMOSTRAR EL AMOR DE MUCHAS FORMAS SIEMPRE QUE NO PONGA EN RIESGO SU INTEGRIDAD FÍSICA, SOCIAL, PSICOLÓGICA, ECONÓMICA, ENTRE OTRAS.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

- Susana Qué onda muchá, ¿Les falta una en el equipo, entro yo?
- Rocío Miren quién se apareció.
- Julia ¿Y vos?
- Susana Ay, es que terminé con aquel, no era lo que creí. Al principio era bien calidad pero después se ponía bien celoso y hasta se enojaba cuando salía con mis amigos y con ustedes.
- Rocío Ala vos, que mala onda ese chavo. Pero mirá, al final, uno tiene que estar con la gente que te acepta como sos y te respeta.
- Julia **Me llega** que otra vez estés en el equipo vos.
- Susana Gracias muchá.
- Rocío Vamos a jugar pues.
- CONTROL TODAS HACEN BULLICIO DE QUE SE VAN A JUGAR
- CONTROL ¿Y A VOS, **TE LLEGA** SENTIR Y DEMOSTRAR EL AMOR DE MUCHAS FORMAS?  
VALORATE, ES TU DERECHO.



## Actividad 8: Cómo podría cambiar el Plan de Vida

## Cuña 6

**Objetivo:** Asociar edad ideal para tener hijos/hijas como parte de su plan de vida para lograr metas.

**Explique la actividad:** Tendrán a la vista su plan de vida y se les entregará otra hoja en blanco para que realicen lo que les solicitará.

**Materiales:** Plan de Vida ya realizado en Actividad 4, cuña 4.

### Desarrollo:

1. Pida que saquen su hoja de Plan de Vida.
2. **Pregunte a quienes desean tener hijos/hijas en el futuro:**
  - ¿A qué edad les gustaría ser madres/padres? DEBERÁ COINCIDIR CON LO DIBUJADO EN SU PLAN DE VIDA
  - ¿Hay algo que les impediría alcanzar sus metas, qué?
3. Pida que imaginen qué pasaría si tuvieran un hijo/hija en un par de años y que en una hoja aparte rehagan su plan de vida tomando en cuenta que un hijo/hija estaría antes de lo planificado, cómo cambiarían y adaptaría sus metas en lo físico, social, económico, familiar, entre otros. Dé 15 minutos.
4. **EN PLENARIA:** Pida a voluntarios/voluntarias que expongan cómo cambiaría y adaptarían sus planes al tener un hijo/hija en un par de años. MOTIVE A LA REFLEXIÓN QUE SÓLO ELLOS/ELLAS PUEDEN DECIDIR CUÁNDO, NO DEBEN SENTIRSE PRESIONADOS/PRESIONADAS POR NADIE. HAY MUCHAS COSAS QUE HACER EN LA VIDA QUE LES PUEDEN HACER FELICES COMO REALIZARSE PROFESIONALMENTE, TENER UN NEGOCIO, ENTRE OTROS. TENER HIJOS/HIJAS PUEDE SER UNA FORMA DE REALIZARSE, PERO NO LA ÚNICA (DESMITIFIQUE ROLES TRADICIONALES DE GÉNERO, COMO QUE LA MUJER Y EL HOMBRE PUEDEN SER PROFESIONALES Y REALIZAR LAS TAREAS DE LA CASA, CUIDAR A LOS HIJOS/HIJAS ENTRE OTROS).

IDENTIFIQUE LOS CONFLICTOS RECONOCIDOS POR ADOLESCENTES QUE PUEDAN INCIDIR EN RAZONES PARA “IRSE DE LA CASA” Y QUE BUSQUE REFERENTES POSITIVOS (FAMILIA, AMIGO/AMIGA, LÍDER, ENTRE OTRO) QUE LE APOYE PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA.

ENFATIZAR LA EDAD IDEAL PARA TENER HIJOS/HIJAS ES ENTRE LOS 20 Y LOS 35 AÑOS, CADA QUIEN DECIDE DE ACUERDO A SUS METAS.

5. **CIERRE:** LA EDAD PARA TENER HIJOS/HIJAS DETERMINA SU CALIDAD DE VIDA, LO QUE PUEDEN LOGRAR PARA ELLOS/ELLAS Y SU FAMILIA FUTURA. ES DIFÍCIL ALCANZAR LAS METAS CUANDO SE TIENEN COMPROMISOS ECONÓMICOS, DE TIEMPO, SOCIALES QUE CUMPLIR PARA CRIAR UN HIJO/HIJA Y CONVIVIR CON LA PAREJA.



“El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto”.

**Objetivo:** Identificar actividades individuales y grupales en las cuales participar.

**Explique la actividad:** Cada persona mencionará una actividad en la que participe o que sepa que existe en la comunidad para adolescentes.

**Materiales:** Ninguno.

**Desarrollo:**

1. Pida a cada adolescente que mencione una actividad en la que participe diaria, semanal o mensualmente y que diga por qué participa, cómo se enteró y lo bueno que le aporta a su vida.
2. A quienes no participan en alguna actividad, motíuelos a participar, que hagan los contactos con sus amigos/amigas para una próxima actividad (ir charlas en servicios de salud, equipos de fútbol, equipos de básquet ball, actividades en la iglesia, por ejemplo).

Si no hubiera actividades lúdicas, organícela con ellos/ellas. SI ALGUIEN POR EJEMPLO ESTÁ INTERESADO/INTERESADA EN LA LOCUCIÓN, PUEDE CONTACTARLE CON LA PERSONA DE LA RADIO COMUNITARIA PARA QUE APRENDA O SI ALGUIEN QUIERE APRENDER MECÁNICA, CONTÁCTELE CON UN MECÁNICO LOCAL, POR EJEMPLO, CON EL PERMISO Y SUPERVISIÓN DE PADRE, MADRE O CUIDADOR/CUIDADORA PARA EVITAR POSIBLES RIESGOS.

3. **CIERRE:** HAY MUCHAS COSAS POR HACER EN LA COMUNIDAD PARA RECREARSE Y APRENDER. LAS PERSONAS ADULTAS PUEDEN AYUDARLES, SÓLO DEBEN SABER EN QUÉ LES GUSTARÍA PARTICIPAR Y ORGANIZARSE PARA BUSCAR A LA PERSONA/PERSONAS QUE PUEDAN APOYARLES.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Analizar la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

### Desarrollo:

1. Ponga la cuña 6 para que la escuchen.
2. **Pregunte:**
  - ¿De qué trata?
  - ¿Por qué quiere tener hijos/hijas hasta después?
  - ¿Qué cosas le gusta hacer?
  - ¿Por qué las hace?
  - ¿Tiene metas?
  - ¿Cómo las cumplirá?
  - ¿Se apoyan con su novio para cumplir sus metas?
  - ¿Cómo se cuidan?
  - ¿Con qué se cuidan? AVERIGUE LO QUE PIENSAN SOBRE RETRASAR EL INICIO DE LAS RELACIONES SEXUALES (SEXOGENITALES) Y COMPLEMENTE
  - ¿En qué momento se está listo/lista para tener un hijo/hija? MOTIVE A PENSAR SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE UN EMBARAZO NO PLANIFICADO TANTO PARA EL/LA ADOLESCENTE COMO PARA EL RECIÉN NACIDO (EN LO FÍSICO, SICOLÓGICO, ECONÓMICO, SOCIAL, ENTRE OTROS)
  - ¿Les llega sentir y demostrar el amor de muchas formas?
  - ¿Les llega esforzarse por lograr sus metas?
  - ¿Les llega cuidarse, protegerse?
  - ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** PARA LOGRAR LAS METAS ES NECESARIO ESFORZARSE TODOS LOS DÍAS, IMPLICA CONOCERSE Y ACEPTARSE A SÍ MISMO/MISMO Y A LOS DEMÁS COMO PARTE DE UNA FAMILIA, COMUNIDAD Y SOCIEDAD DONDE ENCONTRARÁN MOTIVACIONES PARA HACER LAS COSAS QUE LES LLEVEN A ALCANZAR SUS METAS ASÍ COMO OBSTÁCULOS PARA DESVIARSE DE ELLAS. EL RETO ESTÁ EN TOMAR LAS MEJORES DECISIONES PARA ALCANZAR ESAS METAS. QUE SIEMPRE, ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN, EVALÚEN LAS CONSECUENCIAS (LO POSITIVO Y LO NEGATIVO).



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

- Emy                    Mirá, yo sí quiero tener hijos, pero hasta después porque ahorita estoy estudiando y haciendo las cosas que me gustan.
- Katty                    **Me llega** que hagás tantas cosas vos, ay, pero no te cansás?: Estudiás, ayudás en tu casa, salís con tus amigos y tus amigas y estás en el grupo de jóvenes.
- Emy                    Es que todas esas cosas me hacen sentir bien. Yo tengo mis metas y voy a cumplirlas. ¿Y sabés que **me llega** vos?
- Katty                    ¿Qué te llega?
- Emy                    Que con mi novio nos apoyamos para poder lograrlas. Por eso nos cuidamos.
- CONTROL            ¿Y A VOS, **TE LLEGA** SENTIR Y DEMOSTRAR EL AMOR DE MUCHAS FORMAS? ESFORZATE POR LOGRAR TUS METAS, PROTEGETE, ES TU DERECHO.



“El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto”.

**Objetivo:** Determinar las consecuencias de tener relaciones sexuales con otra persona/personas.

**Explique la actividad:** Preguntas en plenaria.

**Materiales:** Ninguno.

## Desarrollo:

### 1. Pregunte:

- ¿Qué es la excitación? PREGUNTE POR SINÓNIMOS.
- ¿Qué formas conocen para provocar la excitación? DÉ EJEMPLOS: FORMA DE MIRAR, VESTIRSE, BAILAR, COMPORTARSE, ENTRE OTRAS.
- ¿Es normal excitarse?
- ¿Le ocurre a hombres y a mujeres?
- ¿Qué se sentirá al excitarse? HOMBRES Y MUJERES EXPERIMENTAN DE DISTINTA FORMA.
- ¿Los hombres y las mujeres necesitan el mismo tiempo para excitarse?
- ¿Al estar excitado/excitada, se pueden detener o controlar para no tener relaciones sexuales? INDAGUE EN ALTERNATIVAS PARA EL AUTOCONTROL.
  
- ¿Qué son las relaciones sexuales?
- ¿Quién decide tener o no tener relaciones sexuales?
- ¿Es fácil o difícil decir “no” cuando hay presión por tener relaciones sexuales?
- ¿Las relaciones sexuales son parte de la sexualidad?
- ¿Serán otra forma de demostrar el amor?
- ¿Cuando se tienen relaciones sexuales hay consecuencias, cuáles? ENFATICE QUE LAS RELACIONES SEXUALES DEBEN SER CONSENSUADAS, RESPONSABLES Y CONSCIENTES DE LAS CONSECUENCIAS QUE IMPLICAN.
- ¿Qué se sentirá al tener relaciones sexuales?
- ¿Valdrá la pena tener relaciones sexuales sólo por curiosidad? ENFATICE LAS CONSECUENCIAS Y MOTIVE A LA REFLEXIÓN.
- Explique los riesgos de un embarazo antes de los 20 y después de los 35 años.

2. **CIERRE:** ES NORMAL EXCITARSE Y NO SIEMPRE ES POR CONTACTO CON PIEL, HAY MUCHOS ESTÍMULOS QUE PUEDEN DESENCADENARLO. TENER RELACIONES SEXUALES TIENE DIVERSAS CONSECUENCIAS. ENFATICE SOBRE LAS DECISIONES INFORMADAS, LIBRES Y RESPONSABLES.



“El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto”.

**Objetivo:** Conocer y explicar nombres y funciones de los genitales internos y externos de hombres y mujeres.

**Explique la actividad:** Se dividirán en dos equipos: uno de mujeres y uno de hombres (PUEDEN TAMBIÉN SER GRUPOS MIXTOS). A cada uno se le entregarán dos rompecabezas que deberán armar: a las mujeres de los genitales internos y externos de la mujer y a los hombres los genitales internos y externos del hombre.

**Materiales:** Rompecabezas de genitales internos y externos de hombres y de mujeres.

### Desarrollo:

1. Arme cada rompecabezas. Primero el de la mujer (internos y externos). Mencione el nombre y función del genital, luego continúe con el del hombre. Pida que vayan repitiendo lo que usted dice. Explique que hay diferencias de tamaños, formas y colores de genitales externos.
2. Pregunte si han notado algunos cambios en sus cuerpos y cuáles. **COMPLEMENTE.**
3. Explique la función de los genitales a partir de la pubertad y cuándo terminan de desarrollarse.
4. Explique la función sexual y reproductiva de los genitales en su conjunto.
5. Explique lo que significa la menarquia (primer período menstrual) y la espermarquia (primera eyaculación) y las edades en que generalmente ocurren.
6. Desarme los rompecabezas y entregue a los hombres los genitales del hombre y a mujeres los genitales de la mujer para que los armen. Dé 15 minutos.
7. **EN PLENARIA:** Pida a cada equipo que desarme y que arme cada rompecabezas explicando al otro grupo nombres y funciones de los genitales.
8. Repita ejercicio pero ahora invierta los rompecabezas: de los de genitales de hombres a las mujeres y los de genitales de mujeres a los de hombres.
9. **EN PLENARIA:** Pida a cada equipo que desarme y que arme cada rompecabezas explicando al otro grupo nombres y funciones de los genitales.
10. **CIERRE:** TODAS LAS PERSONAS TIENEN GENITALES INTERNOS Y EXTERNOS, LOS CUALES TIENEN FUNCIÓN SEXUAL Y REPRODUCTIVA.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Conocer y explicar cómo se produce un embarazo.

**Explique la actividad:** Usarán los rompecabezas para explicar el proceso de embarazo.

**Materiales:** Rompecabezas de genitales internos y externos de hombres y de mujeres, rotafolio de planificación familiar, pizarrón o papelógrafo y marcadores.

### Desarrollo:

1. **Pregunte:** ¿Cuándo podría quedar embarazada la mujer? RECUERDELES QUE LA MEJOR EDAD ES ENTRE LOS 20 Y LOS 35 AÑOS, CUANDO ESTÉN ALCANZANDO SUS METAS.
2. Explique cómo es el ciclo menstrual, los días fértiles e infértiles. USE EL ROTAFOLIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR, HAGA UN DIBUJO DEL CICLO O UTILICE EL COLLAR DEL CICLO PARA EXPLICAR.
3. HAGA UN EJERCICIO DEL CICLO MENSTRUAL CON UN CALENDARIO Y PONGA OTROS EJEMPLOS PARA QUE ELLOS/ELLAS LA RESUELVAN. EXPLIQUE QUE DURANTE LA ADOLESCENCIA, LOS CICLOS MENSTRUALES SON IRREGULARES, POR LO QUE NO FUNCIONA USAR LOS MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD (MÉTODOS NATURALES).
4. **EN PLENARIA: Pregunte:** ¿Cómo se produce un embarazo? PIDA QUE EXPLIQUEN HACIENDO USO DE LOS ROMPECABEZAS Y VAYAN CONSTRUYENDO EN PLENARIA.
5. Explique haciendo uso de los rompecabezas:
  - El proceso del embarazo. HÁGALO DE FORMA GRÁFICA, EL RECORRIDO DEL ESPERMATOZOIDE Y DEL ÓVULO. EXPLIQUE EL PROCESO DE FECUNDACIÓN Y EL DE IMPLANTACIÓN (CONCEPCIÓN).
  - Que el líquido pre eyaculatorio contiene espermatozoides.
  - Que el hombre es fértil todos los días, mientras que la mujer sólo unos días de su ciclo.
6. Pida a voluntarios/voluntarias que expliquen cómo se produce un embarazo.
7. **CIERRE:** PARA QUE SE PRODUZCA UN EMBARAZO DEBEN HABER DOS PERSONAS; UN HOMBRE Y UNA MUJER, LA RESPONSABILIDAD ES DE AMBAS PERSONAS.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

### Objetivos:

1. Analizar consecuencias y responsabilidades que conllevan las relaciones sexuales.
2. Promover el uso correcto y consistente del condón en cada relación sexual.
3. Reconocer la doble protección del condón.

**Explique la actividad:** Preguntas en plenaria y exposición de imágenes.

**Materiales:** Rotafolio de ITS.

### Desarrollo:

#### 1. Pregunte:

- ¿Hay consecuencias al tener relaciones sexuales? ¿Cuáles? QUE MENCIONEN EMBARAZO, ABORTO, MUERTE MATERNA NEONATAL, ITS, VIH.
  - ¿Han escuchado sobre aborto y muerte materna neonatal? ENFATICE LAS CONSECUENCIAS PARA ADOLESCENTES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES PARA LA/EL ADOLESCENTE Y RECIÉN NACIDO/NACIDA.
  - ¿Han escuchado sobre las Infecciones de Transmisión Sexual, el VIH y sida? ¿Qué han escuchado?
  - ¿Habrá diferencia entre VIH y sida? EXPLIQUE LA DIFERENCIA ENTRE VIRUS Y SÍNDROME.
  - ¿Cómo se transmiten las ITS, VIH? COMPLEMENTE (SANGUÍNEA, SEXUAL Y MATERNO INFANTIL).
  - ¿Se podrán evitar las ITS, VIH? ¿Cómo?
  - ¿Se puede saber a simple vista si una persona tiene VIH? REALICE EVALUACIÓN DE RIESGO: NÚMERO DE PAREJAS ANTERIORES DE AMBOS, SI HAN TENIDO RELACIONES SEXUALES EN LA RELACIÓN ACTUAL, SI HAN SIDO PROTEGIDAS, USO DE TATUAJES, PIERCING, ALCOHOL, DROGAS, VIOLENCIA.
  - ¿Cuál es la forma más segura de evitar un embarazo, ITS, VIH?
  - ¿Han escuchado sobre la prueba de VIH? REFUERCE LA IMPORTANCIA DE HACERLA, EN QUÉ CASOS HACERLA Y DÓNDE HACERLA. PROMOVER CLÍNICAS DE ADOLESCENTES.
  - ¿Saben a dónde acudir si tienen alguna duda por si han tenido relaciones sexuales sin protección?
2. Muestre las imágenes de rotafolio para explicar qué son las ITS, y los tipos como el VIH. Enfatice que no siempre se ven.
  3. Explique cómo funciona el Condón para ayudar a evitar embarazo y algunas ITS, incluyendo el VIH. HÁGALO GRÁFICAMENTE USANDO LOS ROMPECABEZAS, UN CONDÓN Y EL DILDO. ENFATICE LA DOBLE PROTECCIÓN DEL CONDÓN.
  4. **EJERCICIO:** Entregue un objeto a un/una participante (no diga qué representa ese objeto) y que lo guarde en la bolsa de la falda o pantalón. Dígales que cada vez que pare la música, deberán buscar una



pareja (no diga con quién, que ellos/ellas escojan). Pida que se formen parejas al menos cinco veces. Al finalizar, pregunte a quien tiene el objeto: Con quién/quienes estuvo y luego a esas personas con quienes más. Explique que la persona que tenía el objeto representaba a alguien con una ITS (VIH como una opción).

**Motíuelos al análisis:** Deberán determinar que las ITS como el VIH no son siempre visibles y que una sola persona con ITS que tiene relaciones sexuales sin protección de condón con otra y ésta con otra y así sucesivamente puede transmitir la infección (aún sin saberlo) a otras personas. Protegerse y cuidarse es una forma de amarse y de amar. EXPLIQUE QUÉ ES LA REINFECCIÓN Y TRANSMISIÓN MADRE-HIJO/HIJA.

Si alguna persona no cambió de pareja, motive al análisis de la fidelidad como una buena estrategia para ayudar a evitar ITS, incluyendo el VIH.

5. **CIERRE:** REFUERCE QUE EL USO CORRECTO Y SIEMPRE DEL CONDÓN EN CADA RELACIÓN SEXUAL ES LO MÁS SEGURO PARA PREVENIR UN EMBARAZO Y/O ALGUNAS ITS, INCLUYENDO EL VIH.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Reforzar que existen otros métodos que son sólo para evitar un embarazo.

**Explique la actividad:** Muestra de métodos para que los toquen y manipulen.

**Materiales:** Todos los métodos de planificación familiar que puedan tocar y cuadrifolios de planificación familiar.

### Desarrollo:

1. **Pregunte:** ¿Qué métodos conocen para prevenir el embarazo?
2. MUESTRE LOS MÉTODOS PARA QUE LOS TOQUEN/MANIPULEN Y EXPLIQUE QUE ESOS MÉTODOS NO AYUDAN A EVITAR ITS, INCLUYENDO EL VIH, SÓLO EL CONDÓN.

EXPLIQUE LAS GENERALIDADES DE CADA MÉTODO Y QUE HAY UNO QUE SE ADECUA A CADA PERSONA Y QUIÉN PUEDE ORIENTARLES.

ENFATICE QUE LA ÚNICA PROTECCIÓN DE LOS MÉTODOS: AYUDAR A EVITAR UN EMBARAZO.

ENFATICE QUE LOS CICLOS MENSTRUALES DE LA MUJER DURANTE LOS PRIMEROS AÑOS SON IRREGULARES, POR LO QUE LOS MÉTODOS NATURALES NO FUNCIONAN.

ENTREGUE CUADRIFOLIAR DE TODOS LOS MÉTODOS.

3. **CIERRE:** HAY MUCHOS MÉTODOS PARA EVITAR UN EMBARAZO. SÓLO EL CONDÓN TIENE DOBLE PROTECCIÓN.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

### Objetivos:

1. Perder la vergüenza de tocar, poner y quitar un condón.
2. Aprender a poner y quitar correctamente un condón.

**Explique la actividad:** Cada persona aprenderá a usar (poner y quitar) un condón correctamente.

**Materiales:** Un condón y un dildo (desodorante roll-on o pepino) para cada participante, lubricante a base de agua.

### Desarrollo:

1. Entregue un condón a cada participante.
2. **Pregunte:** ¿Los han visto, tocado? ¿Cómo saber si un condón está en buen estado? EXPLIQUE LAS CONDICIONES (PARA PONER, QUITAR CORRECTAMENTE Y DÓNDE GUARDALOS).
3. Explique los tipos de relaciones en los que se debe usar siempre: sexo genital, oral, anal.
4. ¿Alguien lo ha puesto y quitado alguna vez?
5. Pida que repitan las condiciones para determinar el buen estado de un condón.
6. **EN PLENARIA:** Pida que el voluntario/voluntaria lo ponga y lo quite correctamente. El grupo deberá ayudarlo, darle instrucciones.

Todos/todas deberán hacer el ejercicio con su propio dildo (desodorante roll-on, por ejemplo). VAYA DIRIGIENDO. RESALTE EL RIESGO DE USAR DOS CONDONES AL MISMO TIEMPO (PONER DOBLE).

ENFATICE QUE SE USA SÓLO UNA VEZ POR CADA RELACIÓN SEXUAL (EN UN ENCUENTRO PUEDEN HABER VARIAS RELACIONES SEXUALES) Y QUE DEBE “SALIR” O SACAR EL PENE DE LA VAGINA CUANDO TODAVÍA ESTÉ ERECTO (DURO). HABLE DE LA IMPORTANCIA DEL USO DE LUBRICANTE SÓLO A BASE DE AGUA.

7. **Pregunte:** ¿Qué hacer si se rompe? COMPLEMENTE, EXPLIQUE.
8. **Pregunte:** ¿Se sentirá igual o diferente con el condón?
9. **EJERCICIO:** PIDA A DOS PERSONAS QUE CIERREN SUS OJOS Y COLOQUE UN CONDÓN EN UNA MANO DE CADA UNO DE ELLOS. PIDA QUE SE TOQUEN CON AMBAS MANOS Y **PREGUNTE:** ¿Se sentirá igual o diferente con condón? MOTIVE A LA REFLEXIÓN DE QUE CUANDO SE ESTÁ EXCITADO, NO SE PONE ATENCIÓN EN ESO, SE SIENTE BIEN Y HASTA MEJOR PORQUE AMBOS ESTÁN MÁS PROTEGIDOS.
10. **Pregunte:** ¿Habrá a quienes no les quede el condón? EXPLIQUE, COMPLEMENTE.
11. **CIERRE:** HAY MUCHOS MÉTODOS PARA EVITAR EMBARAZO. BIEN USADO, SÓLO EL CONDÓN TIENE DOBLE PROTECCIÓN: AYUDAR A EVITAR EMBARAZO E ITS, INCLUYENDO EL VIH.



**Objetivo:** Analizar la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

**Desarrollo:**

1. Ponga la cuña 7 para que la escuchen.
2. **Pregunte:**
  - ¿De qué trata?
  - ¿Qué les llega usar?
  - ¿Por qué, para qué?
  - ¿Cómo lo usan?
  - ¿Se sienten mejor?
  - ¿Se quieren?
  - ¿Cómo se lo demuestran?
  - ¿Les llega sentir y demostrar el amor de muchas formas?
  - ¿Es su derecho usarlo y protegerse?
  - ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** EL USO CORRECTO Y SIEMPRE DEL CONDÓN EN CADA RELACIÓN SEXUAL ES OTRA FORMA DE DEMOSTRARSE AMOR.

## CUÑA 7: Me llega que nos protejamos, que nos cuidemos

Vicente            Mi amor, como **me llega** cuando estamos juntos.

Patty                A mí también.... y **me llega** que lo usemos.

Vicente            Y que lo usemos bien y siempre porque nos ayuda a evitar un embarazo y el VIH.

Patty                Y hasta se siente mejor mi amor, porque estamos más seguros y protegidos, verdad?

Vicente            Si mi amor. Como te quiero.

Patty                Yo también te quiero mi amor.

CONTROL            ¿Y A VOS, **TE LLEGA** SENTIR Y DEMOSTRAR EL AMOR DE

(Vicente)            MUCHAS FORMAS?  
USÁLO, PROTEGETE, ES TU DERECHO.



"El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto".

**Objetivo:** Analizar que el condón también es para la mujer.

**Explique la actividad:** Se les pedirá responder a algunas preguntas.

**Materiales:** Condones.

**Desarrollo:**

1. Llame a dos mujeres y a dos hombres afuera, deles un condón y pídale que guarden el condón en su mano, cerrando el puño. Pida que vuelvan a entrar.
2. Pida a las mujeres que muestren el condón y **pregunte al grupo:** ¿Cómo se ve que una mujer tenga/cargue un condón?
3. Pida a los hombres que muestren el condón y **pregunte al grupo:** ¿Cómo se ve que un hombre tenga/cargue un condón?
4. **Pregunte:** ¿Para quién es el condón? ¿A quién/quienes protege? ¿Si alguno/alguna tiene una ITS, a quienes afecta? ¿Qué hacer si la pareja no quieren usar condón? EXPLORE TÉCNICAS PARA NEGOCIAR EL USO DEL CONDÓN.

TODA PERSONA TIENE DERECHO A DECIR “NO” A UNA RELACIÓN SEXUAL SI LA OTRA PERSONA NO QUIERE USAR CONDÓN.

REFUERCE LLEVAR SIEMPRE CONSIGO CONDONES.

5. **CIERRE:** EL CONDÓN TAMBIÉN ES PARA LA MUJER, TAMBIÉN ES SU DERECHO.



“El UNFPA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, provee apoyo técnico y financiero en las áreas de población y desarrollo, salud reproductiva y género, fortaleciendo las capacidades nacionales para el diseño e implementación de políticas, estrategias y programas. El UNFPA apoya en la utilización de datos socio-demográficos para la formulación de políticas y programas de reducción de la pobreza, y para asegurar que todo embarazo sea deseado, todos los partos sean seguros, todos los jóvenes estén libres de VIH/SIDA y todas las niñas y mujeres sean tratadas con dignidad y respeto”.

**Objetivo:** Analizar la cuña para concluir en los temas de la sesión.

**Explique la actividad:** Escucharán una cuña radial y podrán responder en plenaria.

**Materiales:** CD con cuñas y grabadora.

**Desarrollo:**

1. Ponga la cuña 8 para que la escuchen.
2. **Pregunte:**
  - ¿De qué trata?
  - ¿En qué anda la chava?
  - ¿Por qué anda preparada?
  - ¿Quién es el mejor cuate del chavo?
  - ¿Por qué al chavo le llega su amiga?
  - ¿Tiene o no que darle clavo a las chavas cargar con condones?
  - ¿Por qué llevar siempre consigo condones?
  - ¿Por qué deben también las mujeres cargar con condones?
  - ¿Dónde se consiguen los condones? REFUERCE DÓNDE LOS PUEDEN CONSEGUIR
  - ¿Es importante que la mujer también sepa cómo ponerlo y quitarlo correctamente? ¿Por qué?
  - ¿Les llega sentir y demostrar el amor de muchas formas?
  - ¿Es su derecho usarlo, protegerse?
  - ¿Qué les llega?
3. **CIERRE:** EL USO DEL CONDÓN ES OTRA FORMA DE DEMOSTRARSE AMOR, TAMBIÉN ES PARA LAS MUJERES.

## Cuña 8: Me llega que las mujeres también asuman su responsabilidad

Fernando      ¿Y vos ya andás en eso pues?

Alma            Nombre, ya vas, es que siempre hay que andar preparada vos... no sé cuando lo pueda necesitar.

Fernando      Yo también mirá. Este es mi mejor cuate, el que siempre me protege. Me llega que las chavas como vos también se cuiden y que siempre anden protegidas, ni modo que sólo uno.

Alma            Si vos, a las chavas no tiene por que darnos clavo cargarlos, nosotras también tenemos que protegernos... además se consiguen en muchos lados vos.

CONTROL      ¿Y A VOS, **TE LLEGA** SENTIR Y DEMOSTRAR EL AMOR DE MUCHAS FORMAS?  
(Alma)          USÁLO, PROTEGETE, ES TU DERECHO.

