



CLUB ENTRE JÓVENES

MÓDULO 3: SURFEA LAS OLAS



PROPÓSITOS GENERALES

- Promover una comprensión saludable de la sexualidad y las relaciones de pareja en la adolescencia.
- Profundizar en los roles de género en el contexto de las relaciones afectivas, desafiando los estereotipos que perpetúan relaciones desiguales.
- Contribución al objetivo general del Club Entre Jóvenes #Cambia-el-rumbo
- Proveer herramientas para prevenir la violencia de género y tomar decisiones responsables, en armonía con el desarrollo físico, emocional y mental.



No.	TALLERES	PROPÓSITOS
16	Mi corazón y mi cuerpo cambian	- Comprender que la sexualidad es un componente fundamental en su desarrollo personal. - Reflexionar sobre cómo las creencias de género influyen en el desarrollo afectivo y sexual durante la adolescencia.
17	El aleteo de las mariposas	- Reflexionar sobre los mitos del amor romántico y aprender a construir relaciones saludables en la adolescencia. - Identificar la influencia de las creencias de género en la manera de expresar sentimientos de enamoramiento.
18	No te saltes las señales	- Sensibilizar sobre las diferentes formas en que puede manifestarse la violencia de género en las relaciones de pareja. - Promover la reflexión sobre cómo responder ante situaciones de violencia.
19	Código de confianza	- Familiarizarse con el concepto de consentimiento, destacando su relación con la comunicación abierta y el respeto mutuo. - Reflexionar sobre la importancia del consentimiento en las relaciones de pareja.
20	La herencia de ser hombre	- Reflexionar sobre el significado del “honor masculino”. - Desafiar las expectativas tradicionales asociadas al honor masculino y fomentar una visión más amplia y equitativa de la masculinidad.
21	Redes seguras	- Proveer herramientas prácticas para crear redes digitales seguras. - Identificar, prevenir y responder al ciberacoso, fortaleciendo un ambiente en línea respetuoso y seguro.
22	Excursión por peligros y lugares seguros	- Reflexionar sobre los factores que afectan el bienestar. - Identificar riesgos y estrategias de protección como formas de prevención y afrontamiento, relacionadas con el género.
23	Decide con los pies en la tierra	- Comprender la importancia de tomar decisiones informadas sobre la sexualidad activa, basadas en sus deseos y valores personales (lo que queremos y no queremos en nuestra vida) - Reflexionar sobre lo que realmente queremos, libres de coacción y con plena libertad.



TALLER 16. MI CORAZÓN Y MI CUERPO CAMBIAN

GENERALIDADES

Propósito

- Comprender que la sexualidad es un componente fundamental en su desarrollo personal.
- Reflexionar sobre cómo las creencias de género influyen en el desarrollo afectivo y sexual durante la adolescencia.

Tiempo

- 60 minutos.

Materiales que necesitarás

- Dibujo de flores (opcional: flores de papel o reales)

Sugerencias para la facilitación

- Antes del taller, asegúrate de leer, comprender y practicar cada una de las actividades.
- Infórmate sobre el tema para poder guiar con confianza y responder dudas.



TOMA EN CUENTA QUE:

La dimensión afectivo-sexual en la adolescencia es un período crucial en el desarrollo humano, donde las personas adolescentes exploran su identidad y experimentan cambios físicos, emocionales y sociales. Es central proporcionar información precisa y accesible sobre salud sexual y reproductiva, para que puedan tomar decisiones informadas y responsables sobre su sexualidad y relaciones.

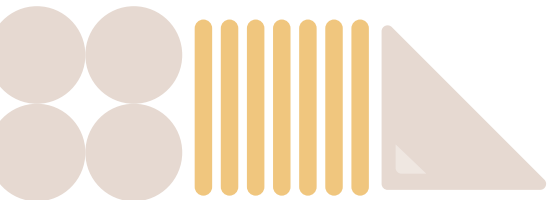
Estos son aspectos importantes en esta etapa:

Exploración de la identidad sexual: Las y los adolescentes pueden explorar su orientación sexual y su identidad de género, lo que puede generar preguntas, confusiones y búsqueda de aceptación.

Desarrollo emocional: experimentan una amplia gama de emociones intensas, como atracción, amor, ansiedad y confusión sexual. Estas emociones pueden influir en su autoestima y relaciones interpersonales.

Consentimiento: la educación sobre el consentimiento es esencial para promover relaciones sexuales saludables y respetuosas. Las y los adolescentes deben comprender la importancia de obtener un consentimiento claro y entusiasta en todas las interacciones sexuales.

Riesgos sexuales: pueden enfrentarse a riesgos como el embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y presiones sociales para participar en actividades sexuales no seguras.



Relaciones interpersonales: comienzan a experimentar relaciones románticas y sexuales. Aprenden sobre comunicación, intimidad y respeto mutuo en estas relaciones.

Autoaceptación: la aceptación de la propia identidad sexual y el desarrollo de una imagen corporal positiva son aspectos importantes del bienestar emocional en la adolescencia.

Diversidad sexual y de género: es importante reconocer y respetar la diversidad de experiencias sexuales y de género en la adolescencia, incluidas las de jóvenes LGBTQ+.

Prevención de riesgos: además de la prevención de embarazos no deseados y ETS, es importante abordar otros riesgos relacionados con la sexualidad adolescente, como la violencia sexual, el acoso en línea y el sexting no consensuado.

Para más información: [Dimensión afectivo-sexual de la adolescencia.](#)

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: entrega de una flor.	5 min.
2	Experimentación: ¿mito o verdad?	45 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: ENTREGA DE UNA FLOR

Tiempo:

- 5 minutos



Materiales

- Dibujo de flores, recortes o flores de verdad

Paso a paso:

1. Inicia recibiendo a una o un participante con la entrega de una flor, diciendo “bienvenida/o” al momento de entregar la flor. Luego, esta persona toma otra flor y realiza el mismo recibimiento con la siguiente persona y así, sucesivamente, son recibidas todas las personas.
2. Al terminar, haz las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron?, ¿fue incómodo entregar una flor?, ¿por qué fue incómodo o por qué no lo fue?, ¿a qué se debe que se sientan así?

EXPERIMENTACIÓN: ¿MITO O REALIDAD?

Tiempo:

- 45 minutos 

Materiales

- Banderines que indiquen “verdad” y “mito”.
- Enunciados sobre mitos y realidades (ver Caja de Herramientas).

Paso a paso:

1. Entrega a cada participante dos banderines: uno que diga “verdad” y otro que diga “mito”
2. Expón al grupo varias ideas relacionadas con el tema de la sexualidad que han surgido a través del tiempo.
3. Después, comienza a leer los enunciados y solicita alzar uno de los banderines, según ellos consideren si es mito o verdad.
4. Solicita que se agrupen quienes coincidieron en que es mito y, en otro grupo, quienes consideran que es verdad. Si el grupo es muy grande, haz subgrupos.
5. Da unos minutos para que cada grupo discuta las razones de su elección. Solicita que elijan a una persona para presentar su respuesta al resto del grupo.
6. Anima un diálogo durante las exposiciones para que todas las personas puedan expresarse.
7. Retroalimenta y/o complementa las respuestas, y finaliza preguntando al pleno: ¿cómo nos hacen sentir estas creencias? ¿Cómo podemos dejar de ser influenciadas/os por esa forma de pensar?



TOMA EN CUENTA QUE:

La sexualidad es una parte importante del crecimiento de las y los adolescentes. Sus experiencias están influenciadas por cosas como su cuerpo, su mente y el entorno en el que viven. Cómo actúan y lo que piensan sobre la sexualidad depende mucho de lo que han aprendido de sus amigos, su familia y la sociedad en general. Por ejemplo, la televisión, las redes sociales y la cultura a menudo les dicen cómo deberían comportarse las chicas y los chicos. Estas influencias también afectan lo que creen sobre la sexualidad, como la idea de que las chicas deberían tener pocas o ninguna pareja antes de casarse, o que los chicos deben tener experiencias sexuales para ser considerados adultos. Por eso, cuando se estudian las creencias y comportamientos de los adolescentes sobre la sexualidad, es importante tener en cuenta la cultura, la clase social y el género, porque estas cosas actúan como reglas que afectan directamente sus decisiones y prácticas sexuales.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO:

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

1. Invita a las y los participantes a realizar un círculo y utilizando una pieza de diálogo pregunta: ¿qué han aprendido en esta actividad? ¿Han identificado alguna manera en la que pueden contribuir a cambiar alguna de estas creencias sobre la sexualidad?
2. Seguidamente, proponles tomar la flor que fue entregada y regalarla a otra persona, pero tratando de que nuestras creencias en torno a la sexualidad no incomoden. Es como un acto simbólico de decir: ¡basta!, soy libre de vivir mi sexualidad sin creencias que me lastiman y lastiman mis relaciones con las y los demás.



TALLER 17. EL ALETEO DE LAS MARIPOSAS



GENERALIDADES

Propósito

- Reflexionar sobre los mitos del amor romántico y aprender a construir relaciones saludables en la adolescencia.
- Identificar la influencia de las creencias de género en la manera de expresar sentimientos de enamoramiento.

Tiempo

60 minutos.

Materiales que necesitarás

- Juegos de tarjetas con mitos del amor romántico y su desmitificación (ver Caja de Herramientas). Anexo 2

Sugerencias para la facilitación

Facilitar un taller sobre mitos del amor romántico con adolescentes requiere sensibilidad, empatía y una comprensión profunda de las preocupaciones y experiencias de este grupo. Pon especial atención en lo siguiente:

- Aclara tus propias dudas sobre el porqué los mitos del amor romántico son una trampa para tener una relación violenta e insana.
- Desmitifica con cuidado, aborda los mitos del amor romántico de manera empática y comprensiva, reconociendo que estos mitos pueden estar arraigados en las experiencias y creencias personales de las y los adolescentes. Proporciona información precisa y realista para desafiar estos mitos de manera constructiva.
- Ayuda a cada persona a comprender las diferentes perspectivas

y experiencias relacionadas con el amor romántico, incluyendo la diversidad de identidades de género, orientaciones sexuales y formas de relación.



TOMA EN CUENTA QUE:

Durante la adolescencia, las y los jóvenes son constantemente bombardeados con mensajes idealizados sobre el amor romántico, lo que puede distorsionar su percepción de las relaciones. Estas ideas, reforzadas por los medios de comunicación y la presión social, pueden generar expectativas poco realistas e influir en su comportamiento en el amor. Ideas comunes sobre el amor romántico:

1. Idealización del amor

- Películas, programas de televisión y canciones suelen idealizar el amor como una experiencia perfecta y sin problemas.
- Este tipo de mensajes puede llevar a las y los adolescentes a creer que cualquier conflicto o imperfección en la relación es una señal de que algo anda mal.

2. El amor como posesión y control

- Muchos adolescentes internalizan la idea de que los celos y la necesidad de controlar a su pareja son muestras de amor y preocupación.

- En realidad, estos comportamientos son indicadores de relaciones poco saludables y tóxicas.
3. El “amor verdadero” como fuente de felicidad
- Existe el mito de que encontrar el “amor verdadero” es la clave de la felicidad y la realización personal.

Desmitificar estos conceptos erróneos es crucial para ayudar a los adolescentes a desarrollar relaciones saludables y satisfactorias. Esto implica educar sobre la importancia de la autonomía, el respeto mutuo, la comunicación abierta y el crecimiento personal dentro de una relación. Además, es fundamental promover una comprensión del amor romántico que sea realista, equilibrada y basada en el respeto mutuo y la aceptación de uno mismo y del otro.

Para ampliar información:

Puedes consultar el siguiente enlace: [*El mito del amor romántico como generador de violencia.*](#)

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: mariposas en el estómago.	10 min.
2	Experimentación: mitos del amor romántico.	45 min.
3	Algo me llevo, algo dejo.	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

RECORDANDO LA SESIÓN ANTERIOR: En plenaria, pide a las y los participantes que ayuden a recordar los conceptos y temas más relevantes de la sesión anterior.

- ¿Cuáles fueron los principales temas abordados en la sesión anterior?
- ¿Qué importancia tienen en la vida de las y los adolescentes y jóvenes?

Tiempo:

- 5 minutos 

ACTIVACIÓN: MARIPOSAS EN EL ESTÓMAGO

Tiempo:

- 10 minutos

Materiales

- No se requieren.



Paso a paso:

1. Reúne al grupo en un círculo.
2. Lee cada pregunta en voz alta y da unos segundos para que piensen en su respuesta.
3. Después, invita a una o dos personas a compartir sus respuestas en voz alta. No es necesario que todas las personas participen, pero quienes lo deseen pueden hacerlo.

PREGUNTAS:

- ¿Qué es lo primero que piensan cuando escuchan la palabra “amor”?
- ¿Qué canciones, películas o series se les vienen a la mente cuando piensan en el amor?
- ¿Cómo creen que el amor romántico es diferente de otros tipos de amor, como el amor por la familia o los amigos?
- ¿Qué creen que significa estar “enamorado/a”?
- ¿Qué creen que es lo más difícil de estar enamorado/a en la adolescencia?
- ¿Cómo crees que afecta el enamoramiento en la adolescencia a tus relaciones con amigos, amigas y familiares?
- ¿Qué consejo darías a alguien que está experimentando el enamoramiento por primera vez?



TOMA EN CUENTA QUE:

es importante que generes un ambiente amable y de confianza, y que proporciones la oportunidad para que cada adolescente reflexione brevemente sobre sus experiencias y opiniones sobre el enamoramiento en la adolescencia. Puede compartir desde tu propia experiencia para animar a que las y los demás participantes compartan.

EXPERIMENTACIÓN: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Tiempo: ⌚

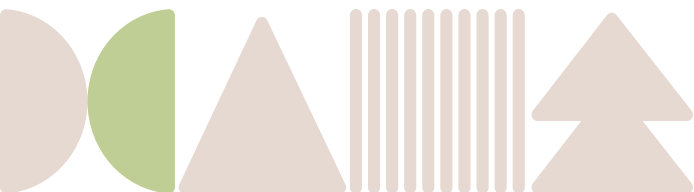
- 45 minutos

Materiales

- Juegos de tarjetas con mitos del amor romántico y su desmitificación (anexo 2). Asegúrate de tener al menos 3 sets de estas tarjetas.

Paso a paso:

1. Organiza grupos de trabajo de cuatro o cinco personas y entrega un juego de tarjetas a cada grupo.
2. Cuando ya están organizados, pregunta si alguna vez han escuchado la expresión “mitos del amor romántico” y qué creen que significa. (Realiza un sondeo rápido si todas y todos comprender qué es un mito y brinda algunos ejemplos)
3. Deja que dos o tres personas se expresen y aclara el significado.
4. A continuación, explica que tienen que emparejar las tarjetas de los mitos comunes del amor romántico con su desmitificación correspondiente.



5. Después de un tiempo limitado para que lo hagan, solicita que compartan las respuestas mito por mito. Si hay discrepancias entre los grupos, deja que expresen las razones de su manera de pensar y aclara la respuesta correcta.
6. Finaliza animando un diálogo en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿A partir de qué edad se transmiten los mitos del amor romántico?
 - ¿Qué efectos tiene tener este tipo de creencias?
 - ¿Se espera lo mismo de mujeres y hombres? ¿Cómo afectan estas diferencias?
 - Si esas ideas del amor romántico no son la realidad de las relaciones amorosas y de pareja, ¿por qué crees que nuestra cultura las promueve?



TOMA EN CUENTA QUE:

El ideal del amor romántico es una idea que la sociedad ha creado y que se ha difundido mucho sobre cómo "debería" ser el amor en las relaciones románticas. Este ideal incluye cosas como una pasión intensa, dedicarse por completo a la otra persona, ser perfectos el uno para el otro, estar juntos para siempre, y creer que el amor puede resolver todos los problemas. Es una visión idealizada y casi perfecta del amor, que puede crear expectativas poco realistas. Es importante reconocer los mitos que existen alrededor de este tipo de amor para evitar caer en relaciones tóxicas donde no haya igualdad.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO:

Tiempo: 

- 5 minutos

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

1. Termina el taller con un círculo de cierre donde los participantes compartan una reflexión personal sobre lo que han aprendido y cómo planean aplicarlo en sus vidas.
2. Anima a los participantes a compartir cualquier cambio de perspectiva o compromiso que hayan adquirido durante el taller.



TALLER 18. NO TE SALTES LAS SEÑALES

GENERALIDADES

Propósito

- Sensibilizar sobre las diferentes formas en que puede manifestarse la violencia de género en las relaciones de pareja.
- Promover la reflexión sobre cómo responder ante situaciones de violencia.

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Tarjetas con tipos de violencia (ver Caja de Herramientas)
- Tarjetas con situaciones de violencia de género en el noviazgo (Ver Caja de Herramientas)

Sugerencias para la facilitación

Es importante crear un ambiente de confianza y seguro desde el inicio, para que todas las personas se puedan expresar si lo desean. Es un tema muy sensible y puede que alguna persona esté viviendo una situación de violencia, por lo que no fuerces la participación de nadie. Es muy difícil romper el silencio.

En el caso de que identifiques algún caso de violencia o que despierte tu preocupación, escucha con amabilidad, cree lo que te está diciendo y consulta con personas expertas sobre cómo actuar. Recuerda que, si no manejas el tema, puedes hacer más daño que bien. Pero escuchar con empatía es de ayuda.



TOMA EN CUENTA QUE:

La violencia puede ser definida como el uso de la fuerza - o la amenaza de fuerza - de un individuo hacia otro. La violencia es a menudo utilizada como un medio para controlar a otra persona, y para tener poder sobre ésta.

La violencia basada en género es cualquier acto violento o agresivo, en público o privado, basado en normas de género y relaciones de poder desiguales. Existen diferentes tipos: psicológica o emocional, física, sexual, económica, simbólica, patrimonial y feminicida. La violencia de género daña a mujeres, niñas, hombres y niños, y es una grave violación de varios derechos humanos.

La violencia de género en el noviazgo es un problema grave que afecta a adolescentes en todo el mundo. Se manifiesta de diversas formas, incluyendo la violencia física, emocional, sexual y verbal. A menudo, comienza de manera sutil, con comportamientos controladores o celos, pero puede escalar hasta situaciones de abuso grave.

Este tipo de violencia puede tener efectos devastadores en la salud física y emocional de las jóvenes, así como en su autoestima y desarrollo personal. Además, puede perpetuar ciclos de violencia y tener un impacto duradero en las relaciones futuras. Se manifiesta de diferentes formas:

Violencia física: cualquier forma de agresión física, como golpes, empujones, pellizcos o cualquier acto que cause daño físico a la pareja. Esto puede ser evidente, como golpes visibles, o más sutil, como retener físicamente a la pareja para evitar que se vaya.

Violencia emocional o psicológica: cualquier comportamiento destinado a controlar, manipular o dañar emocionalmente a la pareja. Esto puede incluir insultos, humillaciones, amenazas, control excesivo, aislamiento social o cualquier forma de intimidación que cause angustia emocional.

Violencia sexual: cualquier forma de coerción o presión para participar en actividades sexuales no deseadas. Esto puede incluir el uso de la fuerza física, la manipulación emocional o el uso de la culpa para obtener consentimiento, así como la negación del derecho de la pareja a negarse a tener relaciones sexuales.

Violencia digital o cibernética: este tipo de violencia implica el uso de tecnología, como teléfonos móviles o redes sociales, para controlar, acosar o amenazar a la pareja. Esto puede incluir el acoso en línea, la difusión de rumores o imágenes íntimas sin consentimiento, o el monitoreo constante de las actividades en línea de la pareja. De esto hablaremos en el taller 21.

Violencia económica: se refiere al control económico o financiero sobre la pareja, como controlar el acceso a recursos económicos, impedir que trabaje o estudie, utilizar el dinero como medio de coerción o manipulación.

Te recomendamos investigar un poco sobre el tema y conocer los barómetros de la violencia de tu país para que cuentes con más información.

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: lo que más valoro.	15 min.
2	Experimentación: ¿qué harías?	40 min.
3	Algo me llevo, algo dejo.	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: LO QUE MÁS VALORO

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Saluda y da la bienvenida y comenta que hoy reflexionaremos sobre qué hace que una relación sea saludable y no saludable.
2. Pida a las y los jóvenes que se coloquen de pie formando un círculo.
3. Indica que cada persona dirá su nombre y agregará una cualidad que posea, que comience con la misma letra de su nombre.
4. Da un ejemplo con tu propio nombre y cualidad.
5. Invita a una persona voluntaria a comenzar y luego sigan en orden hacia la derecha.
6. Si alguna persona decide presentarse con alguna cualidad que

no coincida con la inicial de su nombre, se respeta y valida su elección.

7. Si alguien menciona un defecto en lugar de una cualidad, pídele que identifique una característica positiva. Puedes ayudarlo a encontrarla si lo necesita.
8. Agradece la participación y cierra diciendo que todas las personas tenemos cualidades positivas y que es importante reconocerlas y saber que cualidades son las que admiramos en otras persona.
9. Ahora, lanza al pleno las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué es lo que más valoras en una relación? (puede ser una amistad o cualquier tipo de relación)
 - b. ¿Qué crees que es lo más importante para mantener una relación saludable?
 - c. ¿Cuáles son algunas señales de alerta que indican que una relación podría no ser saludable?
10. Cierra dando una breve explicación sobre qué es la violencia de género en el noviazgo y resalta que es más frecuente de lo que a veces vemos o queremos reconocer.

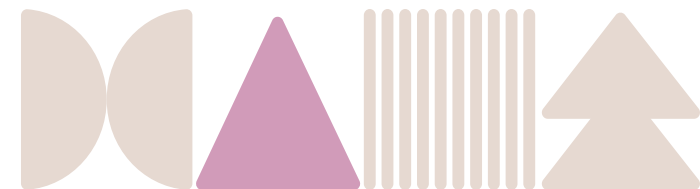


TOMA EN CUENTA QUE:

este momento requiere que las y los adolescentes comprendan que el noviazgo en esta etapa no está exento de violencias y que estas violencias se relacionan con las creencias y estereotipos de género, así como con los mitos del amor romántico, trabajados en talleres anteriores.

Es importante que durante este tema se observe al grupo, tanto desde lo no verbal como desde los

comentarios expresados, pues pueden surgir personas que recuerden hechos de violencia que han vivido durante esta actividad (o que quieran hacerlo después de la sesión, de manera discreta), por lo que será importante, por un lado, agradecer lo compartido y reconocer que su identificación es el primer paso para cambiar. En caso que esto suceda, puedes solicitar apoyo a la coordinación escolar o alguien del staff capacitado para atender estas situaciones respetando la confidencialidad de la o el estudiante.



EXPERIMENTACIÓN: ¿QUÉ HARÍAS?

Tiempo:

- 40 minutos 

Materiales

- Tarjetas con tipos de violencia (ver Anexo # 3).
- Tarjetas con situaciones de violencia de género en el noviazgo (ver Anexo # 4).

Paso a paso:

A) Grupos de Expertas/os en violencia (20 min):

1. Divide a los participantes en grupos pequeños de cuatro personas. Asigna un nombre a cada grupo. Ejemplo: Grupo Azul, Grupo Rojo, etc.
2. Entrega a cada grupo un conjunto de tarjetas con tipos de violencia y pídale a cada miembro del grupo que tome una de las tarjetas.
3. Ahora, debe dividir los equipos. Pida a todos los participantes con la Tarjeta 1 que se sienten juntos, a los de la tarjeta 2 que se sienten juntos y así sucesivamente con los grupos 3 y 4.
4. Explica que tienen 5 minutos para convertirse en expertos en la información que tienen en su tarjeta. Deben leerla, discutirla, hacerse preguntas y memorizar puntos clave.
5. Después de cinco minutos, pídeles que regresen a sus grupos originales. Explícales que cada integrante tomará turnos para actuar como “docente” y enseñar al equipo sobre el tipo de violencia que estudió. Este proceso se repite hasta que los cuatro integrantes hayan compartido su información.
6. Recoge las tarjetas y pide a los participantes que expliquen las cuatro categorías y que le den ejemplos de cada una.

B) Toma de Posesión(20 min):

7. Explica a los participantes que ahora reflexionaran sobre diferentes tipos de violencia en el noviazgo.

8. Entrega a cada grupo las tarjetas con situaciones/casos de violencia de género en relaciones de pareja.
9. Indica que deben leer cada situación y responder las siguientes preguntas:
 - a. ¿Por qué es éste un caso de violencia?
 - b. ¿Qué tipo(s) de violencia se presentan en esta historia?
 - c. Si fueras amiga o amigo de la persona afectada, ¿cómo responderías?
10. Después de 10 -15 minutos, invita a cada grupo a compartir una o dos situaciones que analizaron y cómo decidieron responder.
11. Facilita un dialogo sobre las respuestas de los diferentes grupos. Pregunta a los participantes sobre las razones detrás de sus decisiones y explora las posibles consecuencias de cada respuesta
12. Finaliza la actividad reiterando la importancia de reconocer y responder de manera adecuada ante la violencia de género en el noviazgo, que es mucho más frecuente de lo que creemos y muchas veces, pasa desapercibida. Destaca que identificar los signos de violencia y buscar ayuda son pasos clave para detener el ciclo de abuso y fomentar relaciones saludables y respetuosas.

Actividad adaptada del Manual (2017) Aflateen+ Habilidades para la vida y educación financiera desde una perspectiva de género. Aflatoun International.





TOMA EN CUENTA QUE:

este juego permite explorar diferentes escenarios de violencia de género en el noviazgo de manera segura y reflexionar sobre cómo podrían intervenir en tales situaciones. Además, fomenta la empatía y la comprensión de las experiencias de las demás personas.

Es importante destacar que la violencia de género en el noviazgo adolescente no siempre es evidente y puede comenzar de manera sutil, pero puede volverse más grave con el tiempo si no se aborda adecuadamente. Reconocer los signos de violencia y buscar ayuda son pasos importantes para detener el ciclo de abuso y promover relaciones saludables y respetuosas.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO:

Tiempo:

- 5 minutos 

Materiales

- Hoja en blanco, bolígrafo o lápiz

Paso a paso:

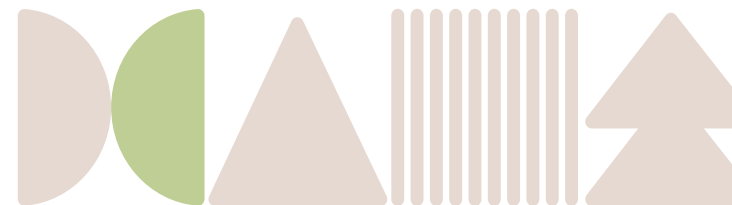
1. Reparte una hoja en blanco y un lápiz o lapicero a cada participante.
2. Explica que cada persona escribirá una carta para su “yo del futuro”. La carta puede ser un mensaje de autocuidado, un recordatorio sobre lo aprendido en la sesión o una advertencia

sobre lo que no quieren permitir en una relación.

3. Puedes dar algunas ideas sobre qué escribir:
4. Un consejo sobre cómo mantener relaciones sanas.
 - a. Un recordatorio de las señales de alerta que aprendieron.
 - b. Un mensaje de amor propio y autoestima.
 - c. Algo que quisieran decirle a su futuro “yo” sobre el respeto y el consentimiento.
5. Da 5 minutos para que escriban su carta. Recuérdales que no tienen que compartirla con nadie si no quieren.
6. Agradece su participación y reflexiona con el grupo con una frase como.

“El respeto y la seguridad en una relación comienzan por reconocer nuestro propio valor y el de los demás. Esta carta será un recordatorio de lo que aprendimos hoy y de lo que merecemos en nuestras relaciones.”

7. Recuérdales que las relaciones saludables se basan en el respeto mutuo, la confianza y buena comunicación. En una relación saludable, ambas personas se apoyan, se valoran y se sienten libres de ser ellas mismas. Es importante recordar que no hay lugar para el control, la manipulación o el miedo en una relación sana. Si una relación les hace sentir incómodas/os o inseguras/os, confíen en sus sentimientos y busquen apoyo. Todos merecemos relaciones que nos hagan sentir bien y que nos ayuden a crecer como personas.
8. Si durante algún momento del ejercicio se dieron situaciones de intensidad emocional, cierra el taller con un ejercicio de respiración o solicitando que las personas se abracen. No dejes abierto el momento.



TALLER 19. CÓDIGO DE CONFIANZA

GENERALIDADES

Propósito

- Familiarizarse con el concepto de consentimiento, destacando su relación con la comunicación abierta y el respeto mutuo.
- Reflexionar sobre la importancia del consentimiento en las relaciones de pareja.

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Tarjetas o papel en blanco y marcadores.
- Tarjetas con situaciones para juego de roles (Anexo 4)

Sugerencias para la facilitación

- Lee y comprende el desarrollo del taller y el contenido teórico, en el que la clave es el concepto de consentimiento en las relaciones de pareja.
- Crea un buen ambiente para que surjan dudas y puedan aclararse, porque en torno al concepto de consentimiento en las relaciones de pareja existen muchos mitos de género. Es importante desmontarlos para empoderar y transformar patrones que hacen daño.



TOMA EN CUENTA QUE:

El consentimiento en una relación de pareja significa que ambas personas están de acuerdo, de manera libre y voluntaria, en participar en cualquier actividad física, emocional o sexual. Es esencial que toda interacción romántica o sexual se base en respeto, comunicación y en el reconocimiento de los límites de la otra persona.

Para que el consentimiento sea válido, debe cumplir con los siguientes principios:

- Debe ser mutuo: Ambas personas quieren hacerlo sin presión ni manipulación
- Debe ser claro: No debe haber señales confusas; ambas partes deben estar seguras de lo que quieren.
- Debe ser libre: Cada persona tiene el derecho de dar o retirar su consentimiento en cualquier momento.
- Debe ser comunicado: Es importante hablar abiertamente sobre lo que se quiere, los límites y las expectativas en la relación.

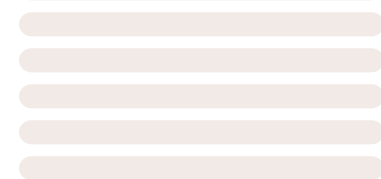
Así como ocurre con los mitos del amor romántico, existen creencias erróneas sobre el consentimiento que es importante aclarar:

1. “El consentimiento puede ser implícito.” X FALSO

- El consentimiento siempre debe ser explícito y claro. Nunca se debe asumir que alguien está de acuerdo solo por su comportamiento pasado, su vestimenta o cualquier otra razón.

2. “Si una persona dijo ‘sí’ una vez, no puede cambiar de opinión.” X FALSO

- El consentimiento es reversible. Aunque alguien haya dado su consentimiento inicialmente, puede cambiar de opinión en cualquier momento y decidir no continuar.



3. “Si alguien no dice ‘no’, significa que está de acuerdo.” **X FALSO**

- El consentimiento es un ‘Sí’ claro y entusiasta. No resistirse no significa estar de acuerdo. La falta de un “no” no equivale a un “sí”.

4. “Si una persona dio su consentimiento antes, significa que vale para el futuro.” **X FALSO**

- Cada encuentro requiere consentimiento. No se puede asumir que porque alguien dijo “sí” una vez, eso se aplica para cualquier otra situación en el futuro.

5. “Si una pareja lleva mucho tiempo junta, el consentimiento ya no es necesario.” **X FALSO**

- El consentimiento es esencial en todas las relaciones, sin importar su duración. La confianza y la comodidad mutua no eliminan la necesidad de obtener consentimiento en cada interacción.

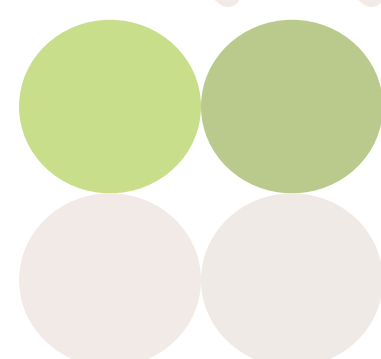
6. “El consentimiento solo es necesario en relaciones sexuales.” **X FALSO**

- El consentimiento es fundamental en todas las interacciones físicas y emocionales. Esto incluye besos, abrazos, caricias y cualquier otro tipo de contacto.

¿Por qué es importante el consentimiento?

- **Es una manifestación de respeto:** Garantiza que todas las personas en una relación sean tratadas con dignidad.
- **Previene el abuso:** Reduce el riesgo de violencia o coerción en las relaciones.
- **Empodera a cada persona:** Refuerza el derecho a decidir sobre su propio cuerpo y bienestar.
- **Contribuye a relaciones más seguras y satisfactorias:** Promueve la confianza, el respeto y la comunicación en la pareja.

- El consentimiento **no es solo una regla**, sino una **base fundamental** para relaciones saludables y equitativas.



Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: reglas de confianza.	15 min.
2	Experimentación: comunicación de límites.	40 min.
3	Algo me llevo, algo dejo: reflexión para el cambio.	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: REGLAS DE CONFIANZA

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

- Tarjetas o papel en blanco.
- Marcadores y bolígrafos

Paso a paso:

- Distribuye a cada participante tarjetas o papel en blanco y un bolígrafo.
- Explica que cada persona escribirá una “regla” o principio que considere fundamental para construir confianza en una relación de pareja. Puede ser:
 - Un valor importante (Ejemplo: honestidad, respeto, lealtad).
 - Una expectativa (Ejemplo: “Mi pareja y yo nos escuchamos sin juzgar”).

c. Una acción concreta (Ejemplo: “Si hay un problema, lo hablamos con calma en lugar de ignorarlo”).

- Da unos minutos para que escriban su “regla”.
- Después de que todas y todos hayan completado sus tarjetas, pide que se coloquen en círculo.
- Invita a cada persona a leer en voz alta su “regla” y compartir brevemente por qué la considera importante en una relación de pareja
- Facilita un dialogo sobre las similitudes y diferencias entre las reglas mencionadas. Anima a los participantes a reflexionar sobre cómo estas reglas pueden contribuir a la construcción de relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo.
- Finalmente, invita a conservar sus tarjetas como recordatorio de los principios fundamentales que han establecido para sus relaciones de pareja.
- Refuerza la idea de que la confianza se construye día a día con acciones que reflejan respeto, comunicación y cuidado mutuo



TOMA EN CUENTA QUE:

puede haber diferencias en las reglas planteadas, principalmente entre mujeres y hombres. Es importante que hagas notar estas diferencias y la reflexión de por qué pueden darse.

EXPERIMENTACIÓN: COMUNICACIÓN DE LÍMITES

Tiempo

40 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Tarjetas con situaciones para juego de roles (Anexo 4)

Paso a paso:

1. Divide a los participantes en parejas.
2. Explica que cada pareja trabajará en la práctica de establecer y respetar límites en una relación de pareja. Destaca que es una actividad de aprendizaje y que no hay respuestas correctas o incorrectas.
3. Distribuye a cada pareja una tarjeta con una situación específica. Da unos minutos para que la lean y discutan cómo abordarían la situación.
4. Una vez que las parejas estén listas, pide que cada pareja represente la situación a través de un juego de roles. Una persona actuará como quien establece el límite. Roles:
 - Una persona actuará como quien establece el límite.
 - La otra persona actuará como quien escucha y responde.
 - **Enfatiza que deben practicar la comunicación asertiva y el respeto mutuo.**
5. Es posible que al inicio algunos jóvenes no quieran participar por temor a equivocarse. Para animarlas, selecciona una tarjeta y demuestra cómo se puede comunicar un límite de manera clara y respetuosa:

Ejemplo:

- Escenario: En una fiesta, tu pareja insiste en que tomes alcohol

incluso cuando has dicho que no quieres beber.

- Posible respuesta: "Te dije que no quiero beber, me siento mejor así. Agradezco que respetes mi decisión."
6. Después de cada representación, facilita un espacio de reflexión con las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron al comunicar el límite?
 - ¿Cómo reaccionó la otra persona ante el límite?
 - ¿Hubo algún desafío en la comunicación del límite?
 - ¿Qué podrían haber hecho de manera diferente para mejorar la comunicación?
 - ¿A quién le cuesta más poner límites, a mujeres o hombres? ¿Por qué?
 7. Después de la reflexión, pide que intercambien roles para que ambas personas practiquen desde ambas perspectivas.
 8. Repite este proceso con varias situaciones diferentes, permitiendo que cada pareja practique la comunicación de límites en diversas circunstancias.
 9. Finaliza destacando la importancia de practicar la comunicación de límites de manera efectiva para promover relaciones saludables y respetuosas, donde el consentimiento en cualquier situación es el centro.



TOMA EN CUENTA QUE:

se trata de una actividad donde lo importante es que se atrevan a poner límites en una relación de pareja, real o hipotética. Pon atención a aquellas personas más tímidas y animálas para que se metan en el rol y se expresen.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: REFLEXIÓN PARA EL CAMBIO

ACTIVACIÓN: JUEGO DE PELOTAS

Tiempo:

- 5 minutos



Materiales

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Reúne al grupo y pídeles que se pongan de pie formando un círculo.
2. Indica que cada persona dirá un límite que considera fundamental en una relación de pareja. Puede ser algo relacionado con el respeto, la comunicación, la confianza o cualquier aspecto que les parezca importante.
3. Para ayudar a romper el hielo, comparte un ejemplo como:
 - “Para mí, es importante que mi pareja respete mi tiempo y espacio personal.”
 - “Un límite fundamental para mí es que no haya presiones ni chantajes emocionales.”
4. Pide que cada participante, uno por uno, comparta su límite.
5. Si alguien no quiere hablar en voz alta, puede pasar su turno o simplemente decir: “Yo también valoro el respeto y la comunicación.”
6. Cuando todas las personas hayan hablado, cierra la actividad reforzando la idea de que:
 - Poner límites es una forma de amor propio y de respeto hacia los demás.
 - Los límites fortalecen las relaciones y nos ayudan a construir vínculos más sanos y seguros.
7. Puedes cerrar con una frase como: “Cada uno de nosotros merece relaciones donde nuestros límites sean respetados. Comunicar lo que queremos y lo que no queremos es clave para una relación sana.”

TALLER 20. **LA HERENCIA DE SER HOMBRE**

GENERALIDADES

Propósito

- Reflexionar sobre el significado del “honor masculino”.
- Desafiar las expectativas tradicionales asociadas al honor masculino y fomentar una visión más amplia y equitativa de la masculinidad.

Tiempo:

- 60 minutos

Materiales que necesitarás

- Pliegos de papel bond.
- Marcadores.
- Globos.
- Tirro o maskin tape.

Sugerencias para la facilitación

Debes leer y comprender adecuadamente la sesión antes de impartirla. Reflexiona sobre los valores sociales aceptados en torno al honor masculino y cómo estos han influido en la construcción de la masculinidad.

Guía el diálogo para cuestionar y analizar críticamente estos valores, evidenciando cómo han sido utilizados para justificar actitudes y violencias hacia las mujeres.

Promueve una resignificación del honor masculino, enfocándolo en valores como el respeto, la empatía y la equidad.



TOMA EN CUENTA QUE:

El “honor masculino” se refiere a las cualidades y comportamientos que una sociedad considera deseables o apropiados para los hombres. Estas ideas vienen de normas culturales, tradiciones, expectativas sociales y estereotipos de género.

A lo largo del tiempo, se han valorado cualidades como ser fuerte, valiente, controlado emocionalmente y exitoso. También se espera que los hombres sean proveedores y protejan a sus familias. Aunque estos valores pueden ser positivos, también pueden convertirse en una carga cuando se espera que todos los hombres cumplan con estos roles sin importar cómo se sientan o lo que realmente deseen.

¿Por qué es importante cuestionar el honor masculino?

- Las expectativas rígidas sobre la masculinidad pueden generar presión, ansiedad y frustración en los hombres.
- Muchas de estas ideas han sido utilizadas para justificar actitudes de dominación o control sobre las mujeres y otros hombres.
- Promover una masculinidad más equitativa permite construir relaciones más sanas y libres de violencia.

Resignificando el honor masculino

En lugar de basarse en la fuerza, la agresividad o el control, el honor puede redefinirse a través de valores como:

- Respeto mutuo en todas las relaciones.
- Empatía y responsabilidad afectiva.
- Libertad de expresión emocional sin temor a ser juzgado.
- Equidad de género en todos los ámbitos.

Para profundizar en el tema, te recomendamos el siguiente enlace: [Artículo recomendado](#)

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: la pared de las expectativas.	20 min.
2	Experimentación: ¿te atreves?	30 min.
3	Algo me llevo, algo dejo: comparte tu visión	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: LA PARED DE LAS EXPECTATIVAS

Tiempo:

- 20 minutos 

Materiales

- Post-it.
- Marcadores.

Paso a paso:

1. Da la bienvenida y explica que hoy hablarán sobre el concepto de “honor masculino” y su impacto en la sociedad.
2. Pregunta al grupo: ¿Qué creen que significa “honor masculino”?
3. Da espacio para que expresen sus ideas. Luego, ofrece una definición breve y clara, resaltando que son normas sociales que indican cómo “debe” comportarse un hombre en la sociedad.
4. A continuación, distribuye tarjetas de papel o post-it y marcadores a cada participante.

5. Pide que imaginen que están construyendo una “pared simbólica” con las expectativas de género impuestas a los hombres asociadas con el “honor masculino”.
6. Cada participante debe escribir una expectativa específica en su tarjeta y colocarla en una superficie designada (una pared, tablero o cartulina)
7. Puedes dar algunos ejemplos para ayudar a la reflexión: “ser fuerte físicamente”, “no mostrar emociones vulnerables”, “ser el proveedor principal en la familia”, “ser exitoso en el trabajo”, “tener muchas parejas para demostrar masculinidad.” entre otros.
8. Una vez que la “pared” esté construida, anima la discusión con estas preguntas
 - a. ¿Cómo se sienten al ver todas esas expectativas juntas?
 - b. ¿Creen que estas expectativas son realistas o justas?
 - c. Pregunta a los chicos si alguna vez han sentido que deben comportarse de cierta manera para “cumplir” con lo que los demás esperan de ustedes? ¿Cómo fue esa experiencia?
 - d. ¿Cómo podrían afectar a los hombres que no se ajustan a ellas?
9. Finaliza dando una breve explicación de qué es el honor masculino y qué consecuencias tiene en los hombres, en su salud mental, el bienestar y en las relaciones personales.
10. Destaca que el honor l honor no debería basarse en la fuerza, el éxito o el control, sino en valores como el respeto, la empatía y la equidad.
11. Puedes cerrar con la siguiente frase: *“No hay una sola forma de ser hombre. Cada persona tiene derecho a construir su propia identidad sin miedo a ser juzgada.”*

EXPERIMENTACIÓN: ¿TE ATREVES?

Tiempo:

30 minutos

Materiales

- Teléfonos móviles o celulares (si están permitidos).
- Si no, puede realizarse mediante dramatizaciones en vivo.

Paso a paso:

1. Organiza grupos de tres o cuatro personas.
2. Pide a cada grupo que escojan una de las tarjetas de la “pared de expectativas” que se construyó en la actividad anterior.
3. Explica que cada grupo debe crear una dramatización o un video corto (tipo reel) que desafíe esa expectativa tradicional de honor masculino.
4. Aclara que desafiar, en este contexto, significa proponer una alternativa o cuestionar esa norma con creatividad y humor.
5. La dramatización o video deben durar entre 2 y 3 minutos.
6. Da 10-15 minutos para que los grupos preparen su dramatización o graben su video.
7. Anima a que usen humor, creatividad y mensajes positivos para transmitir su idea.
8. Sus creaciones (dramatizaciones o videos cortos) se compartirán con el resto del club.



TOMA EN CUENTA QUE:

el honor masculino tendría que estar asociado a las cualidades de las masculinidades flexibles, respetuosas, no violentas y aceptando en igualdad a las mujeres, validándolas como personas.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO: COMPARTE TU VISIÓN

ACTIVACIÓN: JUEGO DE PELOTAS

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Reúne al grupo en un círculo.
2. Anima a compartir brevemente sus reflexiones sobre las creaciones presentadas entre ellas y ellos. Puedes facilitar el diálogo con las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo se sintieron al desafiar estas expectativas?
 - b. ¿Creen que este tipo de normas afectan la vida de los hombres? ¿Cómo?
 - c. ¿Cómo podemos redefinir el “honor masculino” de una manera más sana y equitativa?
3. Fomenta la reflexión sobre cómo pueden apoyarse mutuamente en estos desafíos y cómo pueden continuar promoviendo una visión más inclusiva de la masculinidad en el futuro.





TALLER 21. REDES SEGURAS

GENERALIDADES

Propósito

- Proveer herramientas prácticas para crear redes digitales seguras.
- Identificar, prevenir y responder al ciberacoso, fortaleciendo un ambiente en línea respetuoso y seguro.

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Tiras de papel para formar cadenas.
- Marcadores de colores
- Tirro o maskin tape.
- Pliegos de papel.
- Tarjetas con “Kit de sobrevivencia digital” (Ver Caja de Herramientas)

Sugerencias para la facilitación

Fomenta un ambiente de confianza y apertura donde todas las personas se sientan cómodas compartiendo sus experiencias e ideas.

Establece desde el inicio las reglas del taller, enfatizando el respeto mutuo y la confidencialidad.

Mantén un tono empático y de apoyo durante las discusiones, validando las emociones y reflexiones de todos y todas.

Usa ejemplos cotidianos que puedan relacionar fácilmente con su propia experiencia en línea.

Anima a que se expresen, pero no fuerces.



TOMA EN CUENTA QUE:

Hoy en día es central trabajar el tema de redes digitales seguras con adolescentes. Esto no solo les protege, sino que también empodera para ser agentes de cambio en sus comunidades en línea, construyendo espacios más inclusivos, respetuosos y seguros para todos y todas.

Las redes digitales seguras son espacios en línea donde las personas pueden interactuar, comunicarse y compartir información de manera respetuosa, protegida y libre de riesgos como el acoso, el robo de datos o la exposición a contenido dañino. Estas redes priorizan la privacidad, el respeto mutuo, y cuentan con herramientas o medidas para prevenir y responder a comportamientos inadecuados, como el ciberbullying o la difusión de desinformación.

¿Por qué es importante trabajar esto con adolescentes?

1. Están en una etapa crucial para desarrollar comportamientos responsables en línea, lo que impactará cómo navegan el mundo digital en el futuro.
2. El acoso en línea es una problemática común que puede tener graves consecuencias emocionales, sociales y psicológicas. Enseñarles a identificar y responder ante el ciberbullying reduce su impacto.
3. A menudo comparten información personal sin ser plenamente conscientes de los riesgos, como robo de identidad, fraudes o acoso.
4. Comprender el impacto de las palabras y acciones en línea promueve interacciones más respetuosas y menos conflictivas.
5. Las redes digitales seguras contribuyen a proteger su salud mental, creando espacios donde puedan

- expresarse sin temor al juicio o la crítica destructiva.
- Enseñar a ser aliados o aliadas y apoyar a quienes sufren acoso fortalece un sentido de comunidad en línea.
 - Vivimos en una era donde la tecnología forma parte esencial de la vida diaria, y es importante que comprendan cómo utilizarla de manera ética, segura y beneficiosa.

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: Rompe la cadena	20 min.
2	Experimentación: Kit de supervivencia digital	30 min.
3	Algo dejo, algo me llevo: Pacto digital	10 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: ROMPE LA CADENA

Tiempo:

- 20 minutos 

Materiales

- Tiras de papel para formar cadenas.
- Marcadores de colores

Paso a paso:

- Saluda y da la bienvenida.
- Explica que trabajarán sobre el impacto del ciberacoso y la importancia de crear “Redes Seguras” en el entorno digital
- Pregunta sobre qué les sugiere el nombre del taller “Redes seguras”. Anima a que compartan ideas libremente sobre lo que significa estar seguro en el mundo digital.
- Divide a los participantes en 2 grupos de trabajo.
- Entrega cada participante una tira de papel y un marcador.
- Explica que cada tira de papel representará un eslabon de la cadena digital y que debe incluir una acción o mensaje típico en situaciones de ciberacoso. Da ejemplos como: “un comentario hiriente en una publicación”, “compartir un meme ofensivo”, “ignorar un mensaje de ayuda de la víctima”.
- Pide que cada persona escriba su frase en su tira de papel.
- Luego, cada grupo unirá sus eslabones para formar una cadena de ciberacoso, visualizando cómo las acciones individuales pueden sumarse y fortalecer el problema.
- Lean en voz alta las frases y genera una breve reflexionen sobre cómo cada acción contribuye a perpetuar la dinámica de poder en el acoso en línea.
- Ahora, pide a cada equipo que modifique su cadena, reemplazando cada acción negativa por una solución o intervención positiva. Da ejemplos como: “reportar el mensaje ofensivo”, “apoyar públicamente a la persona acosada”, “iniciar una conversación respetuosa para frenar la agresión.”
- Para finalizar, pide a cada grupo que presente su cadena transformada y una reflexión sobre el impacto de sus cambios, en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al cambiar los mensajes?
- ¿Qué impacto pueden tener estas intervenciones en las víctimas y en quienes observan el acoso?
- ¿Cómo podemos contribuir a que el entorno digital sea más seguro para todas las personas?

EXPERIMENTACIÓN: KIT DE SUPERVIVENCIA DIGITAL

Materiales:

- Tarjetas con Kit de supervivencia digital (Ver Caja de Herramientas)
- Pliegos de papel
- Marcadores de colores.
- Teléfonos celulares, si están permitidos, para practicar configuraciones de seguridad en redes sociales.

Paso a paso:

1. Comienza preguntando al grupo: ¿Qué factores creen que promueven o amenazan la seguridad en línea? Anima a que compartan experiencias o ejemplos.
2. Anota en una pizarra o pliego de papel algunas de las respuestas.
3. Divide a los participantes en grupos de 4-5 personas.
4. Reparte a cada grupo un conjunto de tarjetas con herramientas y consejos de seguridad digital.
5. Pide a cada grupo que complete su “Kit de Supervivencia Digital” proponiendo otros consejos y estrategias sobre como aplicar las acciones que hay en cada tarjeta. Pide que reflexionen sobre la pregunta que aparece en cada tarjeta.
6. Opcional: Si se permite el uso de dispositivos, los equipos pueden demostrar en tiempo real cómo aplicar una de las herramientas

en sus redes sociales (como configurar privacidad o reportar un comentario ofensivo).

7. Finaliza animando una reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué herramienta o consejo les parece más útil?
- ¿Qué acciones concretas podrían aplicar en su día a día?
- ¿Cómo podrían compartir estas herramientas con sus amistades o familiares para promover redes seguras?

TOMA EN CUENTA QUE:

- Cada participante puede tener diferentes niveles de conocimiento o experiencia con redes digitales. Facilita un ambiente inclusivo para que todas las personas puedan compartir sin temor a ser juzgadas.
- Si el grupo no tiene acceso a dispositivos, fomenta que las prácticas se expliquen de forma creativa o se simulen verbalmente.
- Ten en cuenta las herramientas digitales que son más comunes o relevantes para el grupo, y ajusta las tarjetas o ejemplos en consecuencia.
- Asegúrate de que los participantes no solo propongan ideas, sino que reflexionen sobre cómo estas acciones pueden impactar su seguridad y la de su entorno en línea.
- Finaliza destacando que cada participante tiene el poder de promover redes más seguras al aplicar y compartir estas herramientas.



ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO EL PACTO DIGITAL

Tiempo:

- 10 minutos 🕒

Materiales

- Pliego de papel con el título “Pacto Digital”
- Marcadores de colores.

Paso a paso:

1. En plenaria, solicita que propongan reglas y compromisos para una convivencia digital respetuosa y segura. Por ejemplo:
 - “No compartiré contenido que humille a alguien.”
 - “Defenderé a quien sea atacado o atacada en línea.”
 - “Seré crítico o crítica con lo que publico y comparto.”
2. Escribe los compromisos en pliego y pídeles que firmen como acto simbólico de compromiso.
3. Realiza una breve reflexiona sobre cómo este Pacto puede aplicarse en su vida diaria y sus comunidades digitales.
4. Finaliza felicitando y con un gran aplauso.



TALLER 22. EXPLORACIÓN POR PELIGROS Y LUGARES SEGUROS

GENERALIDADES

Propósito

- Reflexionar sobre los factores que afectan el bienestar.
- Identificar riesgos y estrategias de protección como formas de prevención y afrontamiento, relacionadas con el género.

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Sillas.
- Pliego de papel grande o cartulina.
- Marcadores, lápices de colores y/o post-it.

Sugerencias para la facilitación

Debes leer y comprender la guía metodológica. No olvides que es importante aclarar los conceptos clave del taller: factores de riesgo y factores de protección, así como las diferencias entre mujeres y hombres por razón de género.



TOMA EN CUENTA QUE:

Factores de riesgo y factores de protección

Los factores de riesgo son aquellas situaciones o condiciones que pueden afectar el bienestar de una persona, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Pueden influir en distintos aspectos de la vida, como lo social, emocional, económico, familiar y físico.

Por otro lado, los factores de protección son elementos que favorecen el desarrollo saludable y positivo de una persona. Estos pueden ser internos, como la autoestima, el amor propio y la autonomía. O externos, como el apoyo de la familia, la comunidad o grupos sociales como la escuela o la iglesia.

En la adolescencia, los factores de riesgo pueden ser diferentes para chicos y chicas debido a las experiencias sociales, culturales y biológicas.

Algunos ejemplos son:

Factores de riesgo más comunes en mujeres adolescentes:

- Presión sobre la imagen corporal y estándares de belleza irreales.
- Violencia de género y relaciones tóxicas.
- Influencia negativa de amistades o entornos que fomentan la inseguridad.
- Riesgos sexuales, incluyendo embarazo no planificado y abuso.

Factores de riesgo más comunes en hombres adolescentes:

- Mayor exposición a la violencia y conductas agresivas.



- Presión social para demostrar “fuerza” y no expresar emociones.
- Expectativas de masculinidad que los llevan a conductas de riesgo (consumo de sustancias, conducción imprudente, participación en peleas).

Tener una idea clara de cuáles son los riesgos y protecciones a su alrededor, ayuda a las personas a entender el contexto en el que se mueven y a identificar los apoyos con los que se cuenta para desarrollarse adecuadamente.

Para conocer más sobre este tema, puedes consultar el siguiente enlace: [Riesgos y factores asociados a la juventud](#).

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: la silla cooperativa.	10 min.
2	Experimentación: mapa de riesgos y protecciones.	45 min.
3	Algo me llevo, algo deajo	5 min.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: LA SILLA COOPERATIVA

Tiempo:

- 10 minutos 

Materiales

- Música (opcional).
- Sillas de plástico

Paso a paso:

1. Saluda y da la bienvenida.
2. Pide a cada persona que tome una silla y formen una fila en línea recta, todas y todos sentados.
3. Explica que la actividad consiste en pasar la silla de una persona a otra hasta llegar al otro extremo de la fila.
4. La primera persona en uno de los extremos se levanta con su silla en las manos, la entrega a la persona de al lado y corre hacia el otro extremo de la fila.
5. Mientras tanto, el grupo continúa pasando la silla hasta que la persona que corrió llegue a sentarse de nuevo.
6. El juego termina cuando llegan al punto de meta que definiste, como persona facilitadora.

Activación alterna (si no hay sillas)

1. Divide a las y los participantes en dos equipos y haz que se formen en línea recta, una persona detrás de otra.
2. La primera persona de cada equipo recibirá un mensaje físico en forma de acción (por ejemplo, tocarse la cabeza, hacer una sentadilla, levantar los brazos).
3. Esta persona debe girarse y transmitir la acción a la persona de atrás sin hablar, solo con el movimiento.

4. Así sucesivamente, hasta que la última persona en la fila reciba el mensaje y corra al frente para iniciar la siguiente ronda con un nuevo movimiento.
5. Puedes hacer varias rondas con movimientos más complejos o incluir una combinación de dos o tres acciones en cada mensaje.
6. También puedes cronometrar cuál equipo completa la secuencia más rápido.

EXPERIMENTACIÓN: EXPLORACIÓN DE RIESGOS Y PROTECCIONES

Tiempo:

- 45 minutos 

Materiales

- Pliego de papel grande o cartulina.
- Marcadores, lápices de colores y/o post-it.

Paso a paso:

Paso a paso:

1. Organiza grupos de tres o cuatro personas y entrega a cada grupo un pliego de papel y marcadores.
2. Indica que van a realizar una actividad llamada "Mapa de Riesgos y Protecciones", donde van a identificar y representar gráficamente los factores que influyen en su vida diaria, tanto positivos como negativos.
3. Anima a que reflexionen primero sobre los factores que pueden representar riesgos para su bienestar (por ejemplo, estrés académico, presión de grupo, problemas familiares) y los factores que pueden proporcionar protección y apoyo (por ejemplo, relaciones familiares positivas, participación en clubes extracurriculares, iglesia, acceso a

servicios de salud mental).

4. Pide que dividan el papel grande en dos secciones: una para los factores de riesgo y otra para los factores de protección.
5. Pueden escribir o dibujar directamente en el papel o usar post-its para representar los diferentes factores. Para completar su mapa, pide que respondan las siguientes preguntas en sus grupos
 - ¿Cuáles son los riesgos que viven las mujeres adolescentes (físicos, emocionales, mentales)?
 - ¿Cuáles son los riesgos que viven los hombres adolescentes (físicos, emocionales, mentales)?
 - ¿Cómo se pueden proteger las mujeres de esos riesgos?
 - ¿Cómo se pueden proteger los hombres de esos riesgos?
 - ¿Perciben diferencias en los riesgos que enfrentan hombres y mujeres? ¿Por qué creen que ocurre esto?
6. Una vez que hayan identificado los factores, pídeles que organicen los post-it o dibujos en cada sección de la cartografía, colocándolos en orden de importancia o relevancia para ellos y diferenciando mujeres y hombres.
7. Cuando hayan terminado, facilita una discusión grupal sobre los hallazgos. Anima a compartir sus observaciones, preguntas y reflexiones sobre los factores identificados, así como sus experiencias personales relacionadas con ellos.
8. Finaliza la actividad invitando a reflexionar sobre cómo pueden utilizar esta información para tomar decisiones saludables y desarrollar estrategias de afrontamiento frente a los factores de riesgo, así como para fortalecer y aprovechar los factores de protección en sus vidas.
9. Relaciona la actividad con los temas clave que se han trabajado en el taller, como autoestima, creencias, estereotipos de género, violencia de género y equidad.





TOMA EN CUENTA QUE:

es importante reconocer que los factores de riesgo no son determinantes y que las experiencias individuales pueden variar ampliamente. Sin embargo, esta actividad es un buen momento para afianzar la comprensión de cómo el género puede influir en los riesgos específicos que enfrentan las y los adolescentes y esta comprensión puede ayudar a adoptar estrategias de prevención y afrontamiento más efectivas.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO EL PACTO DIGITAL

Tiempo:

- 5 minutos 

Materiales

- No se requieren.

Paso a paso:

1. Organiza al grupo para que forme un círculo e invita a responder las siguientes preguntas (si es un grupo grande, puedes permitir algunas intervenciones):
 - a. ¿Qué factores de protección reconocen en sus propias vidas que les ayudan a sentirse seguros y apoyados?
 - b. ¿Cuáles creen que son los factores de riesgo más comunes para los adolescentes de su edad, y qué podrían hacer para reducirlos o enfrentarlos mejor?
 - c. Después de lo que hablamos hoy, ¿hay algún cambio o acción que les gustaría intentar para cuidar más su bienestar o el de sus amistades?

2. Siguiendo, pide que se pongan de pie y formen un círculo. Pídeles que se acerquen entrelazando sus brazos y que junten las caderas, de manera que se forme un círculo seguro y firme.
3. Solicita que cierren sus ojos y que realicen tres respiraciones profundas en grupo. Cuando el grupo aún mantiene los ojos cerrados, se le invita a agradecer por la vida, por el cuerpo, por el Club y por la presencia de las y los participantes. Seguidamente, solicita que abran sus ojos y que se den un aplauso final.





TALLER 23. DECIDE CON LOS PIES EN LA TIERRA

GENERALIDADES

Propósito

- Comprender la importancia de tomar decisiones informadas sobre la sexualidad activa, basadas en sus deseos y valores personales (lo que queremos y no queremos en nuestra vida)
- Reflexionar sobre lo que realmente queremos, libres de coacción y con plena libertad.

Tiempo

60 minutos. 

Materiales que necesitarás

- Letreros con las siguientes expresiones: "De acuerdo", "En desacuerdo", y "No estoy seguro".

Sugerencias para la facilitación

Es importante crear un clima de confianza y mucho respeto a las opiniones de las y los demás. También, debes tratar que las ideas propias no se impongan al grupo de adolescentes.

Debido a la delicadeza del tema, es crucial asegurarse de que todas y todos se sientan seguros, cómodos y que puedan confiar los unos en los otros. Asegúrese de recalcar la seriedad y relevancia del tema, y

respetar el principio de confidencialidad. Intente asegurar que al menos se cumplan los siguientes acuerdos:

- Lo que se dice en el aula se queda en el aula.
- No se permiten bromas fuera del aula sobre lo que se ha dicho en el taller.
- No se permite que nadie sea acosado de ninguna forma.

Dependiendo de la cultura local, puede decidir organizar grupos del mismo sexo para esta sesión, haciéndolo en días distintos con grupos de chicos o de chicas únicamente. En algunas culturas, puede haber demasiadas barreras para que ambos sexos discutan estos temas acompañados los unos de los otros.



TOMA EN CUENTA QUE:

Durante la adolescencia y la juventud se toman muchas decisiones importantes. Las elecciones requieren ejercer nuestra voluntad y autonomía, pues con nuestras acciones moldeamos el rumbo de nuestra vida. Por ello, es crucial que pienses en un proyecto de vida y en aprender a tomar decisiones después de buscar información y de haber reflexionado autónomamente. La importancia de tener un proyecto de vida

Tener un proyecto de vida nos ayuda a visualizar el futuro que queremos y a tomar decisiones informadas. Algunas elecciones clave incluyen:

- Elegir si casarse, vivir en unión libre o mantenerse soltera/o.
- Decidir si tener hijos o no.
- Escoger una carrera o aprender un oficio.
- Definir si dedicarse exclusivamente al hogar o combinarlo con una profesión.

Si bien somos libres para decidir, también es importante reconocer que la sociedad, sus normas y valores, influyen en nuestras decisiones. Por ello, es fundamental aprender a pensar por nosotros mismos/as y tomar decisiones basadas en información y reflexión personal.

Tomar decisiones sobre nuestra vida sexual

Una de las decisiones más importantes que tomamos es sobre nuestra vida sexual, ya que puede afectar tanto nuestra salud como nuestros planes a futuro. Para ello, es esencial:

- Decidir con quién y cuándo tener relaciones sexuales, estableciendo límites claros antes de entrar en una situación íntima.
- Reflexionar sobre si se desea un embarazo y, en caso contrario, conocer y utilizar métodos anticonceptivos eficaces.
- Informarse sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluyendo el VIH/ SIDA.

Todos podemos y debemos decidir con quién y cuándo tener relaciones sexuales, y establecer los límites que deben tener esas relaciones. Es sabio establecer límites al comportamiento sexual antes de entrar en una situación sexual. Los adolescentes que decidan tener relaciones sexuales genitales deben ponerse de acuerdo sobre si quieren o no un embarazo, para no incurrir en embarazos a edades tempranas o en embarazos no deseados, y deben decidir también sobre cómo prevenir el SIDA y enfermedades de transmisión sexual.

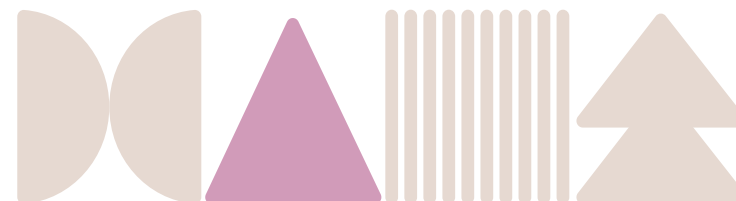
Tomar una buena decisión significa que hemos evaluado cuidadosamente las consecuencias, las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que creemos que tendrá el mejor resultado.

Para tomar decisiones sabias necesitamos información sobre cada opción. Generalmente, la mejor decisión es aquella que no implica riesgos para la salud propia ni de otras personas, y que no afecta los sentimientos y los derechos de los demás.

Para profundizar en este tema, te invitamos a leer el siguiente artículo: [Leer más aquí](#)

AGENDA

Núm. de Actividad	ACTIVIDAD	TIEMPO
1	Activación: conversación con mi cuerpo.	15 min.
2	Experimentación: sí para mí, no para mí.	30 min.
3	Algo me llevo, algo dejo	15 min.



DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVACIÓN: CONVERSACIÓN CON MI CUERPO

Tiempo:

- 15 minutos 

Materiales

- No se requieren

Paso a paso:

1. Saluda a las y los adolescentes y dales la bienvenida.
2. Pide que se sienten en círculo, de manera relajada y cómoda.
3. Explica que la vida sexual activa es una decisión importante que debe tomarse con información científica, confiable y con un conocimiento profundo de lo que queremos para nuestra vida.
4. Destaca la importancia de escuchar y conocer nuestro cuerpo, para conectar con nuestras sensaciones y deseos de forma consciente
5. Invita a cerrar los ojos y respirar profundamente.
6. Guía el ejercicio pidiendo que respondan mentalmente las siguientes preguntas (deja unos segundos entre cada una para que las procesen):
 - ¿De quién es el cuerpo que tengo?
 - ¿Qué valor tiene?
 - ¿Las y los demás lo valoran?
 - ¿Cómo son sus contornos y su figura?
 - ¿Qué sensaciones tiene?
 - ¿Cómo son los ruidos que hace?
 - ¿Qué olor tiene?
 - ¿Qué color tiene?
 - ¿Cómo son sus genitales?
 - ¿Qué he descubierto de ellos?

7. Al finalizar, pide que abran los ojos y pregunta:

- a. ¿Cómo se sintieron al responder estas preguntas?
- b. ¿Hubo preguntas que no supieron contestar? ¿Por qué sí o por qué no?
- c. ¿Qué reflexiones les deja esta actividad?

8. Cierra con una breve reflexión:

- Destaca que conocerse a sí mismo/a es el primer paso para tomar decisiones saludables y responsables sobre la vida sexual y el bienestar personal.
- Refuerza la idea de que cada cuerpo es único, valioso y merece ser respetado, tanto por uno mismo/a como por los demás

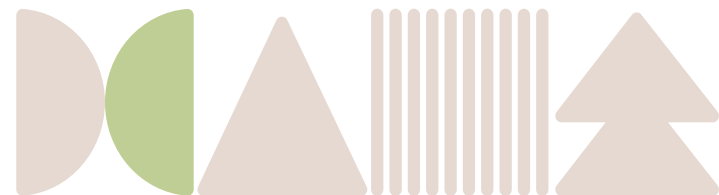


TOMA EN CUENTA QUE:

posiblemente nos sentimos incómodos o incómodas, porque nos apena hablar del tema, pero hay que recordar que nuestro cuerpo es nuestro y conocerlo es importante para poder cuidarlo y tratarlo con amor y respeto.

Tal vez haya preguntas que no sepamos responder en este momento porque no le hemos puesto atención a nuestro cuerpo o porque no nos hemos atrevido a explorar, pero eso es importante porque nos permitirá conocernos.

Nuestro cuerpo es sagrado y debemos tratarlo con mucho respeto, amor y cuidado, y no podemos permitir que nadie lo maltrate por ninguna razón.



EXPERIMENTACIÓN: SEPARAR LA FICCIÓN DE LA REALIDAD

Tiempo:

- 30 minutos 

Materiales

- Letreros con las siguientes expresiones: DE ACUERDO, EN DESACUERDO, y NO ESTOY SEGURO

Paso a paso:

1. Antes de comenzar la actividad, coloca los siguientes letreros en diferentes paredes:
 - DE ACUERDO,
 - EN DESACUERDO
 - NO ESTOY SEGURA/O
2. Hágle las siguientes preguntas a los participantes: •
 - a. ¿Qué historias les contaron cuando eran pequeños sobre su concepción?
 - b. ¿Qué partes de estas historias eran verdaderas y qué partes no lo eran?
 - c. Chicas: ¿Cómo aprendieron sobre la menstruación?
 - d. Chicos: ¿Cómo aprendieron sobre las erecciones o los sueños húmedos? •
 - e. ¿Por qué creen que las personas a veces usan historias y mitos para discutir el desarrollo sexual y las funciones reproductivas?
 - f. ¿Cuáles son los riesgos de usar historias para informar a la juventud sobre sexo?
3. Ahora explíqueles que van a realizar una actividad para intentar separar las creencias comunes alrededor del sexo, de los hechos.
4. Señale los tres letreros (DE ACUERDO, EN DESACUERDO, y NO ESTOY

SEGURO) alrededor del aula. Explíqueles que va a leer afirmaciones sobre los jóvenes y la sexualidad, y que después de cada afirmación deben decidir pararse junto al letrero que mejor resuma su posición.

5. Di uno a uno las afirmaciones, deja que se coloquen y abre el espacio para que diferentes personas presenten sus argumentos de por qué tienen esa posición frente a ese tema. Debe ser voluntario, sin forzar a que se expresen.. Agradézcale a todos sus pensamientos y opiniones, y luego lea en voz alta la afirmación del ‘hecho’ apropiada.

AFIRMACIONES (Puedes leerlas todas o escoger algunas):

HABLAR SOBRE SEXUALIDAD PUEDE DAR MIEDO

Consejo: ¡Y eso es totalmente normal! A todos nos da un poco de vergüenza hablar sobre sexualidad, pero es importante hacerlo. Con el tiempo, hablar del tema se hace más fácil.

HABLAR SOBRE SEXUALIDAD PUEDE HACER QUE ME SIENTA AVERGONZADA

Consejo: Es común sentirse un poco avergonzado al hablar de sexualidad, pero nunca deberíamos sentirnos mal por nuestros cuerpos. (Para el facilitador: Puedes usar un enfoque científico o religioso para explicar que nuestros cuerpos son naturales y perfectos como son).

SI DESEAS TENER SEXO, TIENES QUE HACERLO

Consejo: Desear sexo no significa que tengas que hacerlo. Lo que sentimos y lo que decidimos hacer son cosas distintas.

LAS PERSONAS TIENEN FANTASÍAS SOBRE COSAS QUE DESEAN QUE PASEN EN LA VIDA REAL

Consejo: A veces, las fantasías son solo pensamientos. No significa que queramos vivirlas en la realidad.

SI ERES HOMBRE, DESEAS TENER SEXO TODO EL TIEMPO

Consejo: Los hombres no desean sexo todo el tiempo. Su nivel de deseo también cambia, igual que el de todos.

EL MIEDO A EMBARAZARSE O A UNA ETS PUEDE AFECTAR EL DESEO SEXUAL

Consejo: Emociones como el miedo pueden afectar el deseo sexual de una persona.

SI ESTÁS EN UNA RELACIÓN, TIENES QUE TENER RELACIONES SEXUALES

Consejo: No tienes que hacer nada que no quieras. Estar en una relación no significa que debas tener relaciones sexuales. Cada persona tiene el derecho de decidir cuándo y si quiere hacerlo.

USAR MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS ES SOLO RESPONSABILIDAD DE LAS CHICAS

Consejo: La protección es responsabilidad de ambas personas. Los métodos anticonceptivos y el cuidado en una relación deben ser una prioridad compartida.

HABLAR SOBRE SEXUALIDAD CON ADULTOS SIGNIFICA QUE DESEAS TENER RELACIONES SEXUALES

Consejo: Hablar sobre sexualidad es solo una manera de aprender y de tomar decisiones informadas. Es importante entender que buscar información no significa que quieras tener experiencias sexuales.

SI TE ATRAEN PERSONAS DE TU MISMO GÉNERO, ES SOLO UNA FASE

Consejo: La orientación sexual es parte de la identidad de cada persona. No siempre es una “fase”. La atracción por cualquier género puede ser una experiencia única y válida.

NO PUEDES QUEDAR EMBARAZADA LA PRIMERA VEZ QUE TIENES RELACIONES SEXUALES

Consejo: Es posible quedar embarazada en cualquier momento que tengas relaciones sin protección, sin importar si es la primera vez o no. Es importante cuidarse siempre.

SOLO LOS HOMBRES TIENEN FANTASÍAS SEXUALES

Consejo: Tanto hombres como mujeres pueden tener fantasías. Esto es una parte natural de la sexualidad humana y no depende del género.

SI UNA PERSONA DICE QUE TE QUIERE, SIEMPRE RESPETARÁ TUS LÍMITES

Consejo: Amar a alguien no garantiza que respetará siempre tus decisiones. Es importante hablar abiertamente sobre tus límites y asegurar que haya respeto mutuo en la relación.

SI TIENES RELACIONES SEXUALES, PERDERÁS TU VALOR COMO PERSONA

Consejo: El valor de una persona no depende de su vida sexual. Todos merecemos respeto por quienes somos, no por nuestras decisiones personales.

SI USAS ANTICONCEPTIVOS, NO PUEDES CONTRAER INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Consejo: Los anticonceptivos como las pastillas no protegen contra las ITS. Solo el uso correcto del condón reduce el riesgo de estas infecciones.

6. Recuerda que, después de leer cada afirmación, tienes que dar un espacio para que al menos una persona pueda expresar sus argumentos respecto al tema.
7. Finaliza preguntando:
 - a. ¿Cómo se sintieron con esta actividad?

- b. ¿En qué tema fue más difícil decidir su posición para las mujeres?
¿Por qué?
- c. ¿En qué tema fue más difícil decidir su posición para los hombres?
¿Por qué?
- d. ¿Qué efecto puede tener este tipo de desinformación en nuestros sentimientos sobre nosotros y nuestra sexualidad?

*Actividad adaptada del Manual (2017) *Afteen+ Habilidades para la vida y educación financiera desde una perspectiva de género*. Aflatoun International.



TOMA EN CUENTA QUE:

tomar decisiones sobre nuestra vida sexual es importante para prevenir riesgos a la salud y no afectar los proyectos de vida propios y de nuestra pareja. Todas y todos podemos y debemos decidir con quién y cuándo tener relaciones sexuales, y establecer los límites que deben tener esas relaciones. Es sabio establecer límites al comportamiento sexual antes de entrar en una situación sexual.

Tomar una buena decisión significa que uno ha evaluado cuidadosamente las consecuencias, las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que uno cree que tendrá el mejor resultado.

Para tomar decisiones sabias necesitamos información sobre cada opción. Generalmente, la mejor decisión es aquella que no implica riesgos para la salud propia ni de otras personas, y que no afecta los sentimientos y los derechos de las y los demás.

Hay temas que pueden ser más difíciles de decidir para las mujeres y otros para los hombres, porque la sociedad

nos influencia, nos llena de prejuicios y a veces no nos informa, sino que nos confunde. Por ello, lo mejor es siempre buscar la opinión u orientación de una persona responsable conocedora del tema, para que nos oriente, además de leer información confiable, para también poder decidir con base en nuestro sentir.

ALGO ME LLEVO, ALGO DEJO

Tiempo:

- 15 minutos 

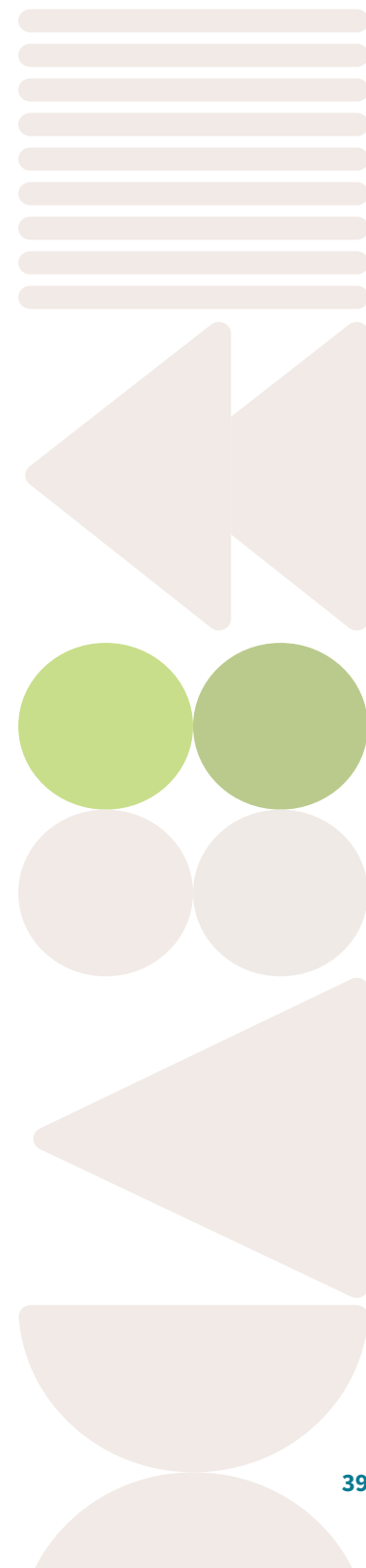
Materiales

- Hojas de papel de varios colores o blanca y marcadores.

Paso a paso:

1. Entrega papel y plumón a cada participante. Si lo prefieres, puedes usar hojas de colores para hacerlo más llamativo
2. Explica que van a escribirse una carta a sí mismos/as, reflexionando sobre cómo desean vivir su sexualidad de manera informada, responsable y respetuosa.
3. Aclara que escribirse una carta es una manera de hacer un compromiso con ellas o ellos mismos y pueden recordarlo cuando lo necesiten.
4. Aclara que la carta es completamente privada y no se compartirá con nadie, a menos que alguien quiera hacerlo voluntariamente.
5. Refuerza que está bien si alguien decide no escribirla o prefiere hacer un dibujo o palabras sueltas en lugar de una carta completa.
6. Para apoyarles con la carta, invítalos a reflexionar y responder en la carta algunas de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo quiero vivir mi sexualidad?
 - ¿Cuándo siento que estaré listo/a para iniciar mi vida sexual activa?

- ¿En qué condiciones me sentiría cómodo/a y seguro/a?
 - ¿Cómo quiero que me traten en una relación?
 - ¿Qué no estoy dispuesto/a a tolerar en mis relaciones?
 - ¿Qué límites necesito establecer para cuidar de mí?
7. Recalca que escribir esta carta es un compromiso personal que les servirá como guía y factor de protección cuando enfrenten situaciones de presión o dudas.
 8. Pide que guarden sus cartas en un lugar seguro o que las doblen para conservarlas como un recordatorio personal de sus decisiones y valores. Esta bien si desean no hacerlo.
- Cierra agradeciendo la presencia y participación y recordando que es importante tener claridad de cómo queremos vivir nuestra sexualidad con nosotras o nosotros mismos y con otras personas, para saber en qué momento será el más adecuado.
9. No olvides el aplauso de grupo.





CAJA DE HERRAMIENTAS

TALLER 16. MI CORAZÓN Y MI CUERPO CAMBIAN (ANEXO 1)

ACTIVIDAD ¿MITO o VERDAD?

No	Verdad o Mito	Verdad	No
1	Los hombres siempre quieren tener sexo.		✓
2	En tu primera relación sexual no quedas embarazada.		✓
3	Tanto mujeres como hombres pueden disfrutar por igual de su sexualidad	✓	
4	El hombre no debe manifestar sus sentimientos.		✓
5	La masturbación es una forma de conocer tu cuerpo.	✓	
6	Es responsabilidad de los hombres que ellas se exciten.		✓
7	La primera vez que se realiza el coito se siente dolor y se sangra.		✓
8	En tu periodo menstrual no puedes bañarte ni comer huevo.		✓
9	Las bebidas alcohólicas potencian la erección y el deseo sexual.		✓
10	Las píldoras anticonceptivas engordan y dan várices.		✓
11	Si un hombre tiene erección, tiene que eyacular porque si no lo hace, se enferma.		✓
12	El uso de preservativos es la mejor forma de prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS)/	✓	
13	La educación sexual temprana ayuda a tomar decisiones más responsables.	✓	✓
14	En el noviazgo no hay violencia de pareja.		✓
15	Las mujeres son las responsables de prevenir embarazos.		✓
16	Si una persona se masturba y tiene pareja es porque tienen problemas.		✓

TALLER 17. EL ALETEO DE LAS MARIPOSAS

ACTIVIDAD: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

MITO

"El amor verdadero es una fuerza mágica que resolverá todos tus problemas"

DESMITIFICACIÓN

El amor es importante en una relación, pero no puede resolver todos los problemas por sí solo. La comunicación, el respeto y el compromiso son fundamentales para mantener una relación saludable y duradera.

MITO

"Si te ama, te controlará y te celará para protegerte"

DESMITIFICACIÓN

Los celos excesivos y el control no son muestras de amor verdadero, sino señales de relaciones poco saludables. En una relación sana, existe confianza mutua y respeto por la autonomía de cada persona.



MITO

"Tu pareja debe saber qué estás pensando sin que tengas que decirlo."



DESMITIFICACIÓN

El amor no debe implicar sacrificar tu propia felicidad o bienestar. Es importante establecer límites saludables y buscar un equilibrio entre satisfacer las necesidades de tu pareja y mantener tu autonomía personal.



TALLER 18. NO TE SALTES LAS SEÑALES

ACTIVIDAD ¿QUÉ HARÍAS?

TARJETAS CON TIPOS DE VIOLENCIA (Anexo 3)



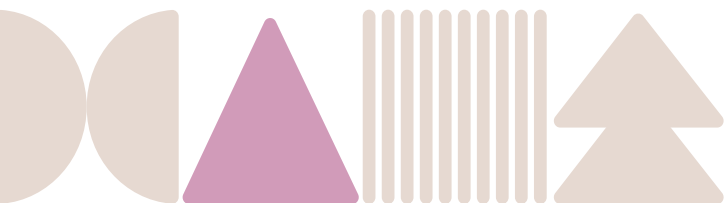
Tarjeta 1

Violencia Física: Esto es lo que la mayoría de nosotros probablemente pensamos cuando escuchamos la palabra 'violencia'. Significa usar la fuerza física, pegar, cachetear o empujar. La mayoría de las sociedades tienen un enfoque confuso hacia la violencia física, estando tanto a favor como en contra de ésta en diferentes momentos. A pesar de que existen muchas leyes contra varias formas de violencia física, el estado también la utiliza en formas que incluyen el adoptar medidas militares, la brutalidad policíaca y la pena capital. En la escuela, a menudo nos enseñan que la violencia está mal, sin embargo, al mismo tiempo muchos docentes encuentran aceptable el pegarle a los niños. La violencia física incluye más que solo asalto. El término también se refiere a negarle a alguien tratamiento médico, negarle el acceso a anticonceptivos, el secuestro, la violación, y la esclavitud sexual.



Tarjeta 2

Violencia psicológica/emocional: Ésta es a menudo la forma de violencia más difícil de identificar. Puede incluir humillación, amenazas, insultos, presión, y la expresión de celos o del deseo de poseer (por ejemplo, al controlar decisiones y actividades) Hacer que las personas se sientan mal sobre sí mismas, hacerlos depender de ti, hacerlos sentir culpables. Todas éstas son formas de violencia psicológica/ emocional que las personas usan para controlar y manipular a sus víctimas.





Tarjeta 3

Violencia Económica: Ejemplos de este tipo de violencia incluyen el negarle a una persona el acceso al dinero o a los medios para obtener dinero; el negarles el acceso al trabajo o a la escuela; el retenerles intencionalmente necesidades básicas como alimentos, ropa, vivienda, medicamentos o productos de higiene personal; el robarle a alguien; el prohibirle a alguien tener una cuenta de banco personal, etc. La violencia económica no solo sucede a nivel individual. Los gobiernos pueden ejercer violencia económica al imponerle sanciones a otro país o al aumentar el precio de los suministros esenciales



Tarjeta 4

Violencia sexual: Esta incluye el presionar o el forzar a alguien a realizar actos sexuales (desde besos hasta sexo) contra su voluntad, o el hacer comentarios sexuales que humillen a las personas o las hagan sentir incómodas. No importa si la persona siendo presionada o forzada a tener sexo haya previamente consentido a tener sexo. Es un mito que la violencia sexual, como la violación, se lleva a cabo porque el agresor está buscando gratificación sexual. Más a menudo, tiene que ver con demostrar poder



TARJETAS CON SITUACIONES DE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Aquí te dejamos algunas situaciones, pero puedes poner todas las que consideres según tu experiencia y el grupo con el que estés trabajando.



Tu amiga/o te cuenta que su pareja la empujó durante una discusión acalorada y le dejó un moretón en el brazo. Dice que fue un accidente y que no volverá a pasar.



Escuchas a tu amiga hablar sobre cómo su novio/a la critica constantemente, diciéndole que es fea y estúpida. Ella se siente mal consigo misma pero dice que lo hace porque es su manera de protegerse.



Una compañera de clase te confía que su pareja la presiona constantemente para tener relaciones sexuales, incluso cuando ella no quiere. Ella siente que no puede decirle que no.



Tu amiga o amigo te muestra mensajes de texto de su pareja en los que ella o él insulta y amenaza constantemente. Dice que tiene miedo de dejarlo porque podría difundir fotos íntimas que compartieron.



Tu amiga te confiesa que su pareja constantemente la culpa por todo lo que sale mal en la relación y manipula sus emociones para obtener lo que quiere. A pesar de sentirse mal consigo misma, no sabe cómo salir de la situación.



Una compañera de clase te cuenta que su pareja la amenaza constantemente con hacerle daño físico si intenta terminar la relación. Tiene miedo de lo que podría hacer si intenta dejarlo.



Claribel ha estado con su novio por casi un año. Últimamente, ha comenzado a llamarla "gorda", y a decirle que está demasiado avergonzado para ir a cualquier lado con ella. Hace comentarios todo el tiempo sobre el cuerpo de otras mujeres y sobre cuánto más sexy sería Claribel si perdiera peso. Casi no la deja comer. Le dice que cuando sea más delgada, se pueden comprometer.



Olivier y Josefina han estado saliendo durante algunos meses. Josefina sigue en la secundaria, y Olivier se graduó el año pasado. El ha estado intentando encontrar un trabajo estable desde entonces, pero no ha tenido suerte. Últimamente, Josefina ha estado haciendo comentarios sobre cómo su ex-novio tenía un buen trabajo y siempre la llevaba a buenos restaurantes y le compraba regalos. Ha comenzado a llamar a Olivier flojo y estúpido, diciéndole que si fuera un "verdadero hombre" ya tendría trabajo.



TALLER 19. CÓDIGO DE CONFIANZA

ACTIVIDAD: COMUNICACIÓN DE LÍMITES

Situaciones para juego de roles. Te dejamos aquí varias para que escojas las que mejor se ajusten a tu grupo y a lo que tu quieras dar énfasis.

- En una fiesta, tu pareja insiste en que tomes alcohol incluso cuando has dicho que no quieres beber.
- Tu pareja quiere tener relaciones sexuales, pero tú no te sientes listo/a y decides establecer ese límite.
- Tu pareja comparte información personal tuya en redes sociales sin tu consentimiento.
- Tu pareja te presiona para que pases todo tu tiempo libre con él/ella y no te permite tener tu propio espacio y tiempo.
- Tu pareja insiste en revisar constantemente tus mensajes de texto y redes sociales, invadiendo tu privacidad.
- Durante una discusión, tu pareja te interrumpe constantemente y no te permite expresar tus pensamientos y sentimientos.
- Tu pareja te hace comentarios despectivos sobre tu apariencia o tus habilidades, haciéndote sentir inseguro/a.
- Tu pareja ignora tus deseos y decisiones sobre qué hacer en una cita, imponiéndole siempre su propia voluntad.
- Tu pareja te pide constantemente que renuncies a tus amistades o actividades que disfrutas para pasar más tiempo juntos.
- Tu pareja te hace sentir culpable por pasar tiempo con otras personas que no sean él/ella, ejerciendo control sobre tu vida social.



TALLER 21. REDES SEGURAS

ACTIVIDAD: TARJETAS PARA KIT DE SUPERVIVENCIA DIGITAL

Privacidad: configura tu perfil	Consejo: revisa regularmente la configuración de privacidad de tus redes sociales. Acción práctica: asegúrate de que tu información personal (como tu dirección, teléfono o ubicación) sea visible solo para personas de confianza. Pregunta para reflexión: ¿Quién tiene acceso a tu información en línea?
Bloqueo: corta el contacto negativo	Consejo: aprende a bloquear usuarios y usuarias que te incomoden o envíen mensajes ofensivos. Acción práctica: si alguien te acosa o envía contenido no deseado, bloquea y evita interactuar con esa persona. Pregunta para reflexión: ¿cómo te sientes al saber que tienes control sobre quién interactúa contigo en redes?
Reporte: haz valer las normas	Consejo: reporta publicaciones, mensajes o comentarios que violen las políticas de la plataforma. Acción práctica: si ves contenido dañino o agresivo, utiliza la opción de “reportar” para alertar a los(as) administradores.. Pregunta para reflexión: ¿qué tan efectivo crees que es reportar contenido?
Detención de Fake News: verifica antes de compartir	Consejo: antes de compartir una noticia, verifica la fuente y busca evidencia confiable. Acción práctica: usa herramientas como buscadores para confirmar si una noticia es real o falsa. Pregunta para reflexión: ¿cómo crees que las noticias falsas pueden causar daño?

Apoyo en línea: sé una persona aliada positiva	Consejo: deja comentarios positivos o mensajes de apoyo a alguien que sea atacado o atacada en redes. Acción práctica: si alguien está siendo acosado o acosada, intervén con mensajes de respaldo o contacta a una persona adulta si es necesario. Pregunta para reflexión: ¿cómo puedes hacer que alguien se sienta apoyado y apoyada en un momento difícil?
Respeto digital: publica con empatía	Consejo: antes de publicar algo, pregúntate: ¿es amable? ¿es necesario? ¿es respetuoso? Acción práctica: no publiques contenido que pueda herir o avergonzar a alguien. Pregunta para reflexión: ¿qué impacto crees que tienen tus publicaciones en otras personas?
Detección de trolls: no alimentes el conflicto	Consejo: identifica a los usuarios y usuarias que buscan provocar conflictos en línea (trolls) y evita interactuar con ellos. Acción práctica: ignora o reporta comentarios provocadores en lugar de responderlos. Pregunta para reflexión: ¿por qué ignorar a los trolls es más efectivo que responderles?
Uso del tiempo: balance digital	Consejo: limita el tiempo que pasas en redes sociales para evitar saturación emocional. Acción práctica: usa aplicaciones o configuraciones del teléfono para establecer límites de tiempo diarios en redes. Pregunta para reflexión: ¿cómo puedes equilibrar tu tiempo en línea con otras actividades?
Autocuidado: reconoce cuándo desconectarte	Consejo: si sientes que las redes te afectan emocionalmente, toma un descanso. Acción práctica: cierra la sesión, habla con alguien de confianza o realiza una actividad que te relaje. Pregunta para reflexión: ¿cómo sabes cuándo necesitas desconectarte para cuidar tu bienestar?
Difusión responsable: comparte valores positivos	Consejo: usa tus redes para promover mensajes de respeto, inclusión y solidaridad. Acción práctica: publica contenido que inspire a otras personas a ser mejores y fomentar una comunidad en línea segura. Pregunta para reflexión: ¿qué mensaje positivo podrías compartir hoy en tus redes?

