



MINERD

Ministerio de Educación
República Dominicana

EL ABORDAJE DE LA EDUCACIÓN INTEGRAL
EN SEXUALIDAD EN EL MARCO DE LAS
**ESCUELAS DE PADRES
MADRES Y TUTORES**
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
PARA EL PERSONAL DE
ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA

VERSIÓN PRELIMINAR PARA VALIDACIÓN

Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD)

Dirección de Orientación y Psicología

Año 2016

Título:

El abordaje de la Educación Integral en Sexualidad en el marco de las Escuelas de Padres Madres y Tutores. Orientaciones Metodológicas para el personal de Orientación y Psicología (versión Preliminar para validación).

Producido por:

La Dirección de Orientación y Psicología del MINERD

Coordinación general

Minerva R. Pérez Jiménez, Directora General de Orientación y Psicología

Seguimiento y Acompañamiento a la Producción:

Elga Salvador, Asistencia Técnica Proyecto PAPSE II

Mercedes Betania Leger Carrasco, Técnica Docente Nacional, Dirección de Orientación y Psicología

Corrección literaria

Patricia Solano

Gráfica y diagramación:

Lorena Espinoza Peña

Santo Domingo. República Dominicana.

Año 2016.

Este documento ha sido producido con la asistencia financiera de la Unión Europea, en el marco del Proyecto de Cooperación Delegada UE/AECID de Acciones Complementarias del PAPSE II. Las opiniones expresadas en el mismo no reflejan necesariamente la opinión oficial de la Unión Europea o de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

ÍNDICE

Introducción.....	5
Contextualización	7
Marco normativo para la educación integral en sexualidad en República Dominicana	8
Un acercamiento a lo que piensan las familias de los y las estudiantes sobre la educación integral en sexualidad de sus hijos e hijas	10
Los enfoques en que se fundamenta esta propuesta	13
Orientaciones metodológicas.....	15
Preparación de los encuentros.....	18
Actividades y técnicas de educación y capacitación.....	23
Evaluación de la acción formativa	25
PRIMER ENCUENTRO (introdutorio)	
Las familias dialogan sobre la importancia de abordar la educación integral en sexualidad	27
SEGUNDO ENCUENTRO	
Los derechos humanos y la protección de niños, niñas y adolescentes como responsabilidad compartida de las familias	41
TERCER ENCUENTRO	
Infancia, niñez y sexualidad	49
CUARTO ENCUENTRO	
Familia con hijos e hijas adolescentes: como acompañarles en este periodo de cambios	66
QUINTO ENCUENTRO	
Los órganos sexuales y reproductivos y la fecundación.....	77
SEXTO ENCUENTRO	
Enfoque de riesgo.....	90

SÉPTIMO ENCUENTRO	
Prevención de la violencia	114
OCTAVO ENCUENTRO	
Sexualidad e inclusión.....	122
NOVENO ENCUENTRO	
Las familias como fuente de amor	129
ANEXOS	
ANEXO 1	
Principios del «aprendizaje significativo» para la capacitación de personas adultas ...	144
ANEXO 2	
Compendio de técnicas de educación y capacitación que facilitan el aprendizaje	146
ANEXO 3	
Ejemplos de mitos, creencias y prejuicios para abordar en los encuentros	166
ANEXO 4	
Casos para estudio.....	198
ANEXO 5	
Tabla con informaciones básicas sobre infecciones de transmisión sexual	209
ANEXO 6	
Tabla sobre los métodos anticonceptivos modernos	211
ANEXO 7	
Directorio de instituciones que ofrecen servicios de apoyo	219
Bibliografía	222

INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Educación procura trabajar de forma articulada con la familia, desde una perspectiva de corresponsabilidad en la que se favorecen procesos formativos orientados a que padres, madres y tutores puedan asumir con más éxito el rol que les corresponde en el acompañamiento cotidiano de la educación de los niñas, niños y adolescentes.

Las Escuelas de Padres y Madres son un espacio de reflexión, formación y capacitación de los padres, madres, tutores y familiares en materia educativa y social, relacionadas con el quehacer educativo nacional y con el conocimiento de los avances de la educación, la cultura, la ciencia y la tecnología, tal como se establece en la Orden Departamental No. 11 '98, con el propósito de involucrarlos y capacitarlos para apoyar el proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas.

En estos encuentros los padres, madres y tutores se informan, reflexionan, discuten y comparten modos de ser mejores formadores y formadoras de sus hijos e hijas, con el propósito de favorecer su desarrollo integral.

La guía para orientar el abordaje de la Educación Integral en Sexualidad en el marco de las Escuelas de Padres Madres y Tutores se presenta para su validación en los centros educativos y se pone a disposición del personal de orientación y psicología para que, a través de estos encuentros, propicien mayores niveles de participación e integración entre Escuela-Familia-Comunidad para el mejoramiento de la educación y el pleno desarrollo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en nuestro país.

La sexualidad es parte de la vida de las personas, desde que nacen, y se expresa a lo largo de su existencia en todo lo que son y en todo lo que hacen, así como en todo aquello que sienten, piensan respecto a sí mismas y en su relacionamiento con las demás personas. Desde esta perspectiva, el concepto mismo involucra aspectos personales, emocionales, afectivos, sociales, bio-fisiológicos, cognitivos, axiológicos, éticos, ideológicos, espirituales y culturales. La familia es la primera educadora de sus hijos e hijas en el desarrollo de estos aspectos.

La escuela apoya a las familias en la tarea de educar a sus hijos e hijas en materia de educación sexual, que es una parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje que promueve competencias para la toma de decisiones conscientes y críticas en relación con el cuidado del propio cuerpo, las relaciones interpersonales, el ejercicio de la sexualidad y de los derechos humanos, según las diferentes etapas de desarrollo de los y las estudiantes, en un trabajo articulado con las familias y la comunidad.

Desde una concepción integral, la educación sexual abarca múltiples aspectos relacionados con el «ser sexual», según las distintas etapas del desarrollo. Por ello no sólo se reconoce la importancia del conocimiento y la información basada en conocimiento científico sino, además, el desarrollo de destrezas, habilidades, actitudes y valores positivos de relacionamiento consigo mismo y con las otras personas.

A partir de estas reflexiones, el enfoque asumido para la implementación de la EIS en las escuelas, se centra en el desarrollo del ser humano, lo que implica no solo ofrecer contenidos y enfatizar

en los aspectos de salud sexual y salud reproductiva y prevención de riesgos psicosociales, sino mas bien apuntar al desarrollo integral del individuo como un ser trascendente que busca ser feliz. La educación integral en sexualidad, tal como lo plantea UNESCO (2015), está íntimamente relacionada con la comprensión, la reflexión y el discernimiento, y fortalece las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, privilegiando un enfoque que promueva el desarrollo y el bienestar, humano y sostenible.

Esta guía presenta el marco normativo y las orientaciones metodológicas generales basadas en la “andragogía”¹ y en técnicas centradas en los principios del aprendizaje significativo de las personas adultas, luego propone contenidos a desarrollarse durante los encuentros.

Los primeros encuentros abordan conceptos básicos de la sexualidad y la educación sexual y ofrece a las familias pautas para construir relaciones más armoniosas con sus hijos e hijas, basadas en el respeto y el diálogo. Sucesivamente se presentan otros contenidos que se consideran prioritarios abordar con padres, madres y tutores para propiciar relaciones familiares constructivas que contribuyan al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Los mismos se presentan organizados en nueve (9) encuentros, los cuales se detallan en el siguiente cuadro.

Encuentro	Contenido temático
Encuentro Introdutorio	Las familias dialogan sobre la importancia de abordar la Educación Integral en Sexualidad
2do. Encuentro	Los derechos humanos y la protección de niños, niñas y adolescentes como responsabilidad compartida de las familias
3er. Encuentro	Infancia, niñez y sexualidad
4to. Encuentro	Familia con hijos e hijas adolescentes: cómo acompañarlos en este período de cambios
5to. Encuentro	Los órganos sexuales y reproductivos y la fecundación
6to. Encuentro	Enfoque de riesgo
7mo. Encuentro	Prevención de la violencia
8avo. Encuentro	Sexualidad e inclusión
9no. Encuentro	Las familias como factor de protección

1 Disciplina que se encarga de la educación y aprendizaje del adulto.



En cada encuentro se brindan orientaciones e informaciones sobre cuya base el personal de orientación y psicología encargado de la facilitación de los encuentros puede seguir profundizando para preparar la metodología de trabajo que considere más adecuada al grupo de turno. Como cada encuentro puede ser enriquecido por preguntas e inquietudes de padres, madres y tutores, se han enlistado para cada bloque temático, sugerencias pertinentes para que los equipos de facilitación puedan manejarlas apropiadamente con la población. Para la mayoría de las temáticas abordadas se hace referencia a casos de estudio y mitos con relativos puntos para la reflexión que el equipo de facilitación podrá decidir utilizar. De forma complementaria al documento formativo se anexan unos referentes importantes. En el anexo 2 se contemplan técnicas que favorecen el proceso formativo.

El equipo de facilitación puede elegir entre ellas para el manejo de la dinámica de grupo en los diferentes momentos de la jornada (presentación de las y los participantes, recuperación de saberes, gestión del conocimiento, etc.). En el anexo 3 se establecen algunos puntos para la reflexión atendiendo a mitos y creencias populares que existen alrededor de cada una de las temáticas de los encuentros. En el anexo 4 se contemplan casos para el análisis desde situaciones que pueden vivirse en torno a la sexualidad humana con niños, niñas y adolescentes. En los anexos 5 y 6 se coloca contenido especializado referido a las Infecciones de Transmisión Sexual y métodos anticonceptivos.

CONTEXTUALIZACIÓN

La educación sexual se ha incorporado al sistema educativo dominicano de manera gradual y puntual desde hace varias décadas, en principio a cargo de instituciones aliadas al Ministerio de Educación y con énfasis en el nivel medio. A partir del año 2000 se implementa el Programa de Educación Afectivo Sexual (PEAS) que crea los referentes oficiales para el abordaje de este tema en los centros educativos a través de guías para los niveles inicial, básico y medio, así como para el subsistema de personas jóvenes y adultos.

En el año 2011 el PEAS fue sometido a revisión a la luz de la actualización curricular. Como parte de este proceso se elabora el documento que recoge los “Lineamientos del Sistema Educativo para la Educación Afectivo Sexual en los Centros Educativos” y se fortalece la integración al currículo de las competencias, conceptos, contenidos, procedimientos, actitudes y valores vinculados a la educación integral en sexualidad, pasando de un abordaje centrado básicamente en proyectos puntuales de corte preventivo a una perspectiva curricular que promueve el desarrollo integral de los y las estudiantes.

El Ministerio de Educación Dominicano (MINERD), como organismo rector de la educación dominicana, tiene la responsabilidad de garantizar la implementación de la educación sexual en todos los niveles del sistema educativo preuniversitario, a través de la incorporación al currículo, revisado y actualizado, de las competencias, contenidos, e indicadores de logros vinculados a ella.

A partir del proceso de revisión y actualización del currículo educativo con enfoque de competencias, se ha fortalecido la estrategia de EIS en el sistema educativo, que apunta a contribuir al desarrollo integral de la sexualidad de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y personas adultas a través de procesos socio-educativos basados en evidencias científicas y mediante estrategias metodológicas que propicien el desarrollo de competencias. Esta estrategia contempla el involucramiento activo de todos los actores de la comunidad educativa, estableciendo con claridad la responsabilidad de cada actor en su implementación.

MARCO NORMATIVO PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD EN REPÚBLICA DOMINICANA

El Ministerio de Educación de la República Dominicana es el órgano rector de las políticas públicas del sector educación en el país, siendo responsable de garantizar el derecho consignado en el artículo 63 de la Constitución de la República Dominicana. Este artículo establece que *“toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones.”* Siendo el objetivo de la educación *“...la formación integral del ser humano a lo largo de toda su vida y debe orientarse hacia el desarrollo de su potencial creativo y de sus valores éticos. Busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura”*.

Igualmente, la Constitución establece que el Estado Dominicano, conjuntamente con las familias y la sociedad, son responsables de preservar el interés superior de niños, niñas y adolescentes, teniendo obligación de garantizar el *desarrollo armónico e integral, basándose en los derechos fundamentales*. (Congreso de la República Dominicana, 2010).

La Ley General de Educación 66-97 establece en su Artículo 4, Capítulo II que *“La educación es un derecho permanente e irrenunciable del ser humano. Para hacer efectivo su cumplimiento, cada persona tiene derecho a una educación integral que le permita el desarrollo de su propia individualidad y la realización de una actividad socialmente útil; adecuada a su vocación y dentro de las exigencias del interés nacional o local, sin ningún tipo de discriminación por razón de raza, de sexo, de credo, de posición económica y social o de cualquiera otra naturaleza”*.

La Ley Orgánica Estrategia Nacional de Desarrollo 2030 (Ley 1-12), entre sus objetivos específicos destaca el 2.3.4 referido a: *Proteger a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes desde la primera infancia para propiciar su desarrollo integral e inclusión social. Dentro de sus líneas de acción están:*

- 2.3.4.10- Incorporar al currículo educativo la educación sexual-reproductiva de los niños, niñas, adolescentes, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH y promover la formación en valores para la paternidad responsable y la convivencia familiar, en un marco de respeto y equidad de género.
- 2.3.4.11 - Garantizar la permanencia de las adolescentes embarazadas en la escuela en su horario normal, velando que no implique un riesgo adicional para su salud integral y fomentar que la pareja asuma las responsabilidades parentales que le corresponden.

El Código para el Sistema de Protección y de los Derechos Fundamentales de Niños, Niñas y Adolescentes (Ley 136-03), instruye al Ministerio de Educación a integrar, como parte de su oferta curricular, programas de salud preventiva, sexual y reproductiva (Art. 32).

De igual forma, el Sistema Educativo es garante de la permanencia de los niños, las niñas y adolescentes en los centros educativos. En este sentido el Consejo Nacional de Educación aprobó en el mes de junio 2013 las Normas del Sistema Educativo Dominicano para la Convivencia Armoniosa en los Centros Educativos Públicos y Privados, donde se promueve el trato no discriminatorio a los y las estudiantes y se prohíbe la expulsión de las adolescentes por causa de un embarazo (Ley 136-03, Art. 48, acapite e).

La Ley General de Juventud No. 49-2000 (Artículo 1) insta a crear “un marco jurídico, político, e institucional que oriente las acciones del Estado y la Sociedad hacia la definición e implementación del conjunto de políticas necesarias para lograr la satisfacción de las necesidades y expectativas de la población joven de la Nación, así como una efectiva participación de los jóvenes en los procesos de toma de decisiones” (Artículo 2) en el que se deja explícita la finalidad de la Ley “propiciando el desarrollo integral de los y las jóvenes sin distinción de género, de religión, política, racial, étnica, u orientación sexual y nacionalidad” (Artículo 11, Letra C)

El compromiso más reciente es el establecido en el Pacto Nacional para la Reforma Educativa en la República Dominicana que plantea: *3.1.6 Fortalecer e implementar los programas de educación afectivo-sexual, así como esquemas de apoyo y acompañamiento a madres y padres adolescentes, para garantizar su permanencia en el Sistema Educativo; 4.2.4 Incorporar al currículo educativo, desde la primera infancia y con las estrategias pedagógicas adecuadas para cada nivel, la educación sexual –reproductiva, el conocimiento y prevención de las infecciones de transmisión sexual y el VIH, así como la formación en valores de respeto, igualdad y equidad de género, convivencia familiar, y maternidad y paternidad responsables.*

Asimismo, este marco jurídico y normativo de la República Dominicana se complementa con un conjunto de Planes y Programas Nacionales, tales como:

Plan Nacional de Igualdad y Equidad de Género 2007-2017 (PLANEG II) cuya finalidad es garantizar que los derechos de las mujeres fueran tomados en cuenta en todas las políticas ejecutadas por el Estado dominicano.

El Plan Estratégico de Prevención de Embarazos en Adolescentes: hacia una Política Nacional (Plan-EA 2011), creado para desarrollar las acciones necesarias en la búsqueda por prevenir la problemática del embarazo en adolescentes, el cual planea extenderse hasta el 2016. Su misión es la creación y el fortalecimiento de mecanismos para el desarrollo de políticas dirigidas a reducir estos embarazos, promoviendo la sexualidad sana, placentera y responsable.

En el ámbito internacional y en el marco de Educación para Todos, el país refrendó su compromiso de desarrollar programas orientados a que los y las jóvenes fortalezcan sus habilidades y destrezas que les permitan enfrentar los riesgos y amenazas, en especial los riesgos relacionados al embarazo en edad escolar y el VIH y el SIDA (UNESCO, 2000).



La educación integral en sexualidad es reconocida como un derecho humano en diferentes tratados, convenciones y pactos nacionales e internacionales suscritos y/o ratificados por la República Dominicana, como la Declaración Ministerial "Prevenir con Educación" (Ciudad de México, 2008) y el Programa de Acción de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo (Egipto, 1994).

En la declaración de la Primera Reunión de Ministros de Educación y Salud para detener el VIH/SIDA en América Latina y el Caribe, nuestro país se comprometió a:

- Reducir en 50 por ciento el número de adolescentes y jóvenes que actualmente carecen de cobertura de servicios de salud para atender apropiadamente sus necesidades de salud sexual y reproductiva.
- Reducir en 75 por ciento el número de escuelas que todavía no han institucionalizado la educación integral en sexualidad (ONUSIDA, 2008).

UN ACERCAMIENTO A LO QUE PIENSAN LAS FAMILIAS DE LOS Y LAS ESTUDIANTES SOBRE LA EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD DE SUS HIJOS E HIJAS

La familia es la primera educadora de sus hijos e hijas, incluyendo en los aspectos relacionados con la educación sexual. Sin embargo, en nuestra cultura existen muchos mitos, prejuicios y tabúes que dificultan responder de manera adecuada a las necesidades de educación integral en sexualidad de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

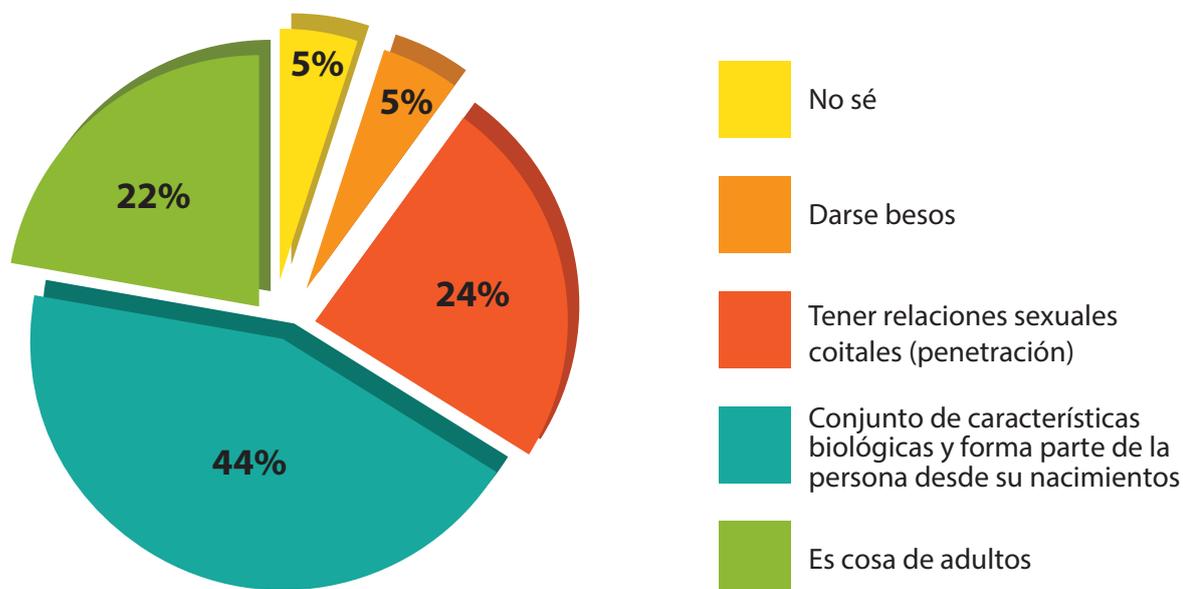
En muchos casos, los padres, madres o tutores carecen de la información y los conocimientos necesarios para dar una respuesta efectiva a las demandas de información y orientación de sus hijos e hijas. En los casos en los que cuentan con los conocimientos y la información, no siempre tienen las herramientas para responder con seguridad.

Otro factor a considerar es la idea que a veces se tiene que la sexualidad es propia de las personas adultas y que las niñas y los niños carecen de ella; que es algo pecaminoso y perverso; que la sexualidad está limitada a las relaciones sexuales o actos coitales.

De acuerdo a la Encuesta de opinión realizada a 300 padres, madres y tutores de las regionales educativas 10 de Santo Domingo y 04 de San Cristóbal sobre la educación integral en sexualidad en los centros educativos (MINERD, 2015a), el 46% de los padres y madres encuestados reconoce que la sexualidad es "un conjunto de características biológicas y forma parte de la persona desde su nacimiento", mientras que el 21.6% considera que es "tener relaciones coitales (penetración)", y el 22.8% considera que la sexualidad "es cosa de adultos".

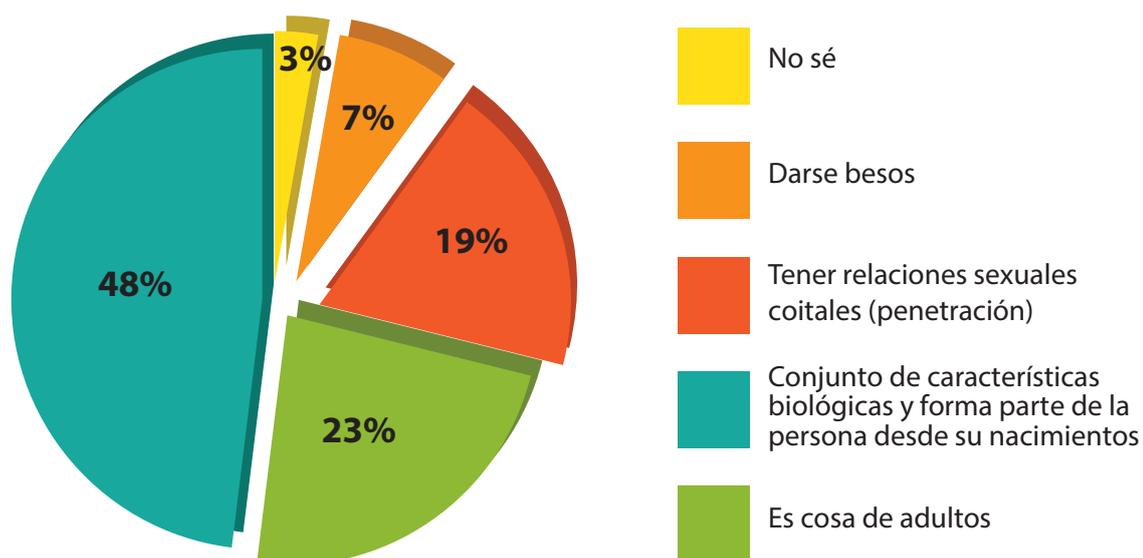
¿QUE ES LA SEXUALIDAD?

Regional 10 Santo Domingo



La idea subyacente de que la sexualidad es solo genitalidad puede crear dificultades para entender cómo se expresa en las demás etapas de la vida. Esto no permite ver a la sexualidad como algo que nos acompaña a lo largo de todo el ciclo evolutivo de la persona, desde su nacimiento, aunque con características y formas diferentes de expresarse, según vaya cambiando su cuerpo, su relación con el entorno y su proyecto de vida, individual y colectivo.

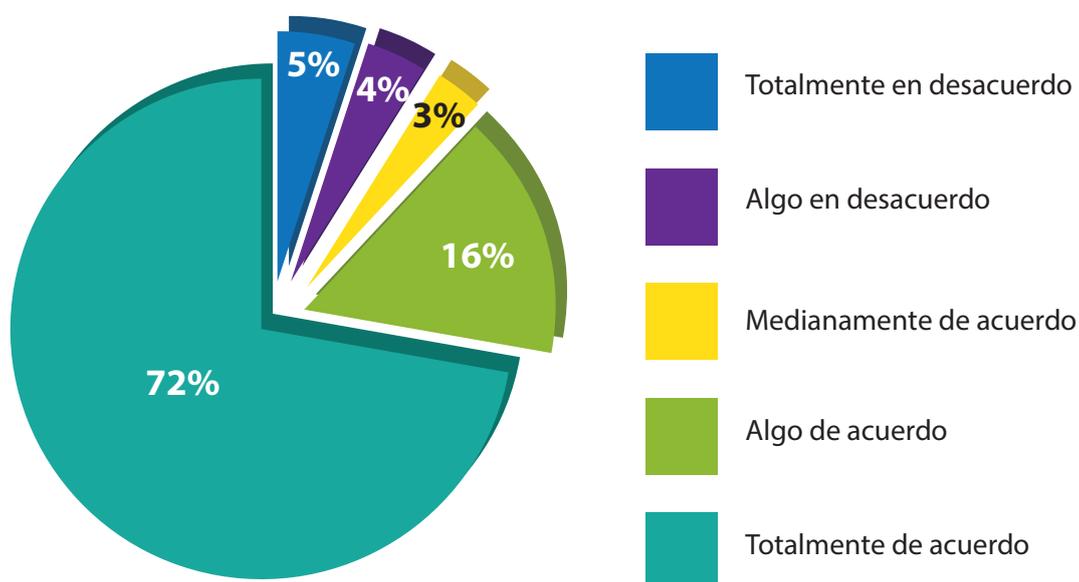
Regional 04 San Cristóbal



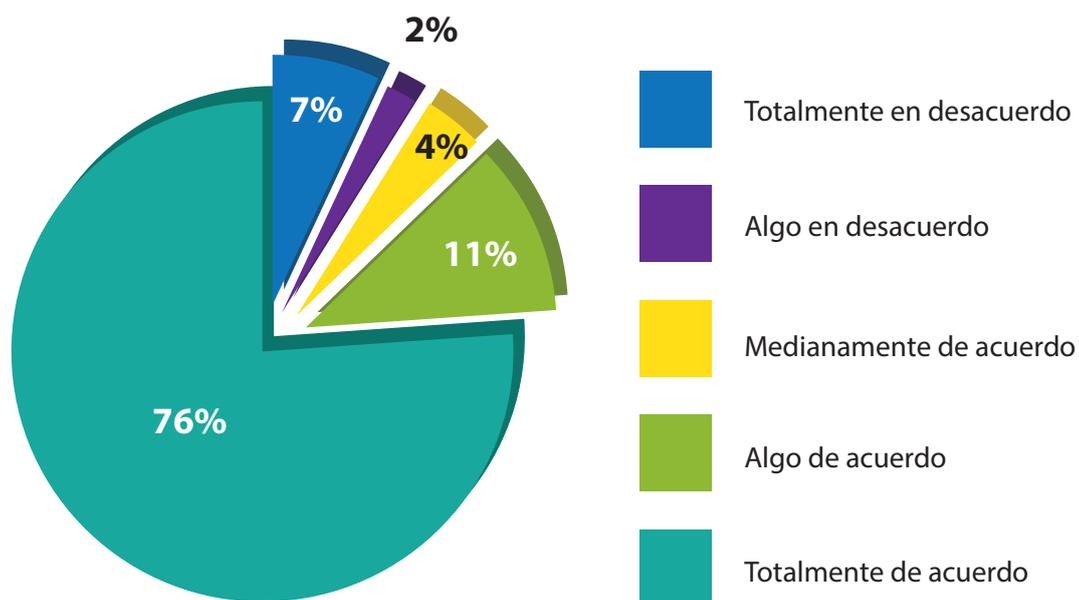
La gran mayoría de padres, madres y tutores consultados (el 74.05%) en la Encuesta de Opinión (MINERD, 2015a) declararon estar "Totalmente de acuerdo" con que la EIS se imparta desde la escuela.

¿USTED ESTÁ DE ACUERDO O EN DESACUERDO CON QUE SU HIJO E HIJA RECIBA EDUCACIÓN SEXUAL EN LA ESCUELA?

Regional 10 Santo Domingo



Regional 04 San Cristóbal



Las razones que alegan el mínimo porcentaje de padres, madres y tutores (9.5%) que están totalmente o algo en desacuerdo con que se imparta la educación integral en sexualidad son que “la EIS puede incidir en despertar curiosidad en los niños, niñas y adolescentes”; que “antes se criaba a los niños y las niñas sin darle ese tema” y que la educación sexual “debería ser responsabilidad de padres y madres”.

Con relación al miedo de que la EIS incida en despertar curiosidad en los niños, niñas y adolescentes, es importante informar a los padres que de 63 estudios que midieron el impacto de programas de educación sexual en el inicio de la actividad sexual², en ningún caso se resaltó como resultado el adelanto de la iniciación sexual, mientras que en el 37% de los casos se identificó que la educación sexual tuvo como consecuencia la postergación de la actividad sexual.

En la encuesta de opinión se indagó con más profundidad quienes, según padres, madres y tutores, deben tener la responsabilidad de la educación integral en sexualidad.

Alrededor de un tercio de la población consultada dijo ser responsabilidad de la escuela, otro tercio de las familias; resaltando la importancia de que sea una responsabilidad compartida de estos actores, aunque con roles claramente diferenciados.

Aunque la Encuesta de Opinión ha resaltado que solo a una mínima parte de las familias encuestadas les preocupa la educación integral en sexualidad, es importante tomar en cuenta estas opiniones y, en los casos en que estén fundadas en mitos, miedos y prejuicio, ir aclarando a los padres, madres y tutores en qué consiste la educación integral en sexualidad y por qué es importante que se imparta desde la escuela.

LOS ENFOQUES EN QUE SE FUNDAMENTA ESTA PROPUESTA

Las distintas teorías y tendencias constructivistas entienden que el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción humana. Esta construcción se va produciendo como resultado de la interacción con el medio físico y social. Por tanto, depende de nuestros esquemas formados por saberes y experiencias previas y las prácticas culturales en las que estamos insertos. (Minerd, 2016).

En la fundamentación del currículo de la educación dominicana se integran tres orientaciones: el enfoque histórico-cultural, el enfoque socio-crítico y el enfoque de competencias.

Estos enfoques no son contradictorias con la pedagogía andragógica e informal, más bien reafirman que todo proceso que tiene una intención educativa debe tener como centro el ser humano, ser crítico y basarse en la cultura.

2 Orientaciones Técnicas Internacionales sobre educación en Sexualidad, UNESCO 2010.

Los enfoques curriculares

El enfoque histórico-cultural concibe el aprendizaje no sólo como un proceso de realización individual, sino también como una actividad social, como un proceso de construcción y reconstrucción por parte del sujeto, que se apropia de conocimientos, habilidades, actitudes, afectos, valores y sus formas de expresión. Este aprendizaje se produce en condiciones de interacción social en un medio socio-histórico concreto. Partiendo de esta concepción se organiza el proceso formativo tomando en cuenta la formulación de los objetivos o propósitos a lograr a partir de las acciones que debe desarrollar el participante en el marco de las materias específicas y de las funciones que éstas desempeñan en su desarrollo futuro. Luego se seleccionan aquellos contenidos que garanticen la formación de los conocimientos y características de la personalidad necesarias para la realización de los diferentes tipos de actividad, se estructuran estos contenidos esenciales sobre la base de un enfoque sistémico de forma que se revele las condiciones de su origen y desarrollo.

Posteriormente se organiza y desarrolla el proceso de aprendizaje del participante y se establece una nueva relación alumno-profesor donde la función principal de éste último es la de guiar y orientar el proceso de aprendizaje del estudiante, tomando en cuenta sus intereses y potenciando sus posibilidades de desarrollo. El participante, considerado como objeto y sujeto de su aprendizaje, asume una participación activa y responsable de su propio proceso de formación. En síntesis, este enfoque “concibe el aprendizaje como una construcción histórico-cultural que expresa diferencias en tiempos y espacios. Ver Culturas diversas” (MINERD, 2014a: p.31).

El enfoque socio-crítico se fundamenta en una terna que dinamiza el aprendizaje de la población participante y que requiere del docente un papel de mediador. Esta terna está formada por la «reflexión», la «acción» y la «teorización». En este enfoque la evaluación es cualitativa y puede ser individual o colectiva, pero se da preferencia a la autoevaluación y a la coevaluación. En este enfoque el sujeto evalúa sus propias actuaciones. Es un tipo de evaluación que toda persona realiza de forma permanente a lo largo de su vida. La co-evaluación se considera como la evaluación realizada en cualquier momento del proceso de aprendizaje realizada entre pares. En este enfoque el individuo, aunque importante no es la única variable en el aprendizaje. Su historia personal, su clase social y consecuentemente sus oportunidades sociales, su época histórica, las herramientas que tenga a su disposición, son variables que no solo apoyan el aprendizaje sino que son parte integral de él. Este enfoque procura el crecimiento del individuo y pretende capacitar para resolver problemas sociales, para mejorar la calidad de la vida social. En síntesis, en este enfoque el diálogo y la colaboración son las herramientas para superar los problemas humanos

Desde la perspectiva socio-educativa **el desarrollo de competencias** es la capacidad de actuar de forma autónoma en contextos diversos. Esta capacidad permite resolver problemas movilizando el conocimiento de forma integral, desde tres perspectivas recíprocas: SABER (organización y sistematización de ideas), SABER HACER (secuenciación ordenada para una resolución práctica) y SABER SER (demostración de actitudes y valores positivos).

Otros enfoques transversales

El enfoque basado en derechos humanos incorpora la perspectiva de igualdad de género. Ambos son complementarios y el conjunto permite desagregar y hacer visibles las diferencias por sexo y género observadas en cada uno de los temas tratados. Este enfoque ofrece la oportunidad de educar en el ámbito de la sexualidad particularmente porque posibilita abordar a la persona en los distintos momentos del desarrollo humano, durante la infancia, la niñez, la adolescencia y la vida adulta en los ámbitos público y privado. La sexualidad debe comprenderse más allá del cuerpo, de recibir información para tomar decisiones o circunscribirla a la salud.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Los centros educativos tienen la responsabilidad de apoyar a las familias en el abordaje de la EIS con niños, niñas, adolescentes y jóvenes con quienes convivan; tarea que pueden realizar en diferentes espacios y formas, entre las cuales se privilegia la acción formativa en el marco de las Escuelas de Padres Madres y Tutores (EPM).

Las unidades de Orientación y de Psicología de los centros educativos están a cargo de coordinar y facilitar la ejecución de estos encuentros formativos.

Estas orientaciones metodológicas tienen como propósito apoyarles y alentarles para que incluyan la EIS como parte inseparable del contenido temático que se aborda en las EPM.

La presente propuesta de abordaje está basada en el enfoque constructivista del currículo revisado y actualizado. En este sentido se propone tomar en cuenta los saberes de las personas, su cultura, sus valores y costumbres; problematizando y dialogando para buscar soluciones, siempre en un ambiente de respeto de los derechos de las personas y tratando de incluir a todas las familias.

En este documento se presentan los contenidos temáticos básicos relativos a la EIS que se sugiere abordar inicialmente en las EPM. Cada contenido fue seleccionado para ser tratado de manera general en todos los centros educativos en una serie de nueve encuentros. Esta propuesta no se considera ni exhaustiva ni limitativa, la misma está pensada para que las unidades de orientación y psicología de los centros educativos seleccionen los contenidos más significativos para su realidad e, incluso, agreguen otras temáticas según lo demande el contexto.

Los *Encuentros* deben ser preparados previamente para ofrecer a los padres, las madres y los tutores un ambiente agradable, de confianza y acogida, donde se promueva la participación democrática de todas las personas y las familias se sientan protagonistas de las actividades que se realizan.

Las personas adultas que participan en procesos educativos necesitan un ambiente gratificante y abierto para aprender, donde puedan expresarse con libertad y sentirse reconocidas. Por ello, es importante que el personal de orientación y psicología que facilite este encuentro tome en

cuenta en el proceso formativo las experiencias acumuladas de los y las participantes y sus roles y responsabilidades en el ámbito de las familias y comunidades de procedencia.

Así mismo, es primordial prestar atención a los diversos modos de entender las cosas y en los conflictos y las resistencias que surgen durante los encuentros, para poder intervenir con estrategias adecuadas (dinámicas, análisis, reflexión, etc.) que garanticen la superación de cualquier obstáculo y el éxito de la actividad.

Asimismo, deben poner énfasis en los niveles emocionales y prácticos de los aprendizajes, sobre todo, en la utilidad de los mismos para la vida de las y los participantes. No debe olvidarse que educar y capacitar es proveer experiencias que permitan a las personas aprender.

Las personas adultas deben ser reconocidas como sujetos responsables y, consecuentemente, es importante responsabilizarles de su propio proceso de aprendizaje, explicándoles que en los encuentros se aplicará el dialogo horizontal y la búsqueda de acuerdos con el grupo.

Debe recordarse siempre que el aprendizaje es algo que la persona tiene que hacer «por sí misma», «para sí misma», «por su propia iniciativa», y que la persona que facilita el proceso sólo es una guía, justamente una persona que facilita. El proceso de capacitación sólo tendrá éxito si es impulsado con energía suficiente por los y las participantes en un proceso grupal o colectivo donde las personas aprenden unas de otras y todas juntas del proceso creado por la interacción.

En esta guía se ejemplifican experiencias propias del aprendizaje significativo y se vivencia la importancia de «aprender haciendo».

A continuación, algunos principios del aprendizaje significativo para la capacitación de personas adultas. Para profundizar sobre cada uno de estos principios se refiere al ANEXO 1.

El aprendizaje significativo

Principios del aprendizaje significativo para la capacitación de personas adultas		
Es una experiencia del participante o de la participante y es activada por el mismo o la misma.	Las personas cambian si el cambio es percibido como favorable.	El proceso es altamente individual.
Es producto del descubrimiento del sentido personal y la relevancia de ideas.	Es, algunas veces, un proceso doloroso y puede crear resistencias.	Cada persona lleva armaduras emocionales hechas de sus propios valores, actitudes y creencias.

Los cambios de conducta son consecuencia de las vivencias.	Cada participante puede ser uno de los mejores y más ricos recursos de aprendizaje.	A menudo las personas tienen costumbres y gustos bien definidos.
Es un proceso cooperativo y colaborativo.	El proceso es emocional tanto como intelectual.	Las personas toman decisiones y resuelven problemas.

No olvidar nunca el proverbio oriental que reza:
**“Lo que se oye, se olvida; lo que se ve se recuerda
y lo que se hace, se aprende.**

En este sentido, la metodología para conducir, sostener y animar estos encuentros se aleja de los procesos educativos formales como los que se desarrollan en las aulas y se basa en la andragogía, como conjunto de técnicas centradas en los principios del aprendizaje significativo de las personas adultas con diferentes niveles de instrucción y experiencias.

En este sentido en los encuentros con las familias:

- a) Se implementan dinámica de grupos que permitan a las y los participantes relajarse, expresar sus inquietudes y expectativas. Así mismo deberá propiciar un clima de respeto hacia las opiniones de las demás personas y hacia los derechos de todos y todas.
- b) Se parte de la reflexión sobre situaciones o acontecimientos que suceden en la comunidad, saberes importantes y la experiencia de vida de las familias y las poblaciones.
- c) Se comparten las informaciones con bases científicas y los conocimientos sobre los temas.
- d) Se reflexiona sobre los principios y valores involucrados en la educación sexual y se propicia el fortalecimiento de las relaciones intrafamiliares, la interacción y la comunicación entre sus integrantes, teniendo como norte los derechos y el interés superior de niños, niñas y adolescentes.
- e) Es recomendable, al inicio de los encuentros, recoger las ideas e inquietudes de las y los participantes sobre los temas a abordar y sobre el proceso que inicia, dejándoles que se expresen con libertad. A partir de estas inquietudes y antes de realizar el cierre, el equipo de facilitación ofrecerá informaciones precisas y oportunas que satisfagan estas necesidades. En todo caso, se procurará el consenso y la toma de decisiones colectiva a través del diálogo, valorando y respetando la diversidad de puntos de vista de las y los participantes
- f) El equipo de facilitación, en sus exposiciones principales, recogerá las ideas centrales del contenido temático abordado y dedicará espacio y tiempo para la clarificación de valores y conceptos. Es recomendable que estas presentaciones no sean muy extensas. Contando con los medios necesarios, podría resultar útil auxiliarse de las nuevas

tecnologías de la información y la comunicación, TIC. Al concluir cada presentación o exposición es importante indagar si los y las participantes tienen dudas e inquietudes que necesiten aclarar y, al final del encuentro, plantear ideas claves y pautas útiles para reforzar la formación de padres, madres y tutores.

Es importante tomar en cuenta la diversidad de familias que pueden acudir a los encuentros, que no necesariamente son sólo los padres y madres sino también, abuelos y abuelas, tíos y tías, hermanos y hermanas, u otras personas que ejercen la tutoría de los niños y niñas.

Finalmente, es importante que el equipo de facilitación se cuide de no adoctrinar y no desconozca o ignore las diferentes ideas de los y las participantes.

¡Incluamos a las familias, porque todos y todas somos escuela!

PREPARACIÓN DE LOS ENCUENTROS

El Equipo de Facilitación es responsable de la adecuada preparación y realización de los encuentros con las madres, padres y tutores sobre la EIS en las escuelas. Estos encuentros son la clave para involucrar a esta población en un proceso continuado de sensibilización y educación que movilice su sentir, su pensar y su actuar respecto a la importancia de dialogar sobre la educación sexual con su familia.

Para preparar estos encuentros educativos se toman en cuenta variados factores cuya actuación conjunta garantiza la efectividad y el logro de los objetivos. Para ello el equipo de facilitación podrá ajustar su estilo a la agenda propuesta; se apela a su creatividad para que la acción formativa puesta en marcha no se convierta en una simple repetición de ideas o instrucciones despersonalizadas.

- **Metodología**

La metodología de la acción formativa se desarrolla por pasos y momentos distintos, cuya secuencia lógica se presenta a continuación.



I. MOTIVACIÓN

Este primer momento es fundamental para favorecer el interés de las y los participantes en el proceso al presentar la intencionalidad de la jornada. Además, se procura generar un clima de abierta comunicación, un espacio participativo, que favorezca unas relaciones interpersonales cercanas, actitudes de cooperación y colaboración.

Antes de empezar	
El Equipo facilitador	
1	<i>Comprende</i> la secuencia metodológica establecida y tiene seleccionados los ejercicios a desarrollar según los objetivos y contenidos.
2	<i>Prepara</i> los materiales y equipos que se requieran según los ejercicios seleccionados.
3	<i>Asegura</i> un espacio lo más adecuado posible para el desarrollo del encuentro y de los ejercicios seleccionados (ej. espacio amplio y despejado, con sillas de fácil desplazamiento, etc.).
4	<i>Prepara</i> apropiadamente el Registro de Participantes y hace que los participantes firmen su asistencia a la actividad.
5	<i>Utilizar</i> un lenguaje apropiado al grupo al que se dirige pues cuanto más claro y preciso, mejor.

Para iniciar:

- *Provea* una cordial bienvenida al grupo. Destaque la importancia de su presencia y la disposición de brindar su tiempo y el de su equipo para abordar, de la mejor manera posible, la EIS desde las familias y desde la escuela.
- *Anime* a padres madres y tutores a participar activamente, recordándoles que el éxito de la actividad no depende solo de la persona que facilita y que todos y todas tienen conocimientos para aportar y contribuir al aprendizaje de las demás personas.
- Genere una retroalimentación de la jornada anterior.
- Presente el título del encuentro y recupere con el grupo sus expectativas de la jornada.
- *Presente* la intención o finalidad de la acción formativa (propósitos) y cómo se llevará a cabo (metodología). En este momento de inicio de la sesión se deben comunicar claramente los propósitos propuestos e informar sobre las actividades a realizar.
- Con la finalidad de crear un buen ambiente y un clima de cordialidad y disposición para la actividad y bajar o reducir al mínimo algunas tensiones entre los asistentes, se puede poner en marcha un ejercicio de los llamados “rompe hielo” e invitar al grupo a participar. En el anexo 2 pueden encontrarse algunas dinámicas de “rompe hielo”, cuyo desarrollo no debería superar los 15 minutos.

2. RECUPERACIÓN DE DE EXPERIENCIAS Y SABERES PREVIOS

Este es un momento apropiado para recuperar los saberes y experiencias previas de las personas que participan, estos constituyen la base sobre la que se construirá el nuevo conocimiento que proporciona el desarrollo del encuentro. Además, estas experiencias permiten situar a las madres, padres, tutores y tutoras en el contenido a desarrollar y les permite introducirse en el tema. Se les invita a expresar lo que saben y lo que han vivido de las temáticas que se abordarán. En el ANEXO 2 se presentan ejemplos de técnicas y actividades que se pueden realizar con este fin, de manera que cada encuentro resulte novedoso, innovador y genere interés en participar.

3. GESTIÓN Y CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO

En este momento se desarrolla el tema propiamente dicho y se presenta a las y los participantes la nueva información que les ayude a lograr un conocimiento que les pueda ser útil para conversar con sus hijos e hijas sobre temas relacionados con la educación integral en sexualidad.

El facilitador o la facilitadora, como persona que se ha formado en la temática, procura generar estrategias de movilización de conocimientos, a partir de los procesos de exposición y disertación que se desarrollan. Es importante privilegiar una participación activa de las y los participantes, es decir promover el intercambio de ideas y opiniones en el grupo; se pueden utilizar ejercicios que aseguren la interacción, el diálogo de saberes y la construcción colectiva.

Se debe procurar que las personas puedan movilizar sus conocimientos para el desarrollo de competencias que les permitan abordar los procesos de educación integral en sexualidad al interior de sus familias. Por esto, la información del momento anterior (recuperación de experiencias y saberes previos) es fundamental para reconocer qué tanto la gente va aprendiendo durante la jornada, de manera que se ajusten las estrategias y actividades a las necesidades y fortalezas del grupo.

Es prioritario que se escudriñe a profundidad las preguntas y dudas del grupo, se escuchen y respeten las opiniones, en un ambiente de reflexión. Se debe garantizar que todas las inquietudes sobre el tema puedan ser tratadas en este ambiente de construcción de conocimientos, de tal manera que cuando padres, madres y tutores lleguen a sus casas puedan realizar un abordaje con mayor propiedad sobre lo trabajado. Además, esto favorece que en el próximo encuentro lleven al espacio las preguntas e inquietudes que tienen para ser compartidas y aclaradas con los y las demás.

4. CIERRE Y EVALUACIÓN

En este momento se revisan de forma participativa los procesos desarrollados en el encuentro a fin de comprobar el logro de los propósitos. Para esto se trabaja a dos niveles: la evaluación de los aprendizajes y la evaluación metodológica. La evaluación de los aprendizajes se realiza a través de actividades, ejercicios y juegos que permiten identificar cuánto aprendió el grupo de

participantes, cómo integró la nueva información y cuáles compromisos asumen para la acción en sus familias. La evaluación metodológica es una evaluación del proceso vivido que puede desarrollarse a través de preguntas, instrumentos escritos u otras estrategias, favoreciendo una valoración de la acción formativa realizada al identificar los aspectos metodológicos que pueden considerarse fortalecidos y debilitados. Ambos procesos permiten reconocer el impacto inicial en los y las participantes, dar seguimiento a la capacitación recibida, así como mejorar el desarrollo de las acciones formativas y mejorar el propio desempeño del equipo facilitador de la actividad.

En este momento el grupo tiene importante información sobre la EIS por lo que es necesario asegurar que las ideas claves hayan sido bien trabajadas. A estos fines se recomienda seleccionar uno de los ejercicios que se presentan en el Anexo 2 y tomar en cuenta el cuadro con posibles objetivos para distintos y diversos tipos de evaluaciones. Esto permitirá **evaluar el contenido** de una manera ágil y amena.

Antes del cierre es necesario asegurar el compromiso personal de los y las participantes. Para eso se les propone realizar algún ejercicio significativo, que simbolice dicho compromiso. Se puede utilizar “El espejo”, en el cual la sensibilidad, el compromiso y la responsabilidad están en juego.

Cierre la actividad con una frase de agradecimiento la entrega de brochures u otros materiales impresos que se tengan sobre el tema tratado.

Algunos de los factores y puntos esenciales a considerar para la elaboración de un programa y de una agenda tentativa de estos encuentros son los siguientes:

1. Propósitos

Los propósitos constituyen las intencionalidades del encuentro desde los aspectos de contenido que se van a desarrollar, el compromiso que se espera asuman las y los participantes, las actitudes y valores con la que se procura que vivan estos nuevos aprendizajes. Se precisa en ellos el cambio o transformación que se pretende lograr planteando expectativas a corto, mediano y largo plazo. Sin propósitos no puede desarrollarse ninguna acción educativa exitosa y sin su priorización la acción de formación emprendida está destinada al fracaso.

2. Tiempo

En esta guía se propone el desarrollo de nueve (9) encuentros en el marco de las Escuelas de Padres, Madres y Tutores, los cuales deben planificarse tomando en cuenta la disponibilidad de tiempo de los centros educativos y de los padres, las madres, tutores y tutoras. Es posible que los centros puedan abordar todos los contenidos en nueve (9) encuentros de cuatro horas cada uno, pero el equipo facilitador podrá hacer una planificación tomando en cuenta tiempos diferentes, en base a las necesidades identificadas con las y los participantes y según la realidad del centro educativo y de la comunidad.

EJEMPLO DE HORARIO DE UN ENCUENTRO INICIAL EN HORARIO MATUTINO

08:30 am - 08:45 am	<ul style="list-style-type: none">• Recibimiento y registro de participantes (Inscripción)
08:45 am - 09:05 am	<ul style="list-style-type: none">• Motivación (bienvenida, conocimiento de la agenda, animación)
09:05 am - 09:25 am	<ul style="list-style-type: none">• Recuperación de conocimientos y saberes previos
09:25 am - 10:00 am	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo del contenido temático de la sesión y gestión del conocimiento (primera parte)
10:00 am - 10:30 am	<ul style="list-style-type: none">• Descanso y refrigerio
10:30 am - 12:15 pm	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo del contenido temático de la sesión y gestión del conocimiento (segunda parte)
12:15 pm - 12:30 pm	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación y cierre

La experiencia ha demostrado que las actividades educativas más efectivas son aquellas que contemplan un trabajo distribuido en sesiones consecutivas, debido a que las acciones aisladas no son tan provechosas.

3. Contenido del programa de encuentros

En esta guía se proponen breves contenidos para el desarrollo del programa de los encuentros para que el aprendizaje sea significativo. Es importante que el equipo de facilitación adecúe estos contenidos a las necesidades de las madres, los padres y tutores que participan y a las realidades de sus comunidades. El equipo de facilitación tiene la responsabilidad de profundizar y fortalecer su preparación sobre los contenidos investigando de otras fuentes, tomando en cuenta los enfoques y lineamientos de la EIS en el sistema educativo dominicano.

4. Recursos materiales

- Aquí se consideran dos puntos:
 - a) El instrumental requerido para el logro de los propósitos.
 - b) El ambiente físico del aprendizaje: incluye el local físico donde se efectuarán los encuentros (comodidad, condiciones de ventilación, acústica e iluminación); el diseño del ambiente de aprendizaje (ambientación del espacio, distribución del mobiliario, disposición de los recursos en los espacios requeridos, etc.).

Se espera un ambiente libre de distracciones, sin interferentes auditivos, visuales y térmicos, un espacio que permita la concentración y el desarrollo del proceso como se tiene previsto. Además, que tenga las condiciones favorables para desarrollar las técnicas

y ejercicios del encuentro, en función del espacio que requiere, según la cantidad de participantes.

- Es una gran ventaja realizar encuentros fuera del ambiente diario de la escuela, para facilitar una mayor convivencia y una cercanía más intensa y acelerar el fenómeno de socialización, necesario para el aprendizaje.

ACTIVIDADES Y TÉCNICAS DE EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

Existe una serie de técnicas de educación y capacitación que facilitan el aprendizaje en grupo, evalúan los conocimientos de los participantes acerca de un tema y posibilitan el cumplimiento de objetivos específicos. Estas técnicas deben ser utilizadas solamente si resultan convenientes como elementos dinamizadores del proceso grupal. Pueden ser modificadas creativamente para adecuarlas:

- Al objetivo del ejercicio
- A la experiencia educativa
- A la capacitación profesional
- Al estilo de la persona que capacita

La creatividad, experiencia, capacitación profesional y capacidad de análisis de la dinámica de los grupos y del equipo facilitador son las principales herramientas para diseñar, conducir o facilitar el proceso de aprendizaje de un grupo. En el ANEXO 2 se propone un compendio de técnicas para desarrollar procesos educativos e impartir capacitación; a los fines de esta guía, estas técnicas se presentan agrupadas como sigue:

- a) Técnicas de Iniciación**
 - Ejercicios rompe-hielo
 - Ejercicios de presentación
 - Expectativas y bloqueos
- b) Técnicas de Cohesión**
 - Movilización Grupal
 - Construcción Grupal
- c) Técnicas para la introducción de un tema**
- d) Técnicas de Producción Grupal**
 - Discusión en pequeños grupos
 - Ejercicios de comunicación con actuación
- e) Técnicas de Recuperación de Energía**
- f) Técnicas Vivenciales**
- g) Otras técnicas a tomarse en cuenta en los diferentes momentos del encuentro**
- h) Técnicas de evaluación**

Estas técnicas de educación y capacitación constituyen instrumentos de primer orden para el equipo facilitador, razón por la cual su selección y aplicación profesional es fundamental para el desarrollo apropiado del proceso grupal. Ellas permiten la creatividad y exigen una actitud flexible para su utilización como elementos dinamizadores del proceso. Por eso es importante que el equipo facilitador tenga claramente establecidos los objetivos y los procesos que ellas dinamizan a raíz de su puesta en marcha. La selección de estas técnicas debe tomar en cuenta diferentes aspectos, entre otros: los objetivos de la actividad, su contenido, las características del grupo de personas participantes (número, necesidades, participación en encuentros previos, contexto sociocultural), preparación del equipo facilitador (habilidades, destrezas, actitudes, conocimientos, creatividad), facilidades de espacio, tiempo a disposición, equipos y materiales disponibles.

En el ANEXO 2, junto al compendio de técnicas, se propone una serie de preguntas que pueden ayudar en identificar la técnica más apropiada para una actividad en particular.

De manera general, las actividades de aprendizaje tienen las siguientes características: parten de la experiencia y saberes de las y los participantes; plantean distintas formas de abordaje de la población objetivo; promueven experiencias distintas; facilitan la consulta de materiales; proponen cambios de prácticas, valores y conocimientos; facilitan la evaluación del proceso.

Los padres, madres y tutores, por lo general, son personas adultas que aprenden mejor cuando se involucran, en forma activa, en su propio proceso. Por esta razón, las técnicas de educación y capacitación seleccionadas para abordar la educación integral en sexualidad con esta población deben ser adaptadas creativamente. Para esta población meta se recomienda privilegiar las «técnicas participativas», herramientas poderosas que ayudan la creatividad de las y los facilitadores y favorecen el proceso educativo. Con estos elementos, se busca generar procesos educativos que conduzcan a mejoras en las prácticas, en la mentalidad y en los valores de las y los participantes en las acciones formativas. Porque, en definitiva, lo importante es el proceso y los cambios que ellos provoquen en la vida cotidiana de los y las participantes.

En esta guía se incluyen algunas técnicas usuales que pueden auxiliar al equipo de facilitación para movilizar al grupo. Las mismas deben considerarse como instrumentos que le facilitan la tarea al equipo responsable de la acción formativa

Es muy importante señalar la conveniencia de permanecer atentos al proceso grupal y mantener una gran flexibilidad para modificar, creativamente, el horario, el orden de los temas o variar una técnica, sin perder el objetivo general o los específicos, considerando el uso de cada una de ellas de acuerdo a la experiencia, capacitación profesional y habilidades propias del equipo de capacitación.

EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA

La evaluación es un proceso que permite al equipo de facilitación ir conociendo la realidad de la población participante y la forma en que la acción formativa o la actividad de aprendizaje en curso va siendo recibida, asumida o aceptada voluntariamente y con gusto por esa población. Durante todo el proceso la evaluación debe ser utilizada como una estrategia que le permita al facilitador y a su equipo mejorar la calidad de su trabajo realizado o pendiente de realizar

Dado que los participantes tienen deseos de desarrollarse y están saliendo de la rutina diaria, con frecuencia las evaluaciones marcan experiencias positivas. Sin embargo, es de gran importante crear condiciones favorables que posibiliten que el grupo reaccione durante el proceso, que exprese sus comentarios positivos o negativos o cualquier idea relacionada con la acción formativa en curso y haga las sugerencias necesarias o pertinentes para producir o generar cambios.

En todo caso es muy bueno auxiliarse de los mismos participantes en la actividad para que sintetizen las evaluaciones y las transmitan al grupo.

Como los cambios son procesuales y la educación sexual no solo se evalúa por los conocimientos adquiridos, es importante que en la evaluación se incluyan preguntas que permitan a padres, madres y tutores participantes expresar los cambios experimentados en su forma de relacionarse dentro de su familia y en general. El equipo facilitador puede, además, utilizar la observación para verificar los cambios que se manifiestan en los y las participantes tomando como punto de partida la forma en que se comportaban o expresaban al inicio de los encuentros y cómo lo hacen ahora, al concluir los mismos.

Conviene variar las formas de evaluación de acuerdo a las necesidades y posibilidades del grupo y de la persona que facilita el proceso a fin de posibilitar la introducción de cambios cuando sean necesarios. Con la finalidad de medir los conocimientos adquiridos y los cambios de actitudes e ideas de padres, madres y tutores que participaron en la actividad formativa, el equipo facilitador podrá considerar oportuno para todos o algunos de los encuentros aplicar un pre-al inicio de la actividad y un post-test al final de la misma.

Como algunos padres, madres y tutores pueden presentar limitaciones en la lectoescritura, para promover su activa participación puede ser útil el uso de técnicas como la «lluvia de Ideas» o algunas formas creativas como las «guías de discusión grupal». Para conocer algunos tipos de Evaluación, ver en el último acápite del ANEXO 2.

ENCUENTRO



**LAS FAMILIAS DIALOGAN SOBRE LA
IMPORTANCIA DE ABORDAR LA
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD**

Este primer encuentro debería abordarse con las familias de los centros educativos al inicio del año escolar y, posiblemente, antes de empezar a abordar la EIS en las aulas.

El propósito de este encuentro es generar una sensibilización en padres, madres y tutores sobre la importancia de educar a sus hijos e hijas desde una educación sexual basada en valores tanto desde la escuela como desde la familia.

En este sentido, se parte de la definición de sexualidad, entendida no en su perspectiva biologicista y relacionada con la genitalidad, sino en su multidimensionalidad. Se conversará sobre la oferta de educación integral en sexualidad desde el sistema educativo, presentando cuáles serán las competencias a abordar por cada nivel educativo.

Se hará mucho énfasis en la importancia de la colaboración entre la escuela y las familias para promover el desarrollo integral y saludable de niños, niñas y adolescentes y a este fin se estará promoviendo la comunicación familiar sobre temas relacionados a la educación sexual; esto se hará tomando en cuenta las experiencias de las y los participantes y ofreciendo pautas para una buena comunicación.

Durante estos encuentros se prestará atención a las principales inquietudes de las y los participantes y se les consultará sobre sus necesidades, esto servirá para definir en mayor detalle el programa de encuentros que se realizará en el marco de las Escuelas de Padres y Madres. Finalmente se presentará el programa de encuentros que se proponen en el marco de las Escuelas de Padres y Madres.

CONTENIDOS QUE SE PUEDEN TOMAR EN CUENTA PARA ESTE ENCUENTRO.

La educación integral en sexualidad una responsabilidad compartida entre la escuela y la familia

La escuela y la familia constituyen los principales sistemas de interacción de niñas, niños y adolescentes. En tal sentido, es necesario favorecer la coherencia de los procesos que viven en estos espacios, en miras a garantizar el desarrollo de estas y estos de forma plena y desde una perspectiva integral.

En el desarrollo de la personalidad de los niños, las niñas y de los y las adolescentes ejerce una poderosa influencia la relación que tienen con sus familiares, sus pares en la escuela y sus docentes. De esta manera, es posible evidenciar cómo las actitudes que se viven en las relaciones interpersonales que tiene en estos escenarios van configurando su manera de actuar, de vestirse, comportarse, definen sus prácticas de cuidado personal, sus referentes culturales, etc.

En la escuela, niñas, niños y adolescentes tienen la oportunidad de compartir con sus compañeros y compañeras sus experiencias, inquietudes, necesidades y sentimientos, interactuando en función de lo que piensan, creen valoran y esperan de las y los demás. Esto genera que en reiteradas ocasiones, cuando llegan a la casa, la familia se extraña por comportamientos y expresiones que no son propias del contexto familiar. Las mismas pueden ser tanto favorables como preocupantes. Esto, como es natural, ha podido aprenderse en la relación con sus compañeros y compañeras, sus docentes y la comunidad educativa en su sentido amplio.

En tal sentido, la educación dominicana procura que en esta interacción que se genera en las escuelas, las niñas, los niños y los adolescentes se valoren en su dignidad como seres humanos, reconociendo sus cualidades, talentos, aciertos y limitaciones. Dentro de este marco, se espera que valoren, conozcan, cuiden su cuerpo y desarrollen una sexualidad sana.

Para ello, plantea el desarrollo de competencias que reduzcan la probabilidad de conductas de riesgo vinculadas a la sexualidad. Esto lo realiza desde procesos de educación integral en sexualidad.

¿Por qué desarrollar la educación sexual en la escuela?

La sexualidad es una dimensión esencial de la vida de las personas. Por lo tanto, en materia educativa debe formar parte de las temáticas que se tomen en consideración en la propuesta curricular. En la República Dominicana, por ejemplo, las estadísticas oficiales señalan la necesidad de fortalecer lo que saben, viven y hacen las y los estudiantes desde su ser sexuado.

La escuela dominicana aborda la EIS de forma integral, como parte del desarrollo de competencias de las/los estudiantes, de manera tal que pueda comprender su sexualidad, desarrollar actitudes positivas, valorar su ser sexuado y tener una práctica de vida dese una sexualidad responsable. No se trata de compartir temas sueltos ni contenidos aislados; se procura que como parte de la propuesta educativa que tiene lugar en cada salón de clases, esta sea abordada de forma natural, sistemática y transparente, según el nivel educativo de las y los estudiantes.

Este tema resulta ser muy temido por las familias y genera resistencia su abordaje, de ahí que el sentido de esta guía es ir orientando a cada familia en los contenidos que abordarán sus hijos/as en la escuela, garantizando así un acompañamiento con formación e información.

La comunidad en la formación de la sexualidad de la persona

La comunidad tiene un papel fundamental en la formación de las personas. Las prácticas y concepciones ideológicas, económicas, políticas, sociales y culturales generan influencia en la mirada que sobre la sexualidad se construyen los sujetos.

La convivencia diaria en un espacio social en el que las niñas, niños y adolescentes observan la relación entre las personas, sus conflictos y necesidades, va generando que se construya una concepción de qué es ser hombre, ser mujer, de cómo se vive la sexualidad. Esto puede apreciarse en cuestiones muy concretas, tales como: la manera de llamar los órganos genitales, la apertura que se tiene para tratar el tema de la sexualidad, a qué se llama sexo y sexualidad, las prácticas de acompañamiento y las prácticas correctivas que se utilizan referentes al tema, el nivel de tolerancia al abuso sexual, las instituciones disponibles para la prevención e intervención ante situaciones de riesgo, etc.

Los medios de comunicación que tenemos disponibles en la comunidad también son un poderoso ámbito de aprendizaje. Allí se genera la difusión de informaciones que pueden llevar

al /a la estudiante a construir determinadas concepciones sobre la sexualidad, las cuales son compartidas a través del mercado de la música, el cine, la televisión, etc.

El ámbito religioso del que participa la familia y/o la comunidad también se constituye en un referente de gran influencia en la forma de concebir y practicar la sexualidad.

Familia y escuela deben partir de un reconocimiento del contexto al momento de valorar las distintas posibilidades de acompañamiento a las niñas, los niños y los adolescentes. Por ello, en estos espacios formativos se trabajará con la mirada puesta en lo que vivimos en el entorno para poder construir sobre ello una mirada integral sobre la sexualidad humana.

¡LA SEXUALIDAD ES MUCHO MÁS QUE SEXO!

La sexualidad es una compleja dimensión de la personalidad e identidad de las personas donde interactúan diversos componentes con distintas características:

- **Biológicas:** Referidas a nuestro cuerpo y a las funciones reproductivas propias de nuestro sexo.
- **Psicológicas:** Sobre la forma en que pensamos, tomamos decisiones y resolvemos conflictos en nuestra vida diaria.
- **Emocionales:** Sobre cómo sentimos y expresamos nuestros sentimientos y emociones a las demás personas; incluye la autoestima.
- **Espirituales:** Sobre nuestras creencias y convicciones respecto a la naturaleza y el sentido de la vida.
- **Socioculturales:** Sobre la manera en que nos relacionamos con las demás personas en la sociedad y la cultura en que vivimos. Incluye también los valores sociales, culturales, las leyes y normas que regulan y limitan la forma en que vivimos nuestra sexualidad.

Esta compleja unión de factores nos permite vivir y entender el mundo de una forma única a partir de nuestra identidad como hombres o como mujeres.

Desde la concepción se define el sexo biológico de las personas. La sexualidad va evolucionando durante las diferentes etapas de la vida. La sexualidad es parte integral de la vida de cada persona, tanto como comer, dormir, estudiar, etc., y siendo así, ¿por qué no hablar sobre ella?

Hablar de forma sana y abierta sobre sexualidad nos permite adquirir conocimientos basados en información pertinente y científica y contrarrestar las informaciones distorsionadas que nos llegan desde los medios de comunicación, la publicidad y otras fuentes cargadas de violencia, estereotipos y falsas creencias propias de nuestra cultura.

Otros aspectos que debemos conocer sobre la sexualidad:

- **Es una capacidad humana.** Mucho más allá de posibilitar la reproducción de la especie, involucra otras capacidades como son: sentir placer, sentir emociones, pensar y tomar decisiones responsables.
- **Es parte fundamental de nuestra identidad** y por tanto de nuestra forma de ser, de sentir, de pensar, de comportarnos, de expresarnos y de relacionarnos con otras personas.
- **Se relaciona con la forma en que nos sentimos y percibimos:** tiene que ver con nuestra experiencia corporal y por tanto involucra todos nuestros sentidos (tacto, vista, olfato, gusto y oído).
- **La sexualidad se desarrolla y expresa de manera diferente en cada persona** y está influida por aspectos familiares, sociales y culturales.

La educación integral en sexualidad desde el ámbito familiar:

Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para hablar con sus hijos e hijas sobre sexualidad; es necesario considerar la comunicación y el diálogo con ellos y ellas sobre estos temas como una “oportunidad para educar”, en la que se pueden ofrecer informaciones adecuadas a su etapa de desarrollo, darle apoyo con mensajes positivos y valores sobre la sexualidad, así como apoyarles en el desarrollo de competencias que le sirvan para desarrollar sus potencialidades como seres humanos.

Responder a sus preguntas e informarles es una forma efectiva de contrarrestar las informaciones distorsionadas que les pueden llegar a través de las redes sociales, medios de comunicación, la música y hasta de los propios amigos. Responder a sus inquietudes y orientarlos contribuye a fortalecer las relaciones y los lazos de confianza y entre padres, madres e hijos.

Una de las inquietudes principales de padres, madres y tutores es ¿Cómo puedo hablar de sexualidad con mis hijos e hijas?

El sentido de estos encuentros es justo el de ofrecer a las familias un espacio donde puedan expresar sus inquietudes, opiniones, necesidades informaciones y compartir experiencias que les permitan acompañar a sus hijos e hijas en su desarrollo integral. A estos fines se contempla que en el marco de la Escuela de Padres y Madres se realicen una serie de encuentros.

¿Cómo abordar la educación integral en sexualidad desde las familias?

1.- Ofrecer a nuestros hijos afecto incondicional como base para su desarrollo psicosexual

La educación sexual se basa en primer lugar en promover relaciones afectivas y cálidas hacia los hijos e hijas de manera incondicional: «te queremos independientemente de tu sexo, de cómo seas, te expreses o te comportes». Sólo los seres que han sido amados incondicionalmente están en capacidad de amar y ser amados.

2.- Orientar y responder a inquietudes y preguntas

Es muy importante la reacción y la actitud de los padres y las madres frente a las preguntas relacionadas sobre educación sexual que sus hijos e hijas les dirigen; de esto dependerá que ellos y ellas, frente a futuras inquietudes, sigan contando con su apoyo y orientación o busquen informaciones de otras fuentes.

La comunicación sobre Educación integral en Sexualidad no se limita a responder a preguntas, implica también aprender a escuchar, fomentar el diálogo, crear un clima de respeto y modelar con el ejemplo, teniendo en cuenta que no solo comunicamos con las palabras, sino también con nuestros gestos y actitudes.

Con relación a las preguntas que generalmente los hijos y las hijas hacen a los padres, es importante considerar lo siguiente:

- Cuando un niño o niña pregunta es porque se está preparando o está listo para recibir la respuesta correcta; esta debe ser siempre acorde a su edad y su nivel de madurez.
- Todas las respuestas son oportunas, siempre que se ajusten a la edad del niño y la niña y a lo que ellos necesitan saber.
- Todo se puede responder, sin necesidad de evadir ningún tema.
- Las respuestas deben ser sencillas; no es necesario el lenguaje técnico, el mejor es el que se entiende.
- Se deben evitar respuestas inmediatas. Es importante preguntar qué saben o quieren saber de lo que preguntan, eso arroja la información que ya tienen para partir desde ella y enriquecer, corregir, mejorar, etc.
- Es recomendable utilizar palabras de connotaciones positivas y evitar las con connotaciones negativas.
- Si no se sabe responder o el tema angustia, mejor reconocerlo y buscar orientación.
- No es conveniente aplazar las respuestas a las preguntas que surgen.
- Los diferentes integrantes de la familia deberían ponerse de acuerdo en la forma de responder.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

En este, como en los otros encuentros con las familias, es recomendable partir de las preguntas e inquietudes que puedan tener padres, madres y tutores participantes sobre los temas a tratar, que podrían ser muy numerosas y diversas dependiendo del entorno social de cada familia. Las inquietudes que se presentan a continuación son únicamente ejemplos.

Inquietud: ¿Cuál es el momento adecuado para hablar de sexualidad con los hijos e hijas?

Ideas para preparar una respuesta:

Cuando demuestran interés o cuando consideramos que ha llegado el momento. Lo ideal es hablarle de sexualidad en la medida de su curiosidad, sus conocimientos previos sobre el tema y según la edad que tengan.

Inquietud: ¿Existe algún truco para hablar de sexualidad con los hijos e hijas?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante superar la vergüenza; no hacerse los distraídos; escuchar sin juzgar ni censurar; hablar sinceramente; dar el primer paso si ellos no se animan

Inquietud: ¿Los niños se traumatizan si se les habla de sexualidad?

Ideas para preparar una respuesta:

Los niños y las niñas no se traumatizan si les transmitimos amor y naturalidad al dialogar sobre la sexualidad.

Al contrario: prohibir, coaccionar, ocultar o mostrar la sexualidad como algo sucio y pecaminoso podría generar traumas y rebeldía.

Inquietud: ¿Se le debe hablar a un niño o a una niña sobre la privacidad?

Ideas para preparar una respuesta:

En estas etapas es muy importante conversar sobre la privacidad, pues las niñas y los niños están en un proceso de auto exploración, descubrimiento de su cuerpo, de su sexualidad. Por lo que requieren discriminar entre los espacios públicos y los privados. Lo que puede ser importante para prevenir situaciones de abuso.

Se puede hablar del respeto por la intimidad propia o por la de los demás, enseñarles a cubrir ciertas partes del cuerpo, respetar los espacios de los padres, entre otros. Parte de esto también, es crear el respeto por el cuerpo, tanto propio como ajeno.

Inquietud: Cuándo los niños preguntan sobre sexualidad, ¿cómo contestar?

Ideas para preparar una respuesta:

Preguntar para saber exactamente lo que ellos y ellas piensan sobre lo que preguntan, para determinar cuál es su nivel de conocimiento y entendimiento para poder ofrecer más claridad en las explicaciones.

Contestar exactamente lo que preguntan, sin ampliar.

Mantenga una atmósfera calmada y libre de críticas en sus conversaciones.

Responder con naturalidad. Esto implica entender también en forma natural la sexualidad. En este sentido, no podemos ignorar la elocuencia del lenguaje no verbal; una cara de extremo asombro, fruncir el entrecejo, titubear, etc., son potentes mensajes que pueden hacerle ver al niño o niña que ha hecho una pregunta insultante o ha violado una regla que refiere a no hablar sobre cosas prohibidas. De ahí que el mensaje entendido puede ser "sobre estas cosas no se habla" o "es mejor no molestar". Pero las inquietudes permanecen y es algo altamente valorado no perder la oportunidad de constituirse en un referente de información para hijos e hijas.

La contradicción e incomodidad son advertidas por los niños y niñas. Por eso ser genuinos también implica reconocer que no nos las sabemos todas. Mejor explicitar que algo es incómodo que fingir una naturalidad poco creíble.

El uso de algunos términos es clave. Las cosas por su nombre. No son las palabras, sino las connotaciones atribuidas desde el mundo adulto las que suelen avergonzar.

Inquietud: ¿Qué debemos hacer los padres con los niños y las niñas que no preguntan sobre sexualidad?

Ideas para preparar una respuesta:

Cuando no preguntan, no significa que no tengan curiosidad, pues todos los niños y niñas la tienen. Debemos hablar de lo que parece importante, haya o no preguntas. Se pueden aprovechar situaciones cotidianas: una vecina embarazada, dos novios besándose, una imagen en la televisión... y hablar de afectos, amor, deseos, comunicación y derecho a decir no, cuando hablamos de relaciones sexuales.

Es importante reiterarles que:

Tienen derecho a decir que “no quieren” que se les toque, beses y acaricie; que ninguna persona, sea esta adulta o no, tiene derecho a tocar su cuerpo, sobre todo sin su consentimiento. Es importante explicarles que los padres, madres o tutores observan o tocan sus cuerpos para ayudar en el aseo y los médicos para examinarlos.

Es importante reiterarles que está bien decir que “no” cuando las personas adultas les piden que hagan cosas que están mal, como tocarle sus genitales o guardar secretos de mamá o papá.

Hay también que apoyarles en identificar a qué personas pueden contarle si alguien les hizo o le pidió hacer algo que “no es apropiado/no está bien”.

LA EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD DESDE EL ÁMBITO FAMILIAR Y ALGUNAS PAUTAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

La familia constituye el núcleo de socialización primaria más influyente en la formación de una imagen particular de sí mismo, del mundo y de los demás. De ahí su importancia para abordar la educación integral en sexualidad desde el ámbito familiar.

En este sentido, debemos tener presente que nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para hablar con nuestros hijos e hijas sobre sexualidad; es necesario considerar la comunicación y el diálogo con ellos y ellas sobre estos temas como una “oportunidad para educar”, en la que se pueden ofrecer informaciones adecuadas a su etapa de desarrollo, darles apoyo con mensajes positivos y valores sobre la sexualidad, así como apoyarles en el desarrollo de competencias que le sirvan para desarrollar sus potencialidades como seres humanos.

Responder a sus preguntas e informarles es una forma efectiva de contrarrestar las informaciones distorsionadas que les pueden llegar a través de las redes sociales, los medios de comunicación, la música y hasta de los propios amigos. Establecer un diálogo con ellos y ellas sobre estos temas contribuye a fortalecer las relaciones y los lazos de confianza recíprocos. Una de las inquietudes principales de padres, madres y tutores es ¿Cómo puedo hablar de sexualidad con mis hijos e hijas? Por este razón, a continuación, se ofrecen algunas pautas:

- Escuchar y fomentar el diálogo: la comunicación sobre Educación integral en Sexualidad no se limita a responder a preguntas, implica también aprender a escuchar, fomentar el diálogo,
- Crear un clima de respeto y modelar con el ejemplo, teniendo en cuenta que no sólo comunicamos con las palabras, sino también con nuestros gestos y actitudes.

- Una comunicación clara, directa y abierta puede promover relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación indirecta, circular y confusa puede contribuir a la insatisfacción y no ser favorables al buen desarrollo de las relaciones.
- Acordarse de que se pueden cometer errores, las equivocaciones no deben ser consideradas como algo malo, sino como fuentes de aprendizaje porque ofrecen un nuevo estímulo para pensar en forma diferente y buscar otro camino.

LA COMUNICACIÓN EN EL ÁMBITO FAMILIAR

La Comunicación se define como cualquier comportamiento que se produce en presencia de una o más personas. Consiste en intercambiar mensajes, información, ideas, sentimientos y pensamientos entre dos o más personas.

La comunicación es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones interpersonales.

Una comunicación clara, directa y abierta puede promover relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación indirecta, circular y confusa puede contribuir a la insatisfacción y no ser favorables al buen desarrollo de las relaciones.

Toda comunicación tiene dos elementos esenciales: un emisor y un receptor; en otras palabras; alguien que habla y alguien que escucha. Entre ellos va a existir un mensaje (lo que se dice o se quiere comunicar).

Existen tres tipos de comunicación:

La comunicación no verbal, que se refiere a lo que expresamos por medio del cuerpo: gestos, miradas, tono de voz, posición corporal, etcétera.

La comunicación verbal, que consiste en lo que transmitimos con palabras y sonidos.

La comunicación escrita, que consiste en expresar de manera escrita lo que pensamos, sentimos y deseamos

Como familia debemos favorecer en especial la escucha activa, los mensajes "Yo", el método "nadie pierde" y la comunicación asertiva.

A la comunicación clara, directa y efectiva se le conoce como comunicación asertiva. Consiste en hacer valer los derechos propios expresando lo que se quiere y piensa, respetando este mismo derecho hacia las demás personas.

Los expertos señalan que los mensajes enunciados en primera persona son más directos y facilitan la comunicación. Expresar lo que nos gusta y lo que nos disgusta; la habilidad para saber decir "sí" o "no" ante situaciones que ponen en riesgo nuestra salud nos protege y reafirma quiénes somos y lo que queremos.

Las personas asertivas saben expresar lo que piensan, sienten y quieren de manera efectiva, sin agredir a los demás. Asimismo, toman decisiones que las benefician, confían en sus propios juicios, defienden sus derechos sin culpas, saben decir "NO" cuando no quieren hacer algo, no

permiten que las critiquen ni menosprecien, expresan lo que sienten sin sentirse mal y aceptan y respetan los derechos de los demás.

Comunicarse abierta, clara y efectivamente involucra una serie de pasos que vamos aprendiendo a aplicar conforme crecemos y practicamos cómo interactuar con otras personas.

Somos asertivos cuando:

- Reconocemos y aceptamos la realidad, los propios errores y aciertos.
- No somos agresivos, estamos dispuestos a dirigir, así como a dejar que otros nos dirijan.
- Actuamos y hablamos con base en hechos concretos y objetivos.
- Somos específicos al expresarnos.
- Buscamos el momento y la situación oportuna para expresar lo que queremos decir.
- Somos auto-afirmativos y al mismo tiempo gentiles y considerados.
- Hablar utilizando frases que empiecen con “(yo) siento”, “(yo) quiero”, “(yo) pienso”, “(a mí) me gustaría”, etcétera.
- Emplear expresiones en primera persona nos ayuda a responsabilizarnos de lo que sentimos, pensamos y queremos, a la vez que evita culpar a los demás por lo que está en nuestra mente.
- Mirar a los ojos de la(s) persona(s) con quien(es) hablamos, ya que las personas pueden ver claramente que nuestra intención es sincera y no hay intención de hacer daño.
- Desarrollar la habilidad de escucha activa. Asegurarnos de que entendemos lo que la otra persona quiere transmitirnos.

Comunicación con los hijos e hijas tomando en cuenta las diferentes etapas de desarrollo.

La comunicación es el principal mecanismo de interacción en los seres humanos. A través de ella se conocen y negocian los espacios en la vida cotidiana, al igual que se vivencian las creencias, las costumbres y los estilos de vida propios de cada familia, comunidad o espacio social al que se pertenece. (V. Satir, 1991).

Cuando un niño llega al mundo, la comunicación se presenta como el factor determinante en las relaciones que establecerá con los demás, y lo que sucederá con cada una de ellas a lo largo de su vida. En este sentido, la comunicación familiar será para el niño el primero y más importante espacio para el aprendizaje de estrategias de relación con su entorno.

Las relaciones familiares positivas son al mismo tiempo una importante fuente de recursos psicosociales que facilitan, a su vez, procesos adaptativos en el niño y la niña.

En este sentido, se ha constatado que las relaciones positivas entre padres e hijos contribuyen al desarrollo de una autopercepción y de una autoestima positiva, tanto en los dominios familiar como social o académico, constituyendo estos recursos de autoestima un importante factor de protección.

Todo este aprendizaje se produce desde la familia ya que es la primera instancia y la institución que globalmente tiene más influencia en la formación y desarrollo de niños y adolescentes. El desarrollo de un modelo de comunicación positivo en estas condiciones debe comenzar desde

los primeros años de vida para profundizar progresivamente, atendiendo a la madurez que presentan niños y niñas en cada período evolutivo, de forma que cuando logren la adolescencia el estilo se haya ido adaptando a sus necesidades.

Algunas Pautas y recomendaciones que pueden servir a las madres, padres y tutores

- El seno familiar es donde se forman los valores y el carácter de cada miembro de la familia, pero esto no se logra sin la debida comunicación.
- Para desarrollar una buena relación con los hijos e hijas es necesario escucharlos. Todas las ideas son importantes, ya sean positivas o negativas. Si la expresión es ofensiva se le invita a repetir la idea, pero con otras palabras más aceptables.
- Si vas a dar información, intenta que sea siempre de una manera positiva. No intentes imponerte y ofrécele conocimientos a modo de simple información.
- Haz caso de la regla de “lo que se dice, se cumple” y haz que tus hijos la cumplan también.
- No des mensajes contradictorios e intenta que sean consistentes.
- Escúchale con interés y haz que tus hijos y tus hijas también te escuchen, pero no te impongas bruscamente.
- Crea un clima en casa que facilite la comunicación de la mejor manera posible.
- Pide la opinión y el parecer de los demás para que se sientan importantes. Muéstrales que de verdad te interesa su opinión.
- Compartan y expresen sus sentimientos, para que se puedan ayudar mutuamente.
- Establezcan pactos. El “regateo” puede ser una forma de conversación que funciona mucho. Aquí hay que saber ceder en lo superficial, para “ganar” en lo esencial. Quizá merezca la pena cambiar un corte de pelo u otra cosa por un domingo con la familia. La cuestión es que cuando se pacta, se produce un compromiso y el compromiso une.
- Motivación dialogada. Hay que aprovechar el diálogo para desarrollar criterios con los hijos y las hijas. No se trata de hacer de cada conversación un sermón o una reprimenda, que generalmente no sirve para nada.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Como se dijo arriba, es importante empezar de las preguntas e inquietudes de las familias, a continuación algunos ejemplos de inquietudes a los cuales la persona facilitadora del encuentro se pueda enfrentar y algunas ideas para preparar respuestas.

Inquietud: ¿Qué podemos hacer como padres para desarrollar una buena comunicación con los hijos e hijas?

Ideas para preparar una respuesta:

Crear el clima de comunicación en la familia no es tarea fácil. Hay que empezar desde la cuna.

Primero hay que sembrar con el ejemplo y después esperar los frutos.

Los niños y las niñas necesitan sentir que sus familiares son accesibles, que pueden hablar, contar sus problemas y que serán escuchados. Esto significa procurar tener tiempo para ellos y ellas, aunque sean 10 minutos diarios de comunicación a solas.

Ser accesible significa entender, y también significa ser capaz enseñar con el ejemplo: hablar sobre los sentimientos y los estados de ánimos propios.

Los hijos, las hijas y las otras personas menores de edad que vivan en la casa al ver que se les escucha, se sentirán amadas y estimadas.

Pregúnteles por sus ideas y sentimientos, también trata de comprender lo que está diciendo. Es importante para ellos y ellas, aunque a veces no lo sea para ustedes.

No se necesita estar de acuerdo con lo que ellos y ellas estén diciendo, pero saber escuchar es parte de la comunicación y ejemplo de conducta, así ellos y ellas podrán escuchar a usted después. Es recomendable ser coherentes en la comunicación, entre palabras y gestos, entre mensajes y ejemplo.

Inquietud: ¿Cómo evitar la comunicación negativa con los hijos?

Ideas para preparar una respuesta:

Desafortunadamente, muchos padres y madres no son conscientes de cuantas veces utilizan formas negativas para comunicarse en familia. Como resultado, pueden estar plantando la semilla de la desconfianza y el bajo nivel de amor propio de sus hijos e hijas; por ello es importante que identifiquen y corrijan cualquier forma de comunicación negativa.

Los padres y las madres deben revisar estos ejemplos e identificar las tendencias que le sean familiares para favorecer una mejor comunicación con sus hijos e hijas.

Ejemplos de mala comunicación:

Repetir e imponer.

Por más que la repetición sea una buena forma de aprendizaje, es inútil repetir algo que ya se ha dicho con frecuencia, más vale cambiar de tema. Imponer es dar información sin dar cabida a otras opiniones o ideas. Repetir e imponer hace que los niños dejen de escuchar o se pongan a la defensiva o se sientan resentidos.

Interrupciones.

Cuando los hijos estén hablando, los padres deben darles la oportunidad de terminar lo que están diciendo antes de contestar. Es una regla de cortesía. Los niños que sienten que no son escuchados, pueden dejar de tratar de comunicarse con sus padres.
Críticas.

Los padres no deben criticar globalmente los sentimientos, las opiniones o ideas de sus hijos. Cuando sea necesario, los padres deben criticar cierta conducta, o determinada idea, pero no criticar al niño mismo. A menudo los hijos miran esta crítica como un ataque a su amor propio.

Recordar el pasado.

Una vez que el problema o conflicto se ha resuelto, los padres y madres deben tratar de no mencionarlo otra vez. A los hijos e hijas se les debe permitir volver a empezar. Los padres o madres que mencionan constantemente los errores que sus hijos e hijas han cometido en el pasado, les están enseñando a guardar rencor por mucho tiempo.

Usar sarcasmo.

Los padres y madres están usando sarcasmo cuando dicen algo que no quieren decir, o insinúan lo opuesto a lo que dicen por el tono de su voz. Un ejemplo sería un padre diciendo "Oh, qué gracioso eres," cuando un niño rompe algo. El sarcasmo hierde a los niños y niñas y nunca sirve cuando los padres y madres tratan de comunicarse efectivamente con sus hijos e hijas.

Decir a sus hijos e hijas como resolver sus propios problemas.

Esto sucede cuando los padres y madres intervienen y les dicen a sus hijos e hijas cómo hacer las cosas, en lugar de dejar que busquen y encuentren soluciones a sus problemas. Hacer esto puede hacerles creer que no tienen ningún control sobre sus propias vidas. Estos niños o niñas pueden acabar creyendo que sus padres y madres no tienen confianza en ellos o ellas. Humillar a los niños y niñas haciéndoles sentirse menos.

Las humillaciones toman diferentes formas, como nombres ofensivos, ridiculizar, culpabilizar, etc. Las humillaciones perjudican la buena comunicación, porque dañan el amor propio de los niños y las niñas y hace que se sientan rechazados y rechazadas, no amados o amadas, e incapaces.

Amenazar.

Las amenazas rara vez son efectivas. A menudo hacen que los niños y las niñas se sientan sin poder y se resienten con sus padres y madres. Se rebelan. Mentir.

No importa que la tentación de inventar una mentira sea grande para evitar, por ejemplo, hablar del sexo; los padres y las madres nunca deben mentir. Deberían tratar con franqueza y honestidad a sus hijos e hijas, y así ellos y ellas también actuarán con franqueza y honestidad con las personas mayores. Además, los niños y las niñas son muy perspicaces. Tienen facilidad para presentir si sus mayores son totalmente honestos y honestas con ellos y ellas. Mentir puede causar desconfianza.

Negarles sus sentimientos.

Cuando los niños y las niñas les dicen a sus padres como se sienten (“me siento triste”, o “decepcionado”) los padres y las madres no deben de tomarlo a la ligera. Si por ejemplo, el padre piensa que el niño no debería estar triste por haber perdido un partido de pelota, no debería decir nada. Puede en cambio decir algo que ayude, por ejemplo, “Yo sé que tu querías realmente ganar. A veces es difícil perder. Siempre se puede ganar el próximo partido. Seguramente es necesario entrenarse más...” Con niños más pequeños, esto se puede lograr con palabras sencillas y directas. Los niños y las niñas necesitan que sus padres apoyen sus sentimientos. Los padres y las madres siempre deben demostrar apoyo y comprensión cuando se trata de los sentimientos de sus hijos e hijas.

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ENCUENTROS SOBRE EIS EN EL MARCO DE LAS ESCUELAS DE PADRES, MADRES Y TUTORES

Este primer encuentro debe concluir recordando a las familias que el sentido de los encuentros que se realizarán sobre educación integral en sexualidad en el marco de las Escuelas de Padres, Madres y Tutores tienen como propósito ofrecerles un espacio donde puedan compartir experiencias y expresar sus inquietudes, opiniones, necesidades de información y orientación que les permitan acompañar a sus hijos e hijas en su proceso de desarrollo integral.

A continuación se describen los encuentros que se tiene previsto desarrollar, aunque es importante señalar que en base a las necesidades de las y los participantes se pueden integrar temáticas adicionales y obviar otras:

Encuentro	Contenido temático
Encuentro Introductorio	Las familias dialogan sobre la importancia de abordar la Educación Integral en Sexualidad
2do. Encuentro	Los derechos humanos y la protección de niños, niñas y adolescentes como responsabilidad compartida de las familias
3er. Encuentro	Infancia, niñez y sexualidad
4to. Encuentro	Familia con hijos e hijas adolescentes: como acompañarlos en este periodo de cambios
5to. Encuentro	Los órganos sexuales y reproductivos y la fecundación
6to. Encuentro	Enfoque de riesgo
7mo. Encuentro	Prevención de la violencia
8avo. Encuentro	Sexualidad e inclusión
9no. Encuentro	Las familias como factor de protección

ENCUENTRO

2



**LOS DERECHOS HUMANOS Y LA
PROTECCIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES COMO RESPONSABILIDAD
COMPARTIDA DE LAS FAMILIAS**

Este encuentro es propicio para iniciar una reflexión compartida sobre la responsabilidad que como familia y como integrantes de una comunidad tenemos para proteger a los niños, niñas y adolescentes. En este sentido, siempre a partir de los conocimientos previos de padres, madres y tutores presentes en los encuentros, se estará conversando sobre los derechos humanos, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos, contextualizando su significado para personas jóvenes y adolescentes.

Así mismo se presentarán las principales normativas nacionales relativas a la protección legal de niños, niñas y adolescentes.

En este encuentro se hará énfasis en el principio del interés superior del niño y en la importancia de que padres, madres, tutores conozcan los derechos de sus hijos para cumplir su rol de corresponsables de derechos y para poder exigir que el Estado los garantice.

A continuación, algunos contenidos referidos a este encuentro:

Sobre el interés superior del niño

Hablar sobre el interés superior de niños, niñas y adolescentes pone el acento en su realidad como personas dignas de atención, promoción, protección y provisión de necesidades y servicios.

Es importante que durante este encuentro se consulte a padres, madres y tutores sobre el significado que ellos le asignan al principio de “actuar siempre en el interés superior del niño”.

Será inevitable que desde su perspectiva lo relacionen con el amor de las familias hacia sus hijos e hijas y el deseo de verles crecer saludables y felices.

Es importante resaltar que la justificación principal de este principio reside en la mayor vulnerabilidad que tiene esta población.

Otras razones que es necesario resaltar son:

- La necesidad de que las circunstancias que les rodean les sean especialmente favorables en esta etapa vital de su desarrollo como ser humano.
- La protección de sus derechos fundamentales. Sabiendo que son titulares de estos derechos porque tienen personalidad jurídica desde su nacimiento.

Conviene tomar en cuenta que todas las instituciones, públicas y privadas que pretendan dar respuesta a la protección de los NNA, deben actuar bajo ese precepto, protegiendo o haciendo efectivo el disfrute de sus derechos.

Es fundamental considerar a las niñas, niños y adolescentes como personas, como sujetos de derechos y como la mayor riqueza de nuestra sociedad; no únicamente como un bono para el futuro, sino como un valor del presente, como una realidad a tener en cuenta aquí y ahora, sin olvidar, en ningún momento, que toda persona tiene dignidad por el mero y simple hecho de serlo.

Los derechos humanos

Los derechos humanos son las obligaciones mínimas que el Estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos para garantizarles una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad, en la que puedan desarrollarse a plenitud.

Estos derechos se encuentran establecidos en la *Declaración universal de los derechos humanos*, que fue aprobada por los países miembros de las Naciones Unidas (incluyendo República Dominicana) en 1948. Esta Declaración establece, además, el compromiso para que todos los países protejan estos derechos a todas las personas que viven en ellos y establece que el respeto a los derechos humanos es la base de la libertad, la justicia y la paz en el mundo.

La Declaración Universal señala que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y que no pueden ser discriminados en razón de su nacionalidad, origen, raza, sexo, religión, opinión política, posición económica o por cualquier otra condición. Estos derechos son *universales, inherentes* a todos los seres humanos, *inalienables e irrenunciables*, es decir que como seres humanos nos corresponden a todos y todas, nadie nos los puede negar ni se puede renunciar a ellos.

El Estado es el principal responsable de garantizar estos derechos a todas las personas presentes en su territorio, sin ningún tipo de discriminación. Para esto cuenta con las leyes, las políticas públicas y las instituciones que se consideran garantes de derechos.

La sociedad también comparte con el Estado la responsabilidad de proteger y garantizar estos derechos. La familia, la escuela y los profesores, la comunidad y los vecinos, las organizaciones sociales, y en general toda la sociedad, deben velar por que ninguno de estos derechos sea violado y en caso de que esto suceda denunciarlo y exigir que esta situación sea corregida, y el derecho sea restituido.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos

Los derechos sexuales y derechos reproductivos también forman parte de los derechos humanos y están relacionados con la salud. Según la OMS, los derechos sexuales y los derechos reproductivos implican que toda persona (sin ningún tipo de discriminación) pueda lograr el más alto nivel de salud en relación con su sexualidad.

Los derechos sexuales tienen que ver con el desarrollo y el disfrute de la sexualidad conforme a las necesidades propias de cada ciclo de vida.

Los y las adolescentes tienen el derecho de disfrutar de sus derechos sexuales, libres de discriminación, de violencia, prejuicios, de riesgos de enfermedad y embarazo.

Hay mucha desinformación al respecto, sobre todo hay el miedo que los derechos sexuales puedan generar antivales. Por ello, es útil enumerar y reflexionar cuáles son estos derechos para abrir una mirada renovada sobre ellos.

Derechos Sexuales

Algunos de esos derechos son (Asociación Mundial de Sexología, 2014):

- Derecho a la igualdad y a la no-discriminación.
- Derecho a la vida, libertad y seguridad plena de la persona.
- Derecho a la autonomía e integridad del cuerpo.
- Derecho a una vida libre de tortura, trato o pena crueles, inhumanos o degradantes.
- Derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción.
- Derecho a la privacidad.
- Derecho al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo la salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.
- Derecho a gozar de los adelantos científicos y de los beneficios que de ellos resulten.
- Derecho a la información.
- Derecho a la educación y derecho a la educación integral de la sexualidad.
- Derecho a decidir tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos, y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo.
- Derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión.
- Derecho a la libre asociación y reunión pacíficas.
- Derecho a participar en la vida pública y política.
- Derecho al acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización.

Derechos Reproductivos

Los derechos reproductivos tienen que ver con la capacidad de una persona para controlar su vida reproductiva en armonía con sus planes y proyectos personales.

A continuación, se enumeran algunos de esos derechos:

- Derecho a programas especializados sobre salud sexual y salud reproductiva para jóvenes y adolescentes.
- Derecho a decidir el número de hijas e hijos que se desean tener, y el tiempo entre ellos.
- Derecho a la maternidad libremente elegida.
- Derecho a una maternidad sin riesgos.
- Derecho a la protección de la maternidad por parte del Estado y las entidades privadas.
- Derecho a no sufrir discriminación por el embarazo, parto y pos parto.
- Derecho a la información para una buena salud y decisión reproductiva
- Derecho de los hombres y mujeres a participar con iguales responsabilidades en la crianza de los hijos e hijas.
- Derecho a servicios de salud reproductiva gratuitos y de calidad.
- Derecho a tratamientos integrales para la fertilidad y a bajo costo.
- Derecho a recibir información sobre cualquier procedimiento o tratamiento de salud sexual y salud reproductiva al cual se les someta.

Reconocer y respetar estos derechos puede contribuir a la:

- Prevención de embarazos en adolescencia y, en general, de embarazos no planificados.
- Prevención de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA, Virus de Papiloma Humanos (HPV), entre otras.
- Prevención de la violencia y el abuso sexual.
- Prevención del acoso escolar y bullying.
- Prevención de la deserción escolar.
- Prevención de la depresión y el suicidio.
- Prevención de estigmatizaciones y prejuicios en las aulas.
- Reducción de la tasa de mortalidad materna.

MARCO NORMATIVO SOBRE DERECHOS DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN LA REPÚBLICA DOMINICANA

Según el Art. 56 de la Constitución (Congreso Nacional de la República Dominicana, 2010), la familia, la sociedad y el Estado harán primar el interés superior del niño, niña y adolescente; tendrán la obligación de asistirles y protegerles para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos fundamentales. Ahí mismo, la Ley Orgánica de la Estrategia Nacional de Desarrollo de la República Dominicana 2030 (Congreso Nacional de la República Dominicana, 2012), establece en su objetivo específico 2.3.4 que se debe “Proteger a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes desde la primera infancia para propiciar su desarrollo integral e inclusión social”, y en sus líneas de acciones contempla:

- 2.3.4.5 señala que se debe promover el rol de la escuela en la prevención de la violencia y el abuso entre y contra niños, niñas y adolescentes, en las familias y en las comunidades, así como su responsabilidad en el referimiento de los casos de violencia a las instituciones competentes.

2.3.4.10 Incorporar al currículo educativo la educación sexual reproductiva de los niños, niñas, adolescentes, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH y promover la formación en valores para la paternidad responsable y la convivencia familiar, en un marco de respeto y equidad de género.

2.3.4.11 Garantizar la permanencia de las adolescentes embarazadas en la escuela en su horario normal, velando que no implique un riesgo adicional para su salud integral y fomentar que la pareja asuma las responsabilidades parentales que le corresponden.

EL CÓDIGO PARA EL SISTEMA DE PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS FUNDAMENTALES DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

La Ley 136-03 establece el «Código para el Sistema de Protección y los Derechos Fundamentales de los Niños, Niñas y Adolescentes». Este Código tiene por objeto garantizar a NNA que se encuentren en el territorio nacional el ejercicio y disfrute pleno y efectivo de sus derechos fundamentales. En este código se define y establece la protección integral de estos derechos regulando el papel y la relación del Estado, la sociedad, las familias y los individuos con los sujetos, desde su nacimiento hasta cumplir los 18 años de edad.

El origen de este código proviene de la Convención sobre los Derechos del Niño, aprobada por la Asamblea de las Naciones Unidas el año 1989. El Estado Dominicano ratificó este instrumento en 1991. Este hecho comprometió al país, como Estado parte, a adoptar medidas educativas, administrativas, de movilización social y normativas encaminadas a la divulgación y aplicación de su contenido.

En este Código se consagran y tipifican una serie de derechos de los NNA, considerados como fundamentales por su importancia de primer orden. Estos derechos fundamentales que debe garantizar el Estado son los siguientes:

Derechos

- A la vida
- A jugar y participar en actividades recreativas y deportivas
- A la salud
- A la educación artística
- A un nombre y a la una nacionalidad
- Al desarrollo del talento y la creatividad
- A estar inscrito en Registro Civil
- A disfrutar de una cultura de paz
- A mantener relaciones con sus padres
- A un ambiente sano
- A la cultura, deporte, tiempo libre
- A la integridad, dignidad, inviolabilidad, identidad y autonomía
- Al desarrollo cultural integral
- A la libertad de conciencia, pensamiento, religión, asociación
- A disfrute del tiempo libre
- A la intimidad, reputación, imagen propia, vida privada

Ninguno de esto derechos pueden ser objeto de injerencias arbitrarias o ilegales del Estado ni de personas físicas o morales.

Algunos artículos importantes de esta Ley

- El Art. 14, expresa: Derecho a que sea denunciado el abuso en su contra. Los profesionales y funcionarios de las áreas de la salud, pedagogía, psicología, trabajo social y agentes del orden público, directores y funcionarios, tanto públicos como privados, y cualquier otra persona que en el desempeño o no de sus funciones tuviere conocimiento o sospecha de una situación de abuso o de violación de los derechos de los niños, niñas y adolescentes están obligados a denunciarlos ante las autoridades competentes, estando exentos de responsabilidad penal o civil con respecto a la información que proporcionen.
- En el Art. 26. Derecho a la protección de la imagen: Se prohíbe disponer o divulgar, a través de cualquier medio, la imagen y los datos de los niños, niñas y adolescentes en forma que puedan afectar su desarrollo físico, moral, psicológico e intelectual, su honor y su reputación, o que constituyan injerencias arbitrarias o ilegales en su vida privada e intimidad familiar o que puedan estigmatizar su conducta o comportamiento. Esta misma ley establece las sanciones pertinentes en caso de violación de este artículo.

- Art. 48 Se prohíben las sanciones, retiro o expulsión, o cualquier trato discriminatorio por causa de embarazo de una niña o adolescente;
- El Art. 396 considera que el “Abuso sexual es la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual, sin consideración del desarrollo psicosexual del niño, niña o adolescente y que puede ocurrir aún sin contacto físico”, y que este será castigado con prisión y multa.
- En Art. 411. Las personas o empresas cuyos delegados o empleados fotografíen, filmen o publiquen escenas de sexo o pornográficas en las que intervengan niños, niñas o adolescentes serán castigados con penas de reclusión de dos (2) a cuatro (4) años y multas de tres (3) a diez (10) salarios mínimos establecidos oficialmente vigentes al momento de cometer la infracción.
- Art. 461. Las medidas de protección y restitución de derechos son disposiciones provisionales y excepcionales, emanadas de la autoridad competente, con la finalidad de garantizar el cumplimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en condiciones de amenaza, vulneración o violación flagrante de los mismos. Dicha amenaza, vulneración o violación de derechos puede provenir de la acción u omisión de cualquier persona física, moral, pública o privada.

Por malos tratos a NNA esta ley impone, sanciona o castiga con penas de prisión correccional y o multa las acciones a continuación:

- El abandono y maltratos de NNA
- La entrada de NNA a juegos de azar
- El secuestro, traslado y ocultamiento de NNA
- El hospedaje en moteles o establecimientos afines sin la compañía de sus padres
- La no supervisión de los adultos
- La sustracción de menores
- La explotación sexual de menores
- El suministro de productos que crean dependencia física o síquica
- La venta de fuegos artificiales a menores
- La entrada de menores en salas de billar.

Los deberes de niños, niñas y adolescentes

En el Art. 2 del Código se expone claramente los deberes de NNA. Y se establece que el Estado, a través de sus instituciones, los medios de comunicación, la familia y la comunidad en general, promoverá el fomento de valores y principios, a fin de que los NNA puedan cumplir con sus deberes, que son los siguientes:

- Honrar a la Patria a través del respeto a sus símbolos, héroes y heroínas
- Valorar y respetar la familia como núcleo social, honrando y obedeciendo a sus padres o responsables, quienes, a su vez, deben aceptar y respetar sus derechos y no contravenir el ordenamiento jurídico
- Actuar con apego a los principios de la convivencia democrática, solidaridad social y humana

- Respetar la libertad y diversidad de conciencia, pensamiento, religión y cultura
- Cumplir con sus responsabilidades escolares, familiares y comunitarios
- Contribuir a la preservación del medio ambiente, a través de la conservación de los espacios de la comunidad que habita
- Cumplir y respetar las leyes, al igual que cualquier otro deber establecido en las mismas.

Es importante entender que ninguno de los derechos consignados en esta Ley está condicionado al cumplimiento de estos deberes.

Estos deberes más que nada son un norte para educar a los NNA en el ejercicio de la responsabilidad adecuada a su edad y condición.

Hay que recordar que el Estado es el principal garante de estos derechos, y padres, madres y tutores son corresponsables.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Es importante para el desarrollo integral de nuestros hijos e hijas reconocerles como sujetos de derecho e estimular en ellos y ellas el ejercicio de una ciudadanía responsable.
- En este sentido es importante que nuestros hijos y nuestras hijas estén conscientes de que, aunque sean únicos, especiales y diferentes, son iguales en derechos a otros y otras adolescentes.
- Es importante permitirle conocer sus derechos para que puedan exigirlos como ciudadanos y ciudadanas, y para que no permitan que le sean vulnerados y puedan defenderse en caso que se vean afectados en su integridad física, mental o emocional, su seguridad o libertad. El cumplimiento de sus derechos les permitirá vivir una adolescencia feliz durante la cual podrá desarrollarse plenamente.
- El cumplimiento de estos derechos por parte de los adultos puede evitar los abusos contra los niños, niñas y adolescentes.
- Como padres y madres tenemos la responsabilidad de apoyar a nuestros hijos e hijas en el goce de estos derechos y en sensibilizarlos sobre su deber de respetar los derechos de las demás personas. Igualmente es importante que sepan, además de tener derechos, tienen deberes que cumplir como integrantes de la sociedad, la comunidad y la familia a la que pertenecen.

ENCUENTRO

3

INFANCIA, NIÑEZ Y SEXUALIDAD

En este Encuentro, los padres, madres y tutores podrán conversar sobre sus hijos e hijas que están en la infancia, sobre las inquietudes que tienen sobre la sexualidad y la crianza de los niños y niñas de esta edad. El equipo de facilitación podrá ofrecer informaciones acorde a las necesidades del grupo.

En este encuentro, tras explicar brevemente la diferencia entre sexo y sexualidad, se presenta cada etapa del desarrollo humano y las características sexuales de cada una de ellas, destacando su importancia para el desarrollo y el bienestar de las personas. A lo largo de toda la vida de una persona acontecen cambios físicos, psicológicos y emocionales; de ahí se parte para resaltar la importancia que tiene para el desarrollo integral, saludable y equilibrado de los niños y niñas empezar a hablarles de sexualidad desde la primera infancia, tomando en cuenta la etapa de desarrollo en la cual se encuentran. A través de una serie de informaciones y pautas se busca disminuir la tensión y la inseguridad, que es natural experimentar cuando se trata de comunicarse con hijos e hijas sobre estos temas. Se recomienda la realización de un ejercicio para que los y las participantes puedan recordar su propia niñez y la importancia del vínculo afectivo con sus familias o las personas que les criaron o cualquier otra persona que les haya ofrecido afecto y atención en esta etapa.

SEXO, SEXUALIDAD E INFANCIA

Esta sección apunta a establecer un dialogo con padres, madres y tutores sobre cuáles son las principales inquietudes en torno a sexualidad de los niños y las niñas desde la primera infancia hasta aproximadamente los 7 años de edad a fin de ofrecerles orientaciones sobre la infancia, cómo responder a preguntas e influir en los comportamientos de sus hijos e hijas. A estos fines se empieza definiendo los conceptos de sexo y de sexualidad, para luego profundizar sobre el significado y su vivencia en la primera infancia.

Sexo. El sexo se refiere al conjunto de características biológicas, de tipo anatómico, fisiológico y genético, con las cuales las personas nacen y que les acompaña a lo largo de la vida.

Todas las personas somos seres sexuados. Desde antes de nacer ya existen expectativas sobre el sexo de la futura criatura, y desde entonces se va construyendo el escenario donde van a interactuar esos seres sexuados.

El sexo de la persona conlleva experiencias y vivencias diferentes según los tiempos, la cultura, y el tipo de sociedad.

En la medida en que los niños y niñas se van desarrollando, se va llenando de significado ese ser sexuado en clave masculina o femenina. Esta etapa de diferenciación sexual es muy importante para el desarrollo de una sexualidad integral. Es importante que niños y niñas aprendan que las diferencias en su sexo no significan una anormalidad y una desventaja. Que tener uno u otro sexo no significa, que uno sea mejor que otro y tampoco puede ser motivo de discriminación y exclusión.

Desde muy tempranamente los niños y las niñas a través de la exploración y la observación, van descubriendo esas diferencias sexuales, van observando que las niñas y los niños presentan diferencias en sus cuerpos y empiezan a preguntar, ¿Por qué mi hermanita tiene vulva y yo no? ¿Por qué a su hermanita no le creció el pene?

También empiezan a observar las diferencias corporales entre sus cuerpos y el de las personas adultas y suelen hacer preguntas sobre las diferencias que observan.

Al igual que podemos ser diferentes en función de nuestro sexo, existen muchas otras diferencias, de etnia, origen, nacionalidad, condiciones de salud (como las personas diabéticas o las personas que viven con el VIH y SIDA), con discapacidades, por ejemplo, las personas con discapacidad visual o auditiva, pero esas diferencias no hacen a las personas, ni mejores, ni peores, ni superiores, ni inferiores y por tanto, no pueden ser objeto de discriminación, de burla, de exclusión y marginación.

Sexualidad. La sexualidad es parte constitutiva de la persona humana. La Organización Mundial de la Salud, “considera la sexualidad como un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales, en resumen la sexualidad se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos, y hacemos, y es por ello que las dimensiones de la sexualidad son múltiples y articuladas y no se agotan en un solo aspecto” (Organización Mundial de la Salud – OMS, 2006).

La sexualidad es parte integral del ser humano y se vincula a las potencialidades y capacidades para expresar emociones y sentimientos, amar, sentir, querer, disfrutar, desarrollar deseos sexuales y placer.

La sexualidad está asociada a múltiples factores, como la reproducción, el género, los afectos o el erotismo, acompaña al ser humano desde que nace, pero su desarrollo va a ser progresivo. En ese orden, la experiencia de la sexualidad será diferente en la infancia, la adolescencia, la juventud, la adultez y la vejez.

La sexualidad se construye y desarrolla a lo largo de la vida, a partir de la experiencia con las otras personas, la convivencia social, la socialización en la escuela, en la calle, en la comunidad y en las iglesias, igualmente a través de los medios de comunicación, las redes sociales, la cultura. A través de ese proceso amplio y diverso de socialización, se va transmitiendo una visión, normas, reglas e ideas sobre cómo deberíamos vivir y expresar la sexualidad. Lamentablemente puede pasar que quienes se salen de esa normatividad social, pueden sufrir exclusiones y discriminación.

Socialmente existe la tendencia a ver la sexualidad desde una mirada adultocéntrica o centrada en la genitalidad y la reproducción, y que no permite tomar en cuenta una serie de aspectos vinculados a la sexualidad, como la autoestima, las relaciones de respeto y cuidado recíproco. Ese enfoque limita también la comprensión de la sexualidad como una dimensión del ser humano vinculada a la identidad, la subjetividad y que tiene que ver con los sentimientos, la espiritualidad, las pautas sociales y culturales, los roles de género, las decisiones, los valores y normas. El desarrollo de la sexualidad en todas sus dimensiones y complejidades es determinante en la construcción de los proyectos de vida de las personas.

SEXUALIDAD EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE DESARROLLO

La sexualidad es algo inherente al ser humano que le acompaña a lo largo de la vida.

Desde la primera infancia hasta aproximadamente los 7 años (lo que corresponde al nivel inicial y al primer ciclo de primaria), los niños y las niñas empiezan a descubrir la diferencia entre su cuerpo y el cuerpo de las personas adultas, entre el cuerpo de la niña y el del niño; entre el cuerpo de las personas y los juguetes, los animales, las imágenes, entre otras. Al mismo tiempo que van descubriendo la funcionalidad de los objetos de su entorno, también empiezan a descubrir la funcionalidad de las diferentes partes de su cuerpo.

Es una etapa muy importante para el establecimiento y la diferenciación de vínculos, afectos y apegos. Este proceso de desarrollo, a menudo va acompañado de preguntas, requerimientos de información, comportamientos y conductas, a las cuales deben responder padres, madres y tutores. Se espera que las respuestas sean dadas con certeza, gradualidad, en el momento oportuno, y libres de prejuicios y estereotipos.

Tenemos la impresión de que las niñas y los niños en esta etapa del desarrollo preguntan mucho, pero si pensamos en la complejidad del entorno en que tienen que interactuar, es probable que concluyamos que no son tantas las preguntas. Regularmente las niñas y los niños van descubriendo las respuestas en sus propias experiencias, mediante la observación, la manipulación de los objetos, la interacción con el entorno, el contacto con su cuerpo, en la relación con sus pares, con sus juguetes y a través de la observación de las personas con las que comparten de manera cotidiana, especialmente en sus familias y en las escuelas.

A esta edad hacen preguntas cuando no pueden encontrar por sí mismos las respuestas a sus inquietudes, y no esperan una respuesta más allá de lo que preguntan: si su demanda es satisfecha, no siguen indagando. Las preguntas sucesivas suelen venir cuando no encuentran la respuesta adecuada. No hay respuestas que generen más preguntas que las famosas frases “porque sí” o que a los bebés los traen “las cigüeñas”.

Las preguntas van a depender del entorno cultural, social y económico, pero regularmente las principales preguntas vinculadas a la sexualidad en esta etapa suelen ser:

¿Por dónde nacen los bebés? ¿Cómo entró el bebé a la barriga de la mamá? ¿Por qué papá no da leche? ¿Por qué papá y mamá duermen juntos? ¿Qué hacen papá y mamá en la cama? ¿Por qué las niñas no tienen pene?

Las principales conductas o comportamientos asociados a la sexualidad que llaman la atención de madres, padres y tutores suelen ser:

La autoexploración, las expresiones verbales de temas asociados al cuerpo, a la reproducción, a las diferencias corporales, a las sensaciones placenteras, los juegos de roles o bien la curiosidad por los genitales de las personas adultas como, por ejemplo: “mamá tiene muchos pelos en la vulva”.

Es importante prestar atención a todas estas manifestaciones para ir orientando a los niños y a las niñas desde las necesidades que se evidencian. Por ejemplo, las niñas y los niños nos muestran su visión de la sexualidad desde el juego simbólico que realizan, en el que adoptan diferentes roles y personajes, así mismo desde sus conversaciones, a través de las cuales nos comparten sus experiencias y concepciones. Expresan cómo ven la relación de pareja, haciendo juegos de

papá y mamá, del novio y la novia, pueden dejar evidenciados estereotipos de género, como “soy la mamá, cuidaré los niños”, “soy el papá, me iré a trabajar” e inquietudes diversas según el contexto familiar y social.

Desde los 9 años de edad, ya en el segundo ciclo de primaria, se corresponde al inicio de la adolescencia, un proceso del ciclo evolutivo caracterizado por cambios de mucha trascendencia para el desarrollo y ejercicio de la sexualidad.

Desde un punto de vista de cambios fisiológicos, según la organización Mundial de la Salud, la adolescencia puede idealmente dividirse en dos momentos: la adolescencia temprana - que va desde los 10 hasta los 14 o 15 años -, y la adolescencia tardía - que va desde los 14 o 15 hasta los 19 años.

En la adolescencia ocurren cambios muy importantes en el aspecto biológico, psicológico, afectivo y social. Esta etapa se caracteriza por un amplio proceso de maduración de los órganos sexuales; cambios corporales, transformación del apego y vínculos afectivos; nuevas capacidades cognoscitivas; una mayor autonomía; asunción de nuevos roles, responsabilidades y expectativas diferentes, tanto individuales, como familiares y sociales.

Todo lo que los niños y las niñas aprendieron y vivieron en la etapa anterior sobre su cuerpo, su sexualidad, sus afectos y las relaciones, van a constituir activos de mucho valor para el desarrollo y disfrute de su sexualidad y para la manera en que van a asumir los retos y desafíos personales y sociales que conlleva esta nueva etapa.

Aunque existen unos patrones comunes del desarrollo y cambios corporales, la manera en que se van a vivir van a estar marcados por el entorno familiar, cultural, social, económico y de género.

La secundaria se corresponde con el inicio de la juventud. En esta etapa del desarrollo los grandes cambios no son de tipo corporal, sino de competencias para la construcción de un proyecto de vida autónomo y autosuficiente.

Lamentablemente hay muchos mitos relacionados con la educación sexual, que generan miedo en abordar estos temas con niños, niñas y adolescentes (ver la tabla con los mitos).

“La idea de que hablar de sexualidad adelanta la edad de iniciación sexual sostiene muchas de las opiniones contrarias a que se imparta educación sexual. Este pseudo argumento no considera que las y los jóvenes buscarán en sus pares, tan desinformados como ellos, o en internet conocer lo que por otras vías les niega la escuela y la familia. ¿Cuántas veces nuestros adolescentes, ante el silencio familiar se informan y des-forman, mirando video pornográficos que hoy están a su alcance haciendo un simple clic? Demás está decir que adquirirán allí pautas y comportamientos sexuales por demás machistas, donde las mujeres son un objeto usable y maltratable. El silencio sobre la sexualidad es el que deja indefensos a los niños y niñas ante los abusos sexuales que en la mayoría de los casos son infringidos por personas adultas del entorno familiar” (Muñoz, 2010).

La educación integral en sexualidad, adecuada a las diferentes etapas de desarrollo de las personas, es un proceso importante que debe realizarse desde las escuelas y desde las familias, siendo estas últimas las primeras educadoras en lo que se refiere a la sexualidad.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Frente a preguntas sobre su cuerpo y su sexualidad, es importante contestar con respuestas sencillas, cortas, pero verdaderas, y llamar a los órganos con sus nombres científicos, aunque regularmente a los genitales no se les suele llamar por sus nombres, por todos los mitos, creencias y prejuicios que existen sobre todo lo que rodea a la sexualidad.
- Al responder, es importante no mostrar miedo, incomodidad, reproches, inseguridad, y que las niñas y los niños no perciban que se trata de algo malo, feo, negativo, que se debe ocultar, que no se debe hablar.
- Generar un ambiente de confianza y seguridad.
- Reforzar siempre la idea del derecho a su intimidad.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Como en todos los encuentros, a continuación se proponen algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener padres, madres y tutores y algunos puntos para responder y reflexionar al respecto. Sin embargo se invita a tomar en cuenta ante todo las inquietudes y las preguntas reales que ellos o ellas expondrán.

Inquietud: ¿Es lo mismo hablar de sexo que hablar de sexualidad?

Ideas para preparar una respuesta:

El sexo se refiere a las características biológicas con las cuales nacemos, de tipo anatómicas, fisiológicas y genéticas. Mientras que la sexualidad, además del componente biológico, tiene que ver con aspectos, sociales, políticos, psicológicos, emocionales, culturales, de género, económicos y espirituales, entre otros, que contribuyen a conformar nuestras identidades y mediante la cual expresamos sentimientos, emociones, afectos, placer, deseo sexual.

Inquietud: ¿Tienen sexualidad las niñas y los niños?

Ideas para preparar una respuesta:

Todos los humanos somos seres sexuados, la sexualidad está presente desde el momento del nacimiento, solo que ésta se manifiesta y tiene características y significados diferentes según la edad.

Inquietud: ¿Se debe hablar con los niños y niñas sobre sexualidad?

Ideas para preparar una respuesta:

Es muy necesario hablar de sexualidad con los niños y las niñas, pero de acuerdo a su edad, etapa de desarrollo y en base a las necesidades que estos vayan manifestando.

Inquietud: ¿Es igual la sexualidad de los niños y niñas, que la de las personas adultas?

Ideas para preparar una respuesta:

La sexualidad va a tener características y significados diferentes en cada ciclo de la vida. Es muy diferente la sexualidad de una persona recién nacida, que la de un niño o una niña de 5 años, o que la de un joven o persona adulta mayor.

COMO ABORDAR LAS DIFERENCIAS CORPORALES CON NIÑOS Y NIÑAS HASTA LOS 7 AÑOS DE EDAD

En esta sección se propone abordar con padres, madres y tutores la importancia de explicar de manera adecuada las diferencias corporales entre las niñas y los niños sin reproducir estereotipos.

Más o menos a partir de los tres años de edad, los niños y las niñas empiezan a descubrir que el cuerpo femenino es diferente al cuerpo masculino, y que los cuerpos en la niñez son diferentes a los cuerpos de las personas adultas. A partir de ese descubrimiento empiezan a preguntar sobre esas diferencias.

Debido a los estereotipos, prejuicios y mitos que rodean a la sexualidad, la mayoría de las familias no se sienten cómodas abordando el tema de los órganos genitales. Por la misma razón se les suele designar con otros nombres, ya sea por miedo, por vergüenza, o porque se asocian con algo sucio, malo, negativo e indecente. Existe temor de que las niñas y los niños nombren sus órganos en público.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Se les debe enseñar a las niñas y a los niños los nombres científicos de sus genitales?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante enseñarles los nombres científicos de sus genitales. Se les puede explicar que, además de esos nombres, las personas suelen llamarles de otras formas.

Inquietud: ¿Cómo responder a las niñas y a los niños cuando preguntan sobre las diferencias corporales de sus órganos genitales?

Ideas para preparar una respuesta:

Está bien explicarles que los niños tienen el pene, como el papá, los abuelos, los hermanos, los tíos, mientras que las niñas tienen la vulva, como la mamá, las abuelas, las hermanas y las tías....

Es importante aclarar que las diferencias en el sexo no significan que uno sea mejor o peor que el otro. En sus diferencias todos son completos y únicos.

Inquietud: ¿Es normal la observación y exploración de los niños y las niñas sobre sus órganos genitales?

Ideas para preparar una respuesta:

Es normal que las niñas y los niños observen, miren y toquen sus órganos genitales; esto es parte del proceso de exploración y autodescubrimiento.

Se debe abordar esta situación de la manera más natural, no prestándole demasiada atención, a menos que sea persistente. En este caso se sugiere intentar distraerlos con otras actividades y estar alerta para observar si esta conducta está motivada por situaciones de abuso.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Es recomendable conversar con las niñas y los niños con naturalidad sobre las diferentes partes de su cuerpo. Contarle que a medida que van creciendo su cuerpo va cambiando, de manera que puedan sentir seguridad frente a cada etapa del desarrollo. Explicarles en forma sencilla que, aunque existen diferencias entre el cuerpo de la niña y el del niño, eso no los hace desiguales, ni incompletos. Es importante hacerles comprender que se nace con esas diferencias sexuales.
- Lo más adecuado, es enseñarle los órganos genitales con sus nombres científicos, al mismo tiempo que se les enseña otras partes del cuerpo. Todo ese aprendizaje debe ir en correspondencia con la edad y la demanda de información que requieran. Solo se les debe aclarar que se les puede mencionar de otra manera, con los nombres populares, para que sepan diferenciar el uno del otro.
- Al explicar las diferencias corporales es importante hablarles de la privacidad y del cuidado de su cuerpo. Explicar que la privacidad es un derecho que corresponde a todas las personas, no importa la edad y que se debe respetar.

SEXUALIDAD INFANTIL

La sexualidad no es un hecho aislado que ocurre en algún momento de nuestra vida, sino que es una constante a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Por eso, todo el entorno, hechos y vivencias que rodean las diferentes etapas del desarrollo van a influir en el desarrollo de la sexualidad de la niña o el niño.

Los órganos sexuales se van desarrollando en la misma medida que las niñas y niños van creciendo. Los primeros años de vida se caracterizan por un gran desarrollo corporal y sensorial que juega un papel muy importante y se podría afirmar que determinante en el desarrollo de la sexualidad.

Los niños y las niñas van descubriendo su sexualidad a través de la autoexploración, la curiosidad, la manipulación, y el reconocimiento de sus cuerpos, así como mediante el desarrollo sensorial, el oído, el tacto, el olfato. En esas experiencias van descubriendo sensaciones que pueden ser agradables y placenteras o desagradables.

La sexualidad en la infancia se manifiesta de manera diferente a como ocurre en la adolescencia, la juventud o la vida adulta. Las sensaciones, emociones, placer que experimentan en la infancia tienen un significado distinto, al que se experimenta en la vida adulta.

La sexualidad infantil no necesariamente está relacionada con la genitalidad y se expresa a través de una gran diversidad de experiencias, como son:

- Mediante los vínculos, apego y relaciones que establecen con las personas cercanas, padres, madres y cuidadores/as. Esos sentimientos suelen expresarlos con mucha fuerza cuando una de esas personas llega a la casa después de días u horas de ausencia, igual que pueden llorar y sufrir cuando siente su ausencia.
- En el reconocimiento de la diferencia entre el cuerpo de la niña y el cuerpo del niño y con el cuerpo de las personas adultas, esto lo hacen mediante la observación y la exploración. Sienten curiosidad por los otros cuerpos, lo observan, lo analizan preguntan, comparan.
- También se expresa a través de las sensaciones que experimentan con las caricias, abrazos, besos y expresiones de amor de madres, padres, tutores y personas muy cercanas.
- Las sensaciones placenteras que experimentan mediante la autoexploración de su cuerpo. Descubren que al tocarse diferentes partes del cuerpo van a recibir sensaciones diferentes, unas más placenteras que otras. Si les agrada mucho una determinada sensación, empiezan un proceso de repetición. Los niños y las niñas también viven situaciones de angustias, de miedos y el tocarse puede servirles como paliativo a esas emociones.
- En sus inquietudes que manifiestan con preguntas sobre aspectos de la reproducción, el funcionamiento de sus órganos, por ejemplo, suelen tener inquietud sobre el proceso del nacimiento;
- Mediante los juegos de roles, como jugar a papá y a la mamá.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- La postura y la reacción de las personas adultas frente estas experiencias de sexualidad de los niños y niñas es fundamental para un buen desarrollo de la sexualidad, por eso es aconsejable, responder siempre con la verdad, explicar de manera que puedan entender, no mostrar asombro, evitar los reproches, evitar que perciban la sexualidad como algo malo, sucio, negativo, que debe ser escondido.
- Es una etapa muy importante de afianzamiento de vínculos, afectos, apegos, por tanto, es importante darles herramientas para que se puedan manejar de manera adecuada, sobre todo con las ausencias.
- Hacerles sentir con seguridad y confianza en su proceso de autoexploración y autodescubrimiento de su cuerpo y sus emociones.
- Estar siempre en disposición de responderles con tranquilidad a las múltiples preguntas que es probable que hagan sobre a su cuerpo y su sexualidad.
- Educar a los niños y niñas desde los valores de la familia, respetando su individualidad y su ser persona.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Es normal que los niños y las niñas sientan placer?
Ideas para preparar una respuesta: Es totalmente normal que las niñas y los niños sientan sensaciones placenteras en esta etapa de descubrimiento y exploración de su cuerpo y su sexualidad. Esas sensaciones no tienen el sentido y significado del placer sexual que puedan sentir en etapa más avanzada de su desarrollo, como en la adolescencia, la juventud y adultez. Es similar al placer que pueden sentir por un abrazo, una caricia, una sonrisa, una expresión de cariño de las personas cercanas y que les cuidan o les quieren.
Inquietud: ¿Es malo que los niños y niñas se toquen sus genitales?
Ideas para preparar una respuesta: Los niños y las niñas tocan sus genitales como parte del proceso general de descubrimiento de su sexualidad a través de la autoexploración, la curiosidad, la manipulación, y el reconocimiento de sus cuerpos, así como mediante el desarrollo sensorial, el oído, el tacto, el olfato.

Inquietud: ¿Qué responder y cómo responder frente a preguntas relacionadas con la sexualidad?

Ideas para preparar una respuesta:

El qué y el cómo responder va a depender de cuan informada y preparada esté la persona sobre el proceso de desarrollo de la sexualidad de la niña y el niño. Pero lo más importante es responder siempre con la verdad, con seguridad y si no tiene la respuesta, darle seguridad de que la va a buscar para responderle luego. La clave es no mentir y responder siempre tomando en cuenta la edad, el momento del desarrollo en que se encuentra la niña o el niño. Nunca ir más allá de lo que preguntan o quieren saber.

Inquietud: ¿Qué hacer cuando dicen que le gusta sentir “la cosquillita”?

Ideas para preparar una respuesta:

Es el momento de hablarle de la intimidad. Que NADIE, ni personas adultas ni otros niños u otras niñas, les pueden tocar en las partes íntimas.

CUIDADO E HIGIENE PERSONAL EN LA NIÑEZ

Higiene íntima para las niñas

Es importante que cada niña sepa que la higiene íntima cotidiana es importante para su bienestar. A continuación una serie de pautas a seguir:

- La limpieza es solo externa, no se deben introducir elementos extraños en la vagina.
- Cambiar la ropa interior a diario, preferir ropa interior completamente de algodón o que por lo menos tenga una cubierta de algodón en el entrepierna.
- Nunca prestar la ropa interior o los trajes de baño, ya que las mismas son de uso personal.
- Nunca usar ropa interior muy apretada, pues pueden aumentar el riesgo de infecciones.
- No retener la pipí (orina) por largos tiempos, sino orinar frecuentemente.
- Orinar con las piernas abiertas, así el líquido no va a los genitales y se reducen los riesgos de infecciones.
- Secar la orina con papel higiénico, preferiblemente sin colores y olores, para prevenir alergias.
- Después de defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos de heces fecales (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio).
- Lavarse las manos antes y después de hacer pipí (orinar) o caca (defecar). Lavarse las manos después de ir al baño permite prevenir infecciones que se transmiten por vía oral-fecal, a través de las manos.
- Utilizar papel higiénico en dirección de vulva a ano (de adelante hacia atrás), nunca viceversa, pues residuos de excrementos podrían entrar en la vagina y provocar infecciones.

- Al lavarse utilizar jabones suaves (posiblemente jabón líquido de pH ácido o neutro).
- Evitar el uso de esponjas para limpiar la zona genital, porque en ellas se pueden acumular gérmenes.
- Utilizar una toalla personal para secarse, para evitar la diseminación de hongos.
- Al secarse la zona genital, hacerlo con toques suaves, no friccionar.
- Malos olores que provienen de la zona genital, secreciones vaginales amarillas o verdosas, ardor y picazón son síntomas que indican la probable presencia de una infección; en el caso que se manifiesten, es necesario avisar a una persona adulta de confianza para que pueda acompañarte a un centro de salud para una consulta médica.
- Reforzar las medidas de higiene durante la menstruación: asearse siempre en la mañana y antes de acostarse, cambiar las toallas sanitarias o tampones por lo menos cada 4 o 6 horas; reducir el uso de tampones, y evitar usarlos de noche y por más de 6 horas, de lo contrario puede darse un síndrome de choque tóxico con fiebre, dolores musculares y baja presión arterial. Las toallas sanitarias usadas van dobladas, envueltas en papel higiénico y tiradas en un zafacón.

Higiene íntima para los niños

Es importante que cada niño sepa que la higiene íntima cotidiana es importante para su bienestar. A continuación una serie de pautas a seguir:

- Lavarse cotidianamente el área genital, con abundante agua y jabón (de PH ácido o neutro), cuidando de separar los pliegues (prepucio) para lavarlos correctamente ya que ahí se pueden acumular restos de orina, secreciones diversas, papel higiénico.
- Lavar también el resto del pene, los testículos y la zona inguinal.
- Cambiar la ropa interior a diario, preferir ropa interior completamente de algodón.
- Preferir ropa interior no muy ajustada al cuerpo, para mantener el área perineal seca y fresca y, así evitar la aparición de hongos sobre el escroto.
- Nunca prestar la ropa interior o los trajes de baño.
- No retener la pipí (orina) por largos tiempos, sino orinar frecuentemente.
- Después de orinar, no es necesario secar la orina con papel higiénico, sería suficiente tomarse el tiempo de dejar caer las últimas gotas en el inodoro. Si se usa papel higiénico, hay que cuidar que no queden residuos.
- Después de defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos de heces (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio).
- Lavarse las manos, con agua y jabón, antes y después de hacer pipí (orinar): antes porque si tienen las manos sucias al coger el pene en la mano corren el riesgo de traspasar bacterias al pene; después porque si se salpican de orina las manos pueden llevar residuos a la boca. Lavarse las manos después de ir al baño permite prevenir infecciones que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos.
- Al lavarse los genitales utilizar jabones suaves (posiblemente jabón líquido de pH ácido o neutro).
- Evitar el uso de esponjas para limpiar la zona genital, porque en ellas se pueden acumular gérmenes.
- Al secarse la zona genital e inguinal, esta debe quedarse total y completamente seca; secarse con toques suaves, no friccionar.



- Utilizar una toalla personal para secarse, para evitar la diseminación de hongos.
- Si notas algo raro en tus genitales, o la aparición de hongos, convérsalo con una persona adulta para ver si necesitas ir a un centro de salud para una visita (consulta) médica.
- Si se presentan infecciones por hongos, se recomienda aumentar los niveles de higiene, es decir asearse con más frecuencia.

ABUSO SEXUAL INFANTIL

Fomentar un diálogo con las familias en torno a cómo prevenir el abuso sexual infantil, dando pautas sobre cómo reducir la vulnerabilidad de niños y niñas; cómo identificarlo, cómo enfrentarlo y dónde denunciarlo.

El abuso sexual es el conjunto de actitudes, comportamientos y prácticas explícitas o implícitas de una persona adulta o de más edad, con el propósito de obtener satisfacción sexual, de una niña, niño o adolescente ya sea mediante la manipulación, la fuerza, el chantaje, la intimidación, el engaño o el miedo. Este abuso puede ir, desde tocar partes del cuerpo, espiar cuando se están bañando o cambiando la ropa, hacer gestos con insinuaciones sexuales, exponerles a ver o escuchar pornografía, hablarles con insinuaciones sexuales, mostrarles los genitales con connotaciones sexuales, entre otras muchas formas.

Puede venir desde personas muy cercanas, familiares, personas que se ocupan de su cuidado, habitantes del vecindario, docentes, profesionales de salud que le atienden, personas que se encargan de sus actividades recreativas o deportivas como entrenadores y entrenadoras, guías espirituales y religiosas, otros niños o niñas más grandes y personas desconocidas, entre otros.

Está probado que los abusos son más comunes en contextos donde son más fuertes los mensajes sexistas que presentan como un hecho que los niños deben ser más poderosos, ser los que toman decisiones y que no pueden expresar sus sentimientos, mientras que y las niñas son más débiles, emocionales y que lo que más importa de ellas es su imagen. Así que el trato equitativo dirigido a niños y niñas, donde no haya expectativas y reglas diferenciadas es un punto de partida para reducir los riesgos de abuso (HCSATS, 2016).

Es importante conversar con los niños y las niñas sobre esa posibilidad. Decirles que la mayoría de las personas que se acercan a ellas y a ellos no tienen la intención de hacerles daño, pero que hay algunas personas, que a veces quieren hacer daño y que ellos y ellas se pueden dar cuenta de esto, porque: quieren obligarles a hacer cosas que ellos ellas no quieren; porque quieren tocarles o les piden que hagan cosas en secreto; porque les quieren llevar a lugares solitarios; porque les dicen que les toquen sus genitales; porque les piden ir a jugar a sitios solitarios y apartados de las demás personas; porque les piden que cierren el cuarto; o porque les piden que guarden secretos. Decirles, asimismo, que, si alguien quiere tocar sus partes íntimas, les quiere besar a la fuerza, les obliga a que ellos y ellas toquen sus partes íntimas, les obliga a que ellos y ellas le acaricien, todo eso es un abuso.

Cuando una persona adulta le hace algo que les resulta extraño, que es contra su voluntad, que es clandestino, y les pide guardar el secreto, es esencial explicarles que no deben hacerlo. Que esto debe ser compartido con su mamá, su papá, su maestra, la persona en que más confían. Es importante decirles que las personas que abusan suelen amenazar de hacerle daño a él o ella o a las personas queridas en el caso que cuente a alguien lo que está pasando; padres y madres

deben tranquilizar al niño o niña diciéndoles que como personas adultas, sabrán manejar la situación y que harán lo posible para protegerle.

Es importante siempre creer a las niñas y a los niños cuando relatan un abuso y nunca culparles por este tipo de abuso. No decirles que fue porque se portan mal, porque visten de determinadas formas, porque lo provocaron, porque andaban por sitios oscuros o porque se quedaron solas o solos con la persona agresora. Un niño o niña nunca será culpable si una persona más grande abusa de él o ella; quien tiene toda la culpa y la responsabilidad es la persona que abusa.

Es importante escucharles, hacerles sentir que les creemos y les tomamos en cuenta y que nos vamos a ocupar de que esta situación se termine y no vuelva a pasar. En caso de abuso, hay que tener presente que la actuación del padre o la madre, puede profundizar el daño y el trauma si no están en condiciones de manejarlo, por lo que deben buscar ayuda. No se debe atormentar al niño y a la niña con preguntas. Si contó algo, no se debe exponer a la repetición; es necesario ventilar el asunto al margen de él o ella.

El padre, madre o tutor se puede dar cuenta de una situación de abuso porque regularmente hay un cambio de comportamiento en los niños y en las niñas. Suelen estar más callados o calladas, tristes, asustados y asustadas, irritables, pierden interés por el juego, presentan irritaciones en su cuerpo, tienen un poco de miedo, buscan más información de manera clandestina sobre aspectos de la sexualidad, pueden presentar comportamientos hipersexualizados para su edad. Suelen presentar tensión y ansiedad, bajan su rendimiento en la escuela, se aíslan. Aunque esas conductas no siempre resultan en abusos, hay que observarlas. Pueden tener además signos corporales.

Por esto es importante conversar con ellos y con ellas sin asustarles, sin mostrar que estamos buscando algo, sin mostrar que estamos sospechando, sin acosarles con preguntas. El abuso puede ocurrir en cualquier momento, puede ser cometido por personas cercanas, no solo por psicópatas en serie (esos son los menos) es decir, no son siempre personas extrañas.

La supervisión en todo momento es importante. El abuso puede ocurrir en cualquier etapa, desde los primeros días después del nacimiento (no hay límites de edad) y en cualquier lugar, incluyendo el hogar, el centro educativo, en lugares de esparcimiento y encuentro de jóvenes, en casas de familiares y amistades. Hay que darles seguridad, hay que darles confianza.

Una forma muy común de abuso infantil, es el incesto: el abuso sexual cometido por familiares cercanos, padres, madres, abuelos o abuelas, hermanos o hermanas. El incesto es un delito y como tal debe ser denunciado, ya que este abuso causa enormes daños a las niñas y a los niños porque les desconfigura el mapa del afecto y la confianza. El incesto puede afectar tanto a niñas, como a niños.

Además de hablar con los niños y las niñas para reducir su vulnerabilidad y aumentar su capacidad de prevención de abuso, padres, madres y tutores deben observar comportamientos preocupantes de adultos y adolescentes. Algunos ejemplos de comportamientos preocupantes de personas adultas hacia personas menores de edad son (HCSATS, 2016):

- Atención especial: provee singularidad en el afecto y cumplidos hacia un niño o una niña o hacia un grupo de niños y niñas
- Trato especial: otorga a un niño o a una niña regalos o privilegios especiales o permite que rompa las reglas.
- Se enfoca en los niños y las niñas: les toca frecuentemente mientras juega, parece

relacionarse mejor con los niños y las niñas que con las personas adultas, desarrolla relaciones cercanas con los niños y las niñas sin incluir a sus padres, madres tutores o personas responsables de su cuidado.

- Pobres límites: no se detiene cuando el niño o la niña muestra incomodidad o cuando otras personas le piden que pare, habla sobre temas sexuales o relaciones personales.
- Le solicita al niño o a la niña mantener secretos, busca lugares y situaciones para estar a solas con el niño o la niña.

Es importante que padres, madres y tutores pongan límites a las personas que hacen sentir incomodidad a los niños o las niñas o que tiene algunas actitudes que puedan dejar pensar a un abuso. Es importante comunicarle asertivamente que se siente esta incomodidad, que el niño o la niña no disfruta de este tipo de atenciones, hacerle entender que se está vigilante y que no se permite que se queden a solas.

De acuerdo al artículo 396, literal c, de La Ley No. 136-03 Código para la protección de los derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes, el abuso sexual es la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual, sin consideración del desarrollo sicosexual del niño, niña o adolescente y que puede ocurrir aún sin contacto físico.

Señales que un niño o niña pueden estar sufriendo abuso sexual

Está atento o atenta a:

- Cambios de comportamiento, por ejemplo, si era alegre y franco y de repente es tímido y sigiloso
- Si vuelve a conductas ya superadas como orinarse en la cama, hacer rabietas, chuparse los dedos
- Si tiene comportamientos inapropiados cuando juega, como usar frases o palabras sexuales que no había dicho antes, si muestra algún comportamiento sexual y no sabes de donde lo ha aprendido
- Si lo notas retraído o fuera de la realidad

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Es importante respetar a los niños y a las niñas cuando poner límites sobre su forma de compartir su cuerpo (si tienen resistencias a abrazar y dar besos cuando encuentra familiares y amigos no se debe insistir); el hecho de ver que su palabra cuenta es importante en la prevención pues le enseña que las personas adultas no pueden imponerle estos comportamientos.
- Recordarle que deben respetar las personas cuando le dicen que NO quieren hacer algo que les hace sentir incómodas (juegos pesados, chistes no agradables, tocamientos, besos, fotografías, video, etc.) y que tienen sus razones para alejarse de estas situaciones y que ellos mismos y ellas mismas tienen el derecho de decir que NO y ser respetados en esta decisión.
- Incluir algunas reglas de seguridad en la familia relacionadas con el cuerpo, como no dejarse tocar las partes íntimas por otras personas y no enseñárselas; igualmente no tocar y no querer ver las partes íntimas de las demás personas.
- Hablar con las niñas y los niños de las señales que pueden indicar un riesgo de abuso infantil
- Siempre hay que creerle al niño o la niña cuando relata un abuso, aunque se refieran a personas que les caiga bien, en este caso es importante darles apoyo, pero no angustiarles con muchas preguntas.
- Cuando un niño o una niña dice sentirse incómodo cuando está a solas con una persona, confíe en su instinto y aléjelo de la misma. A veces las personas que abusan parecen ser muy agradables y justo es esto que les ayuda a desarrollar relaciones cercanas con niños y niñas.
- Si sienten que no pueden manejar la situación buscar ayuda profesional.
- Evitar la exposición a situación de violencia intrafamiliar. La exposición a situación de violencia intrafamiliar y peleas permanentes entre padres, madres y tutores se puede convertir en un factor de riesgo para sufrir abuso sexual infantil, porque les coloca en situación de mayor vulnerabilidad y los niños y niñas pueden llegar a percibir la violencia como algo natural. La violencia intrafamiliar puede generar deserción escolar, ruptura abrupta con su entorno social y comunitario y de su cadena de afectos, puede generarles ansiedad, miedo, culpa, sentimiento de pérdida, de abandono, todo lo cual aumenta su vulnerabilidad.
- Existen diferentes recursos a los que pueden acudir y buscar asesoría en caso de sospecha o abuso sexual. La Procuraduría Fiscal del Distrito Nacional tiene la "Línea Vida" 809 200 1202 y el Ministerio de la Mujer tiene la línea de auxilio 24 horas, en el 809 689 7212 y 809 200 7272. También pueden buscar en internet el Directorio Nacional de Instituciones que trabajan por la Erradicación de la Violencia contra Mujeres y Niñas. La orientadora escolar podrá también referirles a las instituciones involucradas en la protección de NNA pertinentes de su comunidad.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Cómo enseñarles a cuidarse y protegerse del abuso sexual?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante decirles que la mayoría de personas les quieren mucho y les cuidan, pero que puede haber alguna persona que quiera hacerle daño. Y que si eso ocurre deben avisar a una persona cercana.

Inquietud: ¿Cómo se les explica a un niño y a una niña qué es el abuso sexual?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante hablar con las niñas y los niños con naturalidad, sin crearles pánico. Decirles que el abuso sexual es cuando una persona mayor que ella o él, le obliga a hacer cosas con su cuerpo en contra de su voluntad. Advertirle que puede ser una persona conocida y cercana.

Inquietud: ¿Cómo enseñarles a identificar señales de riesgos?

Ideas para preparar una respuesta:

Cuando alguien quiere obligarle a hacer cosas en contra de su voluntad; cuando le tocan sus genitales, o le piden que se los toquen; cuando quieren llevarles a lugares solitarios; cuando les piden ir a jugar a sitios solitarios y apartados de las demás personas; cuando les piden que se encierren en el cuarto; cuando les piden que guarden secretos.

ENCUENTRO 4

FAMILIA CON HIJOS E HIJAS
ADOLESCENTES: COMO ACOMPAÑARLES
EN ESTE PERIODO DE CAMBIOS

Con este encuentro se quiere establecer un diálogo sobre la adolescencia, los cambios que esta etapa conlleva para las y los jóvenes, tanto a nivel físico como psicosocial, y apunta a ofrecer informaciones y pautas a padres, madres y tutores para que puedan establecer una mejor comunicación con sus hijos e hijas para apoyarles en este período.

Se sugiere empezar este encuentro ofreciendo una visión positiva de la juventud, resaltando las potencialidades que tienen las adolescentes y los adolescentes en esta etapa para crecer y aportar a la sociedad; potencialidades que pueden ser apoyadas y sostenidas desde las familias. Con este enfoque se quiere tomar distancia de la visión más común y limitativa de la juventud como etapa problemática y promover que padres, madres y tutores puedan acompañar a sus hijos, hijas u otras personas menores de edad con las cuales compartan el hogar de la forma más constructiva y saludable.

Tras recordar cuáles son los cambios corporales más comunes para adolescentes de ambos sexos, se profundiza sobre cuales desafíos se enfrentan que pueden afectar su autoestima; se sigue presentando el normal proceso de búsqueda de autonomía y de ampliación del mundo afectivo, introduciendo también el tema de los noviazgos.

LA ADOLESCENCIA: ETAPAS DE CAMBIOS Y DE POTENCIALIDADES

La adolescencia es el período del desarrollo de la persona que abarca desde los 10 hasta los 19 años. Según la organización Mundial de la Salud tiene dos momentos: la adolescencia temprana que va desde los 10 hasta los 14 o 15 años, y otro – la adolescencia tardía - que va desde los 14 o 15 hasta los 19 años.

La adolescencia es la etapa del desarrollo donde ocurren los cambios más significativos en la vida de una persona. Es la transición entre la infancia y a la vida adulta, que abarca lo biológico, psicológico, emocional, sexual y afectivo. Después de la niñez es la etapa donde se producen la mayor cantidad de cambios en el menor tiempo. Es el período donde se afianza la independencia emocional y psicológica.

Es un momento clave para la ampliación de los vínculos afectivos y sociales y la preparación para el ejercicio sano de la sexualidad. Es un momento importante para la construcción de su proyecto de vida, desde una perspectiva integral que integre la visión de su sexualidad, planteándose diferentes escenarios y alternativas ante las situaciones potenciales de la vida.

Esta etapa lleva consigo la búsqueda de la identidad personal, de la identidad colectiva y del sentido de la vida. El descubrimiento de su ser como persona. Es un momento profundo de búsqueda de sí mismo/a y de cuestionamiento y búsqueda de respuestas a múltiples inquietudes.

Es una etapa de la vida donde jóvenes de ambos sexos desarrollan múltiples capacidades y hacen grandes contribuciones a la humanidad en el campo científico, tecnológico, artístico, deportivo, social y político. Su cognición social, sus habilidades empáticas y su sentido de la justicia se fortalecen. Por ejemplo, encontramos el caso de Malala Yousafzai, una joven de Pakistán, quien hizo grandes aportes en su lucha por el derecho a la educación de las niñas, la cual inició a los 13 años, mereciendo el premio Nobel por la Paz a los 17 años; en República Dominicana, un grupo de niñas inventaron un software para controlar el calor del secador de pelo (*Blower*) y así evitar que se quemara el pelo y ahorrar energía; ellas forman parte de los “clubes de

matemáticas, ciencia y tecnología para niñas “e-Chicas” y “Supermáticas”. En cada comunidad y escuela existen adolescentes haciendo grandes aportes; en todas las comunidades hay jóvenes que dan sus aportes, siendo solidarios y solidarias, prestando servicios a otros jóvenes o a sus comunidades.

Todos los cambios, incluyendo los corporales, van a ser vividos de manera diferente según el género, la cultura, la situación económica, las relaciones familiares y el entorno social. Dependiendo de cómo su entorno familiar, educativo, comunitario y social hayan ido preparando y acompañando a los y las adolescentes, esos cambios pueden ser vividos con seguridad, confianza, o al contrario, con ansiedad, miedo o vergüenza.

CAMBIOS CORPORALES

Durante la adolescencia son muy evidentes los cambios corporales. Algunos de estos cambios son comunes a las chicas y los chicos, otros son específicos a cada sexo. No existe una edad específica para que estos cambios inicien o terminen, pero en la mayoría de las personas ocurren entre los 10 y los 19 años, y generalmente en las muchachas inician primero que en los muchachos. Pero como todas las personas somos diferentes es totalmente normal que en algunas personas inicien antes o terminen después. El ritmo de desarrollo también es distinto en cada persona: a veces es lento y progresivo, y otras veces los cambios se presentan repentinamente.

Los cambios que se dan en la pubertad y en la adolescencia son transformaciones anatómicas y fisiológicas producidas por la acción de las hormonas sexuales femeninas (progesterona y estrógenos) y masculinas (testosteronas).

En el siguiente cuadro se aprecian algunos de los principales cambios que ocurren en adolescentes de ambos sexos.

Cambios comunes a muchachos y muchachas
Se crece rápida y repentinamente (son frecuentes los “estirones”).
Se produce más grasa corporal y se aumenta de peso significativamente.
La piel se vuelve más grasa, aparece el acné juvenil (barros, espinillas, etc.).
Se produce más sudor, con mucho y fuerte olor.
Crece y se oscurece el área genital.
Aparece vello púbico, vello axilar, aumento de vello en brazos y piernas.

Algunos cambios en las muchachas	Algunos cambios en los muchachos
Se ensanchan las caderas; los muslos y las nalgas se redondean.	Se ensanchan los hombros y el pecho. Aparece el vello en la cara (bigote, barba), en el pecho y la espalda.
Se destacan los pezones y posteriormente crecen los senos.	El tono de voz cambia y se hace más grave. A veces es difícil controlar el tono de voz (aparecen los "gallos").
Se desarrollan y maduran los genitales.	Los testículos y el pene aumentan de tamaño. Se desarrollan y maduran los genitales.
Aparece la primera menstruación (menarquia) y a partir de ella se inicia su ciclo menstrual (el ciclo se repite generalmente con regularidad todos los meses).	Se tiene la primera eyaculación (expulsión de semen por el pene) y con ella se inicia la producción permanente de semen y espermatozoides .

Generalmente, al final de este proceso las y los adolescentes alcanzan la madurez sexual biológica referida a los órganos sexuales: las adolescentes tienen su primera menstruación (**menarquia**) y los adolescentes su primera eyaculación (**espermarquia**).

Junto a estos cambios corporales pueden darse una serie de otros cambios en los aspectos cognitivos, afectivos y sociales. Entre ellos: cambios de humor y de estado de ánimo súbitos, ansiedad frente a la percepción de que siempre les están mirando (audiencia imaginaria) y la creencia de que su fuerza física y su crecimiento les hace ser infalibles, por lo que pueden tomar riesgos.

Por esto, es importante invitar a los adolescentes y a las adolescentes a cuidar su cuerpo, a adoptar medidas de higiene adecuadas (ver en encuentro 3) y a ir a hacerse chequeos médicos anuales preferiblemente en las Unidades de Salud Integral de Adolescentes o en el establecimiento de salud más cercano.

La masturbación o auto-estimulación

La masturbación o autoestimulación sexual es la práctica más frecuente entre los adolescentes. Es considerada una forma útil de aprender sobre la propia sexualidad y una actividad placentera que permite liberar tensión sexual. La masturbación es una decisión personal que debe ser respetada. Esta actividad no genera daños ni efectos negativos sobre la vida personal ni sexual.

BÚSQUEDA DE AUTONOMÍA Y AMPLIACIÓN DEL MUNDO AFECTIVO

Durante la adolescencia también ocurren cambios en los vínculos y los afectos: en esta etapa se produce una mayor necesidad de autonomía, independencia y autoafirmación; se experimenta

una búsqueda de identidad, lo que hace que se produzcan también cambios en la manera de relacionarse con el mundo adulto y, de manera particular, con padres, madres, hermanos, hermanas y tutores.

Los y las adolescentes pueden llegar a sentir que sus padres, madres o tutores no los entienden, que quieran imponerles un estilo de vida. Suelen sentir agobio por las reglas, las preguntas, los cuestionamientos, los consejos.

Los y las adolescentes amplían su círculo de interacción, con sus compañeros o compañeras de escuela, de la comunidad, de su mundo virtual. Pueden empezar a interesarse en participar en grupos y colectivos, ya sean culturales, estudiantiles, deportivos, artísticos, políticos, religiosos, pandillas, o simples grupos de amigos y amigas. Suelen tener necesidad de una identidad grupal, quieren sentirse parte de un colectivo de pares.

Igualmente, pueden sentir la necesidad de tener un referente, alguien con quien identificarse, alguien que les inspire, puede ser del mundo del arte, de la política, de la moda, del deporte, de la religión. Sienten la necesidad de aproximarse a ese referente a través de símbolos, imágenes, gestos, actitudes y comportamientos.

Si por un lado todo esto puede ser muy positivo en términos de riqueza de estímulos, por otro lado, se hace necesario que la educación integral en sexualidad se aborde desde las familias y los centros educativos de forma sinérgica, para poder contrarrestar eventuales influencias negativas por parte de los medios de comunicación y las artes, especialmente la música, así como de los grupos y las amistades con las cuales puedan entrar en contacto.

Los y las adolescentes empiezan a descubrir las emociones y sensaciones placenteras que les producen otras personas, incluyendo personas externas al entorno familiar, descubren las emociones que les produce el sentir que alguien les aprecia, les quiere, les valora, les cuida.

Todo esto suele ir acompañado de cambios de ánimo, de humor, de actitudes, de gustos. Sienten deseos de disfrutar ya sea con la música, el deporte, el baile, el teatro, las fiestas. El enamoramiento juega un papel muy importante; este es el periodo en el cual pueden también darse casos de inicio en las relaciones sexuales, por esto es importante que reciban en la familia y la escuela una educación sexual basada en valores.

Es una etapa en la cual las y los adolescentes pueden llegar a enfrentar grandes problemas, dependiendo de su contexto socioeconómico y cultural, como puede ser la pobreza, la negación de sus derechos, la falta de información, el abuso sexual, los riesgos de infecciones de transmisión sexual, de embarazos, de violencia doméstica, de discriminación por su estilo de vida, de integración en pandillas violentas y o con prácticas de riesgo, la carga de trabajo por estudios y actividades diversas.

Asimismo, pueden entrar en crisis por no estar oportunamente preparados y preparadas a los cambios que su cuerpo va adquiriendo y/o por querer cumplir o aproximarse a los modelos y patrones de belleza que suelen ser contruidos e impuestos por la sociedad y la cultura y asumidos por la mayoría de las personas que les rodean cotidianamente.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Fomentar la comunicación y la confianza con sus hijas e hijos adolescentes.
- Respetar, entender y comprender el proceso de búsqueda de sí mismo o sí misma y de cuestionamiento al que se enfrentan las y los adolescentes.
- Modelar las maneras en que podemos incluir a las personas en la riqueza y la diversidad física, cultural, espiritual, de género, etc.
- Buscar el equilibrio entre libertad, autonomía y autoridad.
- Invitar a los hijos y las hijas a realizar visitas anuales en las Unidades de Salud de la que dispongan en su comunidad.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Cómo manejar la autonomía y la libertad, versus la autoridad?

Ideas para preparar una respuesta:

Parte del desarrollo de niños y niñas en esta etapa implica autoafirmarse como personas que van alcanzando poco a poco cierto nivel de autonomía.

En esta fase es de mucha importancia el rol de la familia, para acompañarles y establecer reglas que les apoyen gradualmente en este proceso.

Es importante que eventuales conflictos (muy comunes en esta etapa) se aborden de manera constructiva y no violenta.

Inquietud: ¿Cómo manejar el nuevo entorno afectivo de sus hijas e hijos?

Ideas para preparar una respuesta:

En la adolescencia hay una ampliación del mundo de los afectos, la necesidad de sentirse parte de un grupo, de tener un referente cultural, político, deportivo.

Es importante conversar con ellos y ellas sobre cómo fomentar relaciones basadas en la inclusión, el respeto a los derechos, la no violencia, el buen trato... relaciones que generen bienestar (físico y emocional) para sí y las demás personas.

Así mismo es importante explicarles que como sujetos y sujetas autónomas no deben ceder a presiones de grupo, sino tomar sus decisiones de forma responsable.

Inquietud: ¿Cómo acompañarles para que vivan de manera positiva su sexualidad?

Ideas para preparar una respuesta:

La mejor manera es proporcionándoles la información, el conocimiento y el ejemplo para que tengan herramientas y puedan desarrollar las competencias necesarias para la toma de decisiones responsables, para protegerse, para cuidarse y para la construcción de sus proyectos de vida.

Inquietud: ¿Cómo darles herramientas para que no se expongan a situaciones de riesgo y sepan manejar estas situaciones de forma adecuada?

Ideas para preparar una respuesta:

Para esto es importante valorar sus capacidades, promover el desarrollo de una autoestima equilibrada, apoyar el acceso a información confiable y a conocimientos científicos que les permitan advertir y prevenir riesgos y tomar las decisiones oportunas y saludables.

Inquietud: ¿Cómo mantener y fortalecer una comunicación efectiva?

Ideas para preparar una respuesta:

La comunicación efectiva se construye día a día, con la confianza, la escucha activa, el respeto a su individualidad, con el reconocer a las y los adolescentes como actores principales de sus propios proyectos de vida.

EL NOVIAZGO

En este apartado se fomenta el diálogo en las familias sobre cómo manejar la experiencia de noviazgo que puedan tener sus hijas, hijos u otras personas menores de edad con las cuales compartan el hogar.

El noviazgo es un aspecto muy importante del desarrollo de la sexualidad. Aunque puede ocurrir antes de la adolescencia es en esta etapa del desarrollo donde adquiere más relevancia. En el noviazgo se comparten emociones, sensaciones y sentimientos con otra persona.

El noviazgo es una oportunidad de los y las adolescentes para crear vínculos, intercambiar caricias, afectos, crear complicidades, divertirse, participar de experiencias como pasear, bailar, compartir entre pares. También puede representar una oportunidad para enamorarse y para sentirse amada o amado.

Es importante que las familias diferencien entre un noviazgo entre iguales, entre jóvenes que sean más o menos de la misma edad de las relaciones entre niños, niñas o adolescentes con personas adultas.

En nuestro país existe mucha tolerancia o complacencia ante la unión de niños, niñas y adolescentes con personas adultas, pero el mejor nombre para esta situación es abuso sexual. Toda la sociedad debe rechazarlo y quien cometa este crimen debería ser sometido ante la justicia.

Los noviazgos más formales generalmente se establecen en el período que llamamos adolescencia tardía.

Las relaciones de los padres y madres puede ser un referente para las relaciones de pareja que sostendrán sus hijos e hijas, de ahí la importancia de promover relaciones de respeto, equidad, colaboración y amor en la familia; nunca relaciones basadas en el control y la sumisión.

Mensajes que podemos dar a nuestros hijos e hijas para que sepan distinguir entre una relación de pareja sana y una relación de pareja tóxica.

Relaciones de pareja sanas Te quiere si...	Relaciones de pareja tóxicas NO te quiere si...
<p>Te sientes feliz y querida o querido todo el tiempo.</p> <p>Tu pareja te habla y te trata con respeto siempre.</p>	<p>Sufres violencia de tu pareja: sea verbal (si te insulta, te grita o te ofende); emocional (si te humilla, te manipula, te amenaza o te menosprecia); física (si te golpea, te empuja o causa cualquier daño a tu cuerpo); o sexual (si te obliga a tener relaciones sexuales sin tú quererlas o a hacer cosas que no desees).</p>
<p>Tus ideas, opiniones y necesidades son tan importantes como las de tu pareja, aunque sean diferentes.</p> <p>Tu pareja siempre te escucha con atención e interés.</p>	<p>No admite tus ideas y opiniones, las menosprecia y siempre piensa que las suyas son mejores.</p> <p>Tus necesidades y prioridades siempre están en segundo lugar, luego de las de tu pareja.</p> <p>No te escucha o no presta atención a lo que dices.</p>
<p>Te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.</p> <p>Tú y tu pareja pueden hacer lo que les gusta de forma independiente a las que realizan juntos.</p>	<p>Sientes miedo de hacer algunas cosas por temor a reacciones o represalias de tu pareja.</p> <p>Tu pareja desconfía de ti a menudo o todo el tiempo.</p> <p>Tu pareja puede seguir haciendo lo que le gusta, pero no permite que tú también lo hagas.</p>
<p>Puedes compartir tiempo de calidad con tu familia y con tus amigas y amigos, y no solo con tu pareja.</p>	<p>Limita, condiciona o prohíbe que compartas tu tiempo con amigos, amigas o familiares, te controla el celular. No puedes salir sin tu pareja.</p> <p>Limita o impide tu comunicación con tu red de apoyo (familiares y amistades).</p> <p>Tu pareja te reclama que el tiempo que dedicas a otras personas se lo quitas a ella.</p>

<p>Tu pareja se comporta igual en público que en privado.</p>	<p>Tu pareja cambia radicalmente la forma en que te trata cuando están con otras personas o en espacios públicos.</p>
<p>Te quiere y acepta tal cual eres. Te alienta a desarrollar tus potenciales, aumentando tu autoestima.</p>	<p>Critica constantemente tu forma de ser, tu apariencia física, tu forma de comportarte, tus amigos y amigas. Duda de tus capacidades con lo que debilita o destruye tu autoestima. Te prohíbe ponerte o usar la ropa que te gusta.</p>
<p>Comparten sus sueños y metas y ambos se ayudan a cumplirlos. Se respetan los proyectos de vida de ambos en la pareja.</p>	<p>Sus metas y sueños siempre están por encima de los tuyos. No oye o no muestra interés en los tuyos. No respeta tu proyecto de vida.</p>
<p>Deciden juntos si tener o no relaciones sexuales, si tener o no hijos o hijas y la forma de protegerse de un embarazo no planificado o de las ITS.</p>	<p>Te obliga o amenaza dejarte si no complaces sus deseos sexuales. No asume responsabilidad en la protección durante las relaciones sexuales y/o no está dispuesto a utilizar preservativos u otros medios de protección.</p>
<p>Comparten los gastos y el control de los recursos comunes.</p>	<p>Te limita o te excluye en el uso o control de los recursos comunes.</p>
<p>Cuando se dan cuenta de que la relación no funciona son capaces de romper la relación y seguir sus vidas.</p>	<p>Cuando se dan cuenta de que la relación no funciona uno o una de los dos se niega a aceptar la ruptura y amenaza con quitarse o quitar la vida u otras formas de chantajes.</p>

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Es importante que las familias comprendan que el noviazgo forma parte de la autonomía de sus hijos e hijas, que su rol es apoyarles para que sientan seguridad y confianza en esa experiencia.
- En el marco de una relación de respeto que permita la comunicación, es importante no menospreciar sus sentimientos y entendimiento.
- No marcarle el tiempo de duración
- No generarse expectativas a futuro
- No invadir su privacidad y su autonomía.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Cuándo permitirles tener novio o novia?

Ideas para preparar una respuesta: Muchas veces a esta edad el noviazgo se limita a compartir salidas, paseos, fiestas y en este sentido emociones y experiencias de diferentes tipos. Es importante mantener el diálogo abierto para poder escucharles y apoyarles en lo que necesiten. Orientarle sobre la importancia de establecer relaciones equitativas y de respeto recíproco. Darle indicaciones sobre cómo prevenir embarazos a temprana edad, a partir de la postergación de las relaciones sexuales y ofreciendo otras informaciones pertinentes sobre medidas de protección.

Inquietud: ¿Cómo apoyarles en la construcción de relaciones positivas y no tóxicas?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante partir de la idea de que una relación positiva es una relación que hace a cada parte de la pareja feliz. Es una relación enriquecedora, donde ambas personas ganan y nadie pierde. Se basa en el respeto recíproco, no en la desconfianza, en los celos, en las condiciones y en actitudes posesivas.

Inquietud: ¿Cómo saber si están teniendo relaciones sexuales?

Ideas para preparar una respuesta: Padres, madres y tutores no van a tener el control absoluto de cuando sus hijas e hijos van a iniciar las relaciones sexuales, en ese orden, podría ayudar darles herramientas e informaciones para que pospongan el inicio de las relaciones sexuales, para que se protejan de un embarazo, una infección de transmisión sexual y de abusos sexuales.

Inquietud: Miedo de que sean homosexuales o lesbianas, si a determinada edad no tienen novios o novias o no tienen relaciones sexuales

Ideas para preparar una respuesta:

No existe evidencia científica que indique que el hecho de no tener novio o novia ni relaciones sexuales a una determinada edad esté asociado a la homosexualidad. De hecho, es fundamental respetar las decisiones de los y las adolescentes respecto al tener pareja y el momento de tenerla.

ENCUENTRO 5

**LOS ÓRGANOS SEXUALES Y
REPRODUCTIVOS Y LA FECUNDACIÓN**

Este encuentro busca ofrecer a madres, padres y tutores la información necesaria para apoyar a sus hijos e hijas a conocer mejor sus órganos sexuales y reproductivos y el funcionamiento sexual y reproductivo de las personas. Así mismo para que comprendan en qué momento del desarrollo se encuentran y estén conscientes de los cambios que les faltan por venir. Estos conocimientos les permitirán vivir con más naturalidad sus cambios, evitando problemas, preocupaciones y hasta situaciones inesperadas al momento de alcanzar la madurez sexual, y, al mismo tiempo, identificar algo anormal que suceda en su cuerpo para poderlo referir con claridad a la familia y al personal de salud.

Tras retomar los conceptos de sexo y sexualidad trabajados en el primer encuentro y averiguar su asimilación por parte de las y los participantes, se propone tratar informaciones acerca de los cuerpos, de los órganos sexuales y reproductivos.

Luego se estará analizando el proceso fisiológico de la menstruación y de las poluciones nocturnas, fomentando un diálogo con las familias con miras a darles herramientas para la orientación a sus hijas e hijos.

A continuación, se presentan las informaciones básicas que padres, madres y tutores manejar.

LOS ÓRGANOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DE AMBOS SEXOS

Órganos sexuales y reproductivos masculinos

El sistema reproductor masculino produce las hormonas sexuales masculinas responsables de los caracteres sexuales secundarios surgidos en los chicos desde la pubertad y de la producción de las células sexuales masculinas llamadas **espermatozoides**. Está formado por un conjunto de órganos sexuales externos e internos que intervienen en la función sexual y reproductiva de los hombres.

Los órganos sexuales externos

Pene: Es un órgano muy sensible, su grosor y longitud varía de hombre a hombre (lo que no se relaciona con el placer sexual).



- Internamente está formado por estructuras cavernosas que al llenarse de sangre con la excitación producen la erección, aumentando su tamaño y rigidez (dureza).
- El pene es una vía de salida de la orina y del semen a través de un conducto llamado Uretra y de un orificio llamado meato urinario. Cuando el pene está erecto solo permite la salida del semen.
- A nivel reproductivo su función es depositar el semen dentro de la vagina de la mujer para

- hacer posible la fecundación y la reproducción.
- A nivel sexual representa una gran fuente de placer.

Glande: Es la punta o cabeza del pene. Es la parte más sensible del pene. Está cubierto por una capa delgada de piel llamada **prepucio** que se corre hacia atrás durante la erección y para su higiene.

Escroto: bolsa de piel que contiene los testículos, los protege y mantiene a una temperatura que le permite realizar sus funciones de producir espermatozoides y la hormona llamada testosterona (37° C).

Órganos internos

Testículos: Son dos glándulas del tamaño y forma de un limoncillo contenidos dentro de una bolsa de piel que los protege: el **escroto** (ver en órganos externos). Tiene dos funciones principales: producir los espermatozoides, que se producen sin interrupción a partir de la pubertad, y la hormona sexual masculina o **testosterona**.

Epidídimos: Son dos tubos localizados en la parte superior de los testículos, donde los espermatozoides maduran y luego son enviados a los **conductos deferentes**.

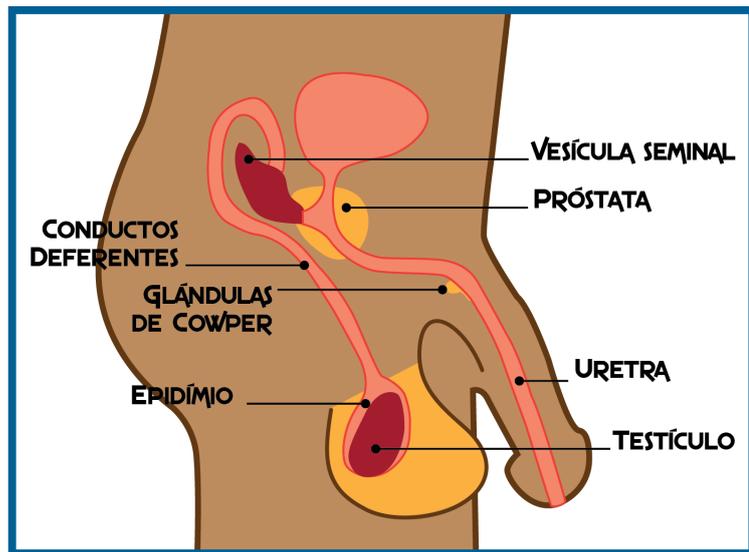
Conductos deferentes: Son dos delgados canales que conducen los espermatozoides maduros hacia las vesículas seminales, donde se unirán al **semen** y posteriormente hasta la uretra durante la **eyaculación**.

Vesículas seminales: Son glándulas que producen el **líquido seminal, espermatozoides o semen**, que sirve para la protección y transporte de los espermatozoides hacia el exterior.

Próstata: Es una glándula redondeada situada próxima a la base del pene que agrega sustancias al líquido seminal para aumentar la vida de los espermatozoides, protegerlos y ayudar a su movilización. También regula el paso de la orina o del semen.

Glándula de Cooper: Está situada entre la próstata y la uretra, su función es emitir un fluido llamado **líquido pre eyaculador**, que lubrica el glande cuando el pene está erecto.

Uretra: Es el conducto por el cual se expulsa la orina y el semen.



La erección y la eyaculación

La **erección** es la respuesta natural a una excitación sexual o a la estimulación directa o indirecta del pene, que aumenta de tamaño y se pone rígido (duro). Esto puede suceder por

muchas razones: al tocarlo o acariciarlo; por ver, oír, imaginar o pensar en una persona o en una situación sexual, entre muchos otros estimulantes. La erección puede ser voluntaria o involuntaria y puede o no terminar en la eyaculación.

La **eyaculación** es la liberación o expulsión del semen (que contiene los espermatozoides) por el pene. La eyaculación en un chico puede suceder por una estimulación voluntaria, pero también es muy común que suceda durante la noche, mientras duerme o mientras tiene un sueño erótico. En esos casos se les llama **poluciones nocturnas** o popularmente **sueños húmedos**.

La primera eyaculación se llama **espermarquia** y suele ocurrir entre los 12 y 14 años, aunque también es normal que suceda antes o después. Durante la pubertad las erecciones y eyaculaciones involuntarias pueden ser un gran problema para los muchachos que no saben qué les está ocurriendo ni que se trata de algo totalmente normal.

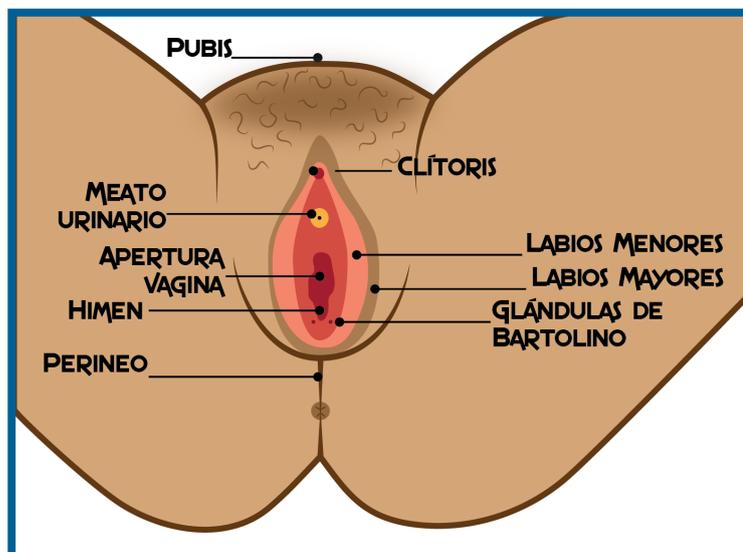
Órganos sexuales y reproductivos femeninos

El sistema reproductor femenino produce las hormonas sexuales femeninas, responsables de los caracteres sexuales secundarios de las chicas que se reflejan en la pubertad y de la producción de óvulos, que son las células sexuales femeninas. Está formado por un conjunto de órganos sexuales externos e internos que intervienen en la función sexual y reproductiva de la mujer.

Órganos externos

Pubis: Parte acolchada de tejido graso ubicado sobre la pelvis, que se cubre de vello a partir de la pubertad. Sirve para proteger a los genitales internos y amortiguar el contacto entre el hombre y la mujer durante las **relaciones sexuales o coito**.

Vulva: Es la parte externa del sistema reproductor femenino conformado por:

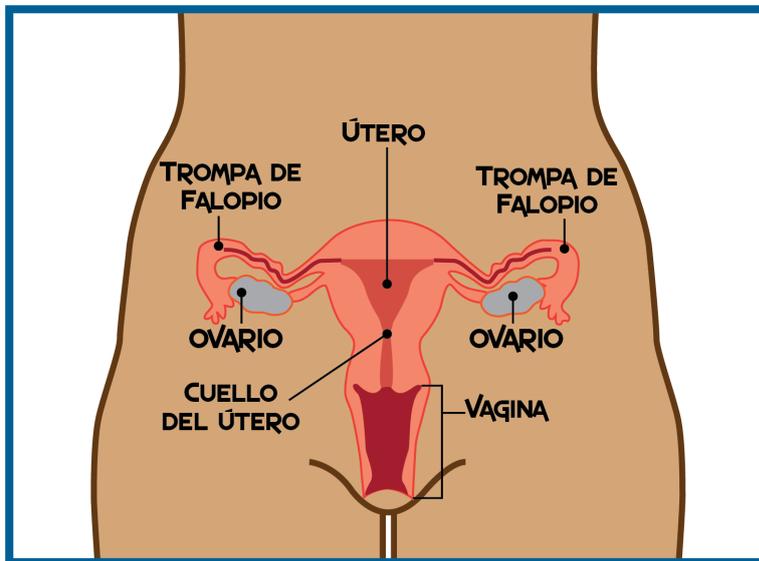


- Los labios mayores (por fuera) y labios menores (por dentro), que son pliegues de piel que protegen el clítoris, la uretra y la entrada de la vagina.
- El himen, que es una membrana delgada y frágil que se encuentra en la entrada de la vagina.
- El clítoris. Pequeño órgano muy sensible y que, en la mayoría de los casos, con su estimulación provoca excitación y sensaciones placenteras. Se encuentra en la parte superior donde se unen los labios menores.
- Abertura uretral. Orificio de salida de la orina.
- Entrada vaginal. Orificio de entrada a la vagina. En algunas mujeres que no han tenido relaciones sexuales este orificio está rodeado por el himen, que tiene unos

agujeros por donde se escurre el sangrado menstrual. El himen puede desprenderse de diferentes maneras, por haber tenido relaciones sexuales u otras razones.

- Las glándulas de Bartolino: debajo de la piel, a cada lado de la base del orificio vaginal, hay una glándula de Bartolino, cuya función es secretar un fluido transparente que lubrica la abertura vaginal. Generalmente estas glándulas, del tamaño de un guandul, no se pueden ver o sentir, pero si la glándula se infecta o bloquea, se puede desarrollar un quiste que causa molestia al caminar o sentarse. El resultado es una inflamación llamada bartolinitis.

Órganos internos



Vagina: Es un conducto muscular muy elástico que comunica el útero con el exterior. Tiene varias funciones: permitir la salida de la **menstruación**; recibir al pene durante las **relaciones sexuales o coito**; producir placer a la mujer y permitir la salida del bebé durante un parto natural.

Ovarios: Son dos estructuras de forma de almendras en las que se producen y maduran los óvulos a partir de la pubertad y donde se producen las hormonas femeninas llamadas **estrógenos y progesterona**.

Trompas de Falopio: Son

dos canales largos del grosor de un lápiz unidos a los ovarios. Capturan los óvulos al ser expulsados de los ovarios y los conducen hasta el útero.

Útero: También llamado matriz, es un órgano muscular hueco y en forma de pera. Es el encargado de la gestación. Su función es preparar mensualmente el útero para acoger al óvulo si este ha sido fecundado.

EL CICLO MENSTRUAL: DE LA OVULACIÓN A LA MENSTRUACIÓN

Es muy importante favorecer el conocimiento en los jóvenes de ambos sexos sobre el ciclo menstrual.

«El ciclo menstrual es un período de cambios fisiológicos que se presenta en la mujer de manera regular, regidos por la hipófisis, glándula ubicada en el cerebro y que rige los procesos hormonales de hombres y mujeres. El ciclo menstrual se inicia con la aparición de la primera menstruación o menarquía» (UNFPA, 2010:74).

La menstruación suele iniciarse entre los 11 y 14 años de edad, pero también puede iniciarse antes o después. Las primeras reglas o ciclos menstruales suelen ser muy irregulares y pueden presentarse cada 15 días, cada mes o cada dos meses, incluso pueden faltar por varios meses

hasta que la mujer alcanza suficiente madurez en su desarrollo biológico e inicia ciclos más regulares.

La **ovulación** es el proceso por el cual los ovarios, con ayuda de las hormonas sexuales femeninas, periódicamente maduran y expulsan un óvulo hacia las trompas de Falopio. Aunque cambien de mujer a mujer, algunos de los síntomas más comunes del periodo de ovulación (algunos días antes, después y el mismo día) son:

- Moco cervical: Aumento en el moco cervical con posible flujo mucoso, inodoro e incoloro, con apariencia de clara de huevo.
- Aumento del deseo sexual: Puede experimentarse una mayor excitación y aumento en el deseo sexual.
- Dolor abdominal: La ovulación puede estar acompañada de dolores abdominales, vientre hinchado y calambres.
- Cambios en los senos: En algunos casos los senos se hacen más sensibles y/o más duros.
- Cambios en el humor: Algunas mujeres experimentan cambios en el humor, prevalentemente mal humor o mayor energía.

Es bueno saber que este es el periodo más fértil de las mujeres, es decir el momento en que la mujer tiene mayores posibilidades de quedar embarazada si tiene **relaciones sexuales coitales**. Así que el óvulo:

- En las siguientes 12–48 horas podría ser fecundado por un espermatozoide (los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de la mujer de 2 a 3 días -excepcionalmente hasta 5 días tras la relación coital). En el caso de que haya fecundación el ovulo se implanta en el útero (que se prepara cada mes para recibirlo y albergarlo con una capa mucosa acolchada llamada endometrio) y hay embarazo.
- Si no hubo fecundación dentro de este periodo el cuerpo de la mujer se prepara para expulsar el óvulo, conjuntamente con el endometrio, con la siguiente menstruación.

La **menstruación** (también llamada regla) es el proceso mediante el cual el cuerpo de la mujer expulsa el flujo sanguíneo hacia el exterior por la vagina. Tiene una duración de 3 a 7 días y se presenta mes tras mes, cada 28 días en promedio. La duración de la salida de flujo sanguíneo y el tiempo del inicio entre una menstruación y otra varía de una mujer a mujer. Comienza con pequeñas manchas que aumentan progresivamente y se producen en mayor cantidad entre el segundo y tercer día. Pero como todas las mujeres son distintas, también lo son la frecuencia, cantidad de flujo y duración de sus periodos menstruales.

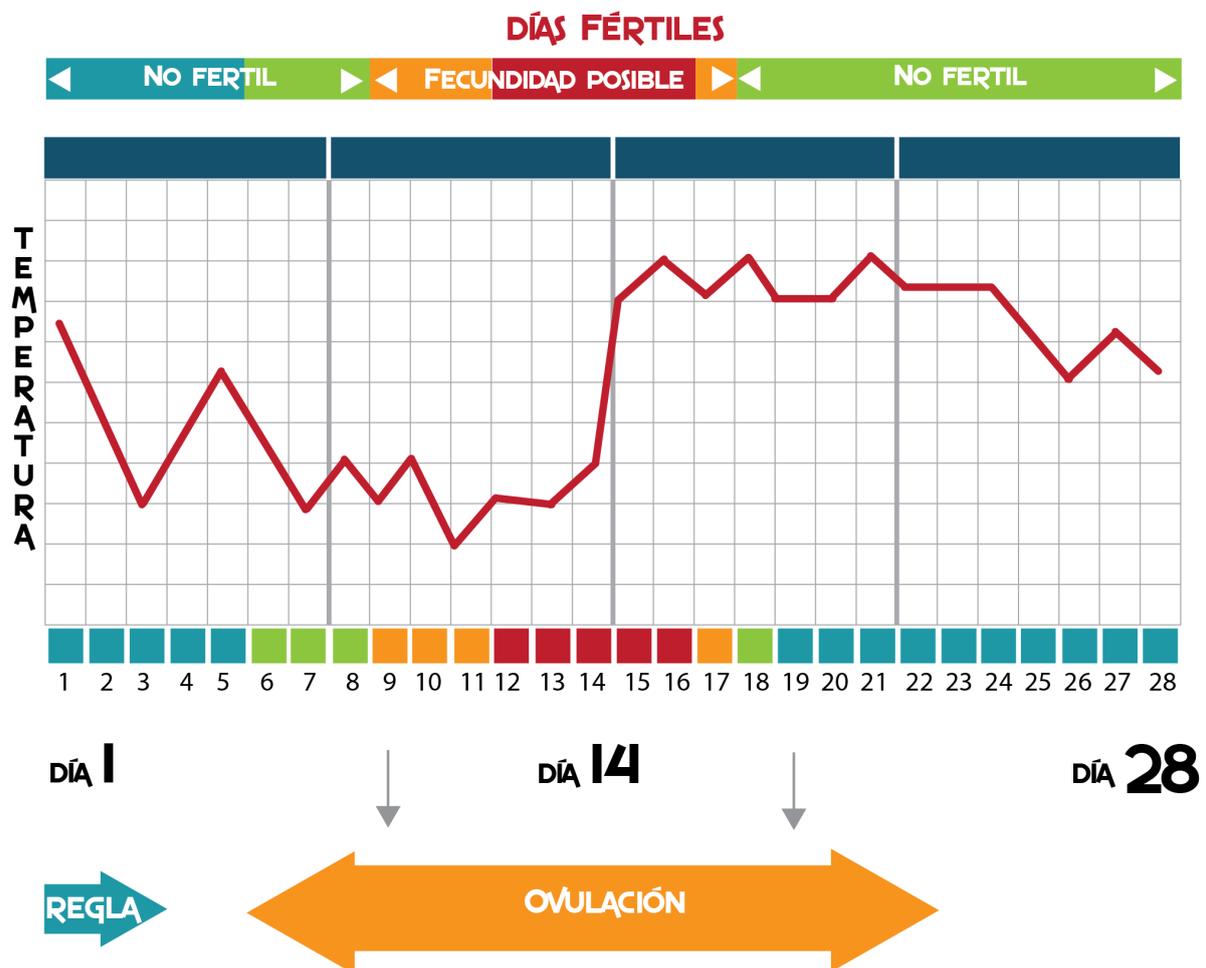
La aparición de sangre por la vagina no es el único indicador que acompaña la menstruación, también pueden producirse algunos de los siguientes síntomas:

- Los pechos se hinchan volviéndose muy sensibles.
- Las contracciones del útero, que facilitan la expulsión del ovulo no fecundado y del endometrio, podrían causar dolores, calambres o malestares generales en el cuerpo. Esto varía mucho de una mujer a otra mujer. Algunas mujeres no sienten ningún tipo de dolor.
- Se escucha hablar mucho del síndrome premenstrual, que solo algunas mujeres experimentan, esto se refiere a dolores de cabeza, de espalda y del bajo vientre,

retención de líquidos, inflamación abdominal, cambios de apetito, diarrea o estreñimiento, brotes de acné, fatiga, cambios de humor e irritabilidad. La mayoría de estos síntomas desaparece cuando llega la menstruación y varían enormemente de mujer a mujer (cuando una mujer ocasiona estos malestares de manera continua y estos le impiden tener una vida normal es recomendable que consulte su médico; igualmente en el caso de que la pérdida de sangre sea muy abundante o de duración mayor a lo esperado y la frecuencia sea mucho menor de 26 días).

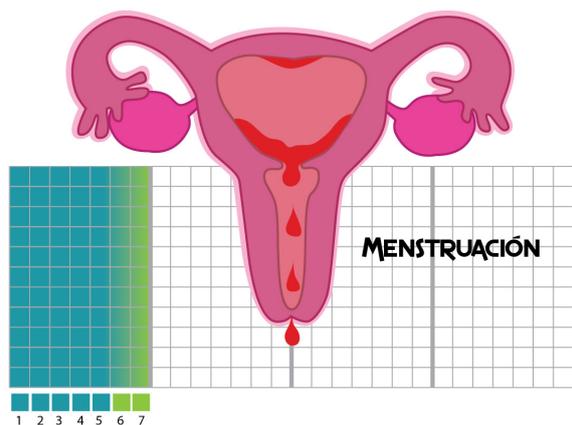
«La duración del ciclo [menstrual] que se calcula desde el primer día de aparición de la regla hasta el primer día de la siguiente, dura por término medio veintiocho días (un mes lunar). Un aspecto importante en el ciclo menstrual es la fertilidad o capacidad para que se produzca la fecundación y la procreación.

La ovulación tiene lugar hacia la mitad del ciclo ovárico, el día 14 si éste es de 28 días. Teniendo presente que los espermatozoides pueden tener una supervivencia de 3 a 4 días, se consideran los cinco días antes y cinco días después de la mitad del ciclo menstrual como días de riesgos o días fértiles ya que es cuando ocurre el proceso de ovulación y, por consiguiente, cuando un espermatozoide puede fecundar al óvulo» (UNFPA, 2010:74).

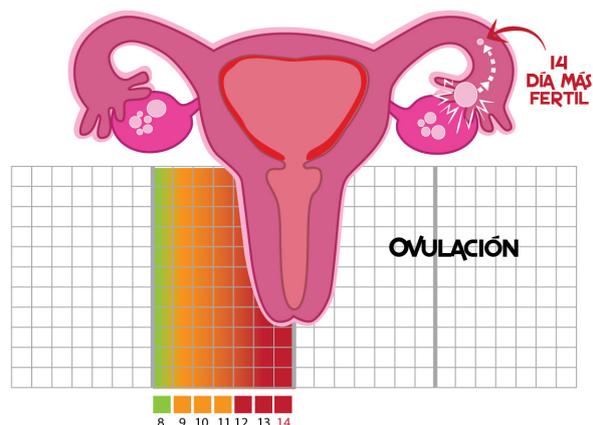


Fuente: adaptación de UNFPA 2010:74

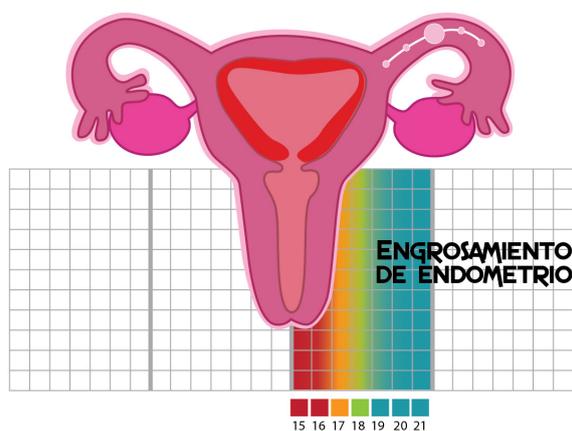
Es recomendable que toda mujer lleve un registro de su ciclo menstrual.



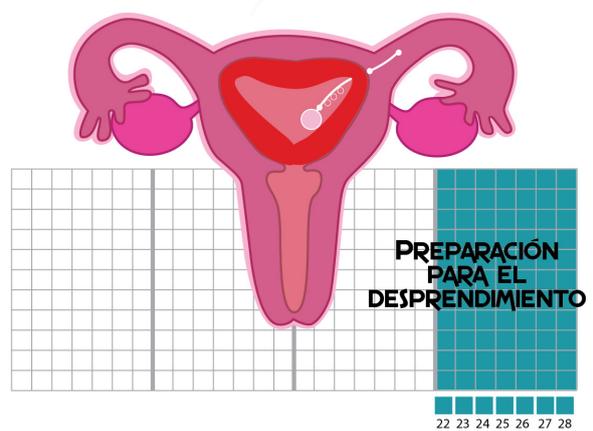
1ª ETAPA



2ª ETAPA



3ª ETAPA



4ª ETAPA

Fuente: adaptación de Paso del Norte Health Foundation, s/f:26.

Ciclo menstrual y período fértil

También se debe tener en cuenta que:

- Los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de la mujer de 48 a 72 horas (2 a 3 días) y excepcionalmente podrían durar hasta 5 días. Los óvulos duran 24 horas después de la ovulación (y excepcionalmente 48 horas).
- De esta manera se considera como período fértil los tres días antes y los dos días después de la ovulación, debido a que si un espermatozoide fecundó al óvulo, puede haber un embarazo.

- Independientemente de si la mujer es regular o irregular, su periodo fértil dura de 5 a 7 días. La **fertilidad máxima** se alcanza el día de la ovulación y el día anterior.

LA FECUNDACIÓN Y EL EMBARAZO

La fecundación es la unión de un óvulo con un espermatozoide, que da origen a una nueva vida dentro del vientre materno, produciéndose el embarazo o período de gestación. Esta unión es posible cuando durante una relación sexual el pene del hombre se pone en contacto o se introduce en la vagina de la mujer y se produce la eyaculación, con la que el pene libera el semen (que contiene los espermatozoides). Los espermatozoides, depositados en la vagina, ascienden por el útero hasta las trompas de Falopio y, si la mujer está ovulando en ese momento, podrán encontrarse con el óvulo maduro y fertilizarlo.

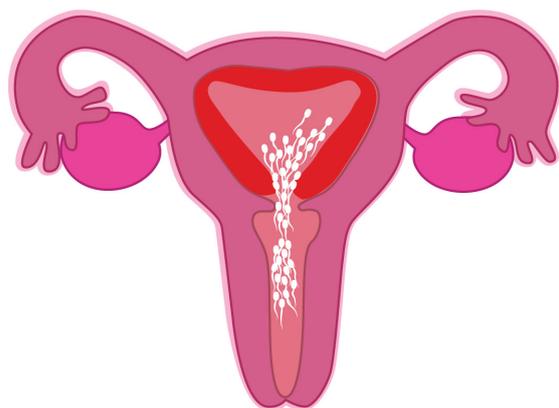
La fecundación generalmente ocurre en las trompas de Falopio; luego se produce una serie de divisiones celulares que conforman el huevo, que se implanta en la cavidad del útero, iniciando el **embarazo**.

El embarazo

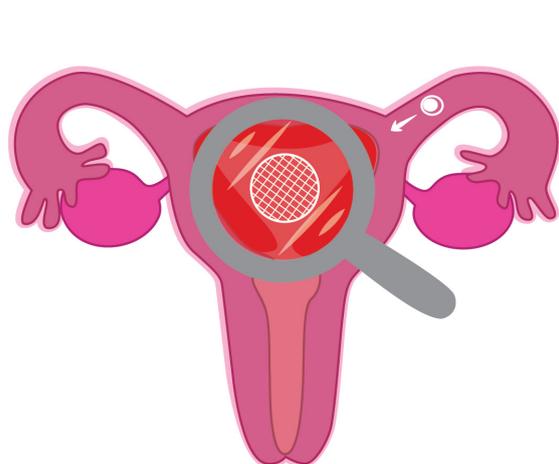
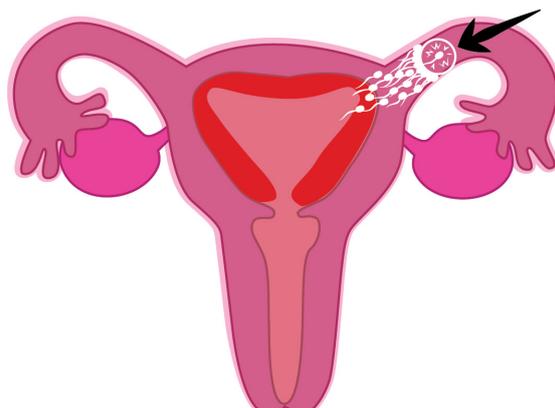
Es el proceso que se inicia a partir de la implantación del óvulo fecundado (por un espermatozoide) en el útero de una mujer y que culmina luego de aproximadamente nueve meses con el nacimiento de un nuevo bebé. El embarazo supone una serie de importantes cambios físicos, fisiológicos, metabólicos, mentales y emocionales que se producen en la mujer a fin de proteger, nutrir y permitir el desarrollo del embrión, luego del feto y finalmente del bebé por nacer.

A pesar de que son millones de espermatozoides los que emprenden este viaje, sólo uno logra penetrar al óvulo. Este espermatozoide une sus veintitrés cromosomas a los veintitrés del óvulo proporcionando el complemento necesario de cuarenta y seis para el nuevo ser humano. El óvulo aportará el cromosoma sexual que siempre será "X". Por su parte el espermatozoide podrá aportar un cromosoma "X" en cuyo caso el embrión será del sexo femenino (XX) o bien un cromosoma "Y" en cuyo caso el embrión será niño (XY). Esto quiere decir que el varón determina el sexo del nuevo ser.

Después que el óvulo ha sido fecundado empieza a dividirse en células múltiples a medida que desciende por la trompa de Falopio. A esta nueva célula huevo se le llama cigoto; éste llega a la cavidad uterina 4 o 5 días después de la fecundación y se mantiene en libertad durante 2 o 3 días más, hasta su implantación definitiva en la pared del útero. El huevo o cigoto se vuelve un embrión aproximadamente una semana después de la fecundación. Después de la octava semana se le llama feto.



FECUNDACIÓN



CIGOTO



EMBRIÓN O FETO

Fuente: adaptación de Paso del Norte Health Foundation, s/f:27

El embarazo es un proceso tan complejo que requiere que el cuerpo de la mujer haya llegado a su madurez total para poder asegurar un embarazo sin riesgos para la salud y la vida de la madre y su hijo o hija. Además, requiere que la pareja se encuentre mental, emocional y materialmente preparada para hacerse responsable del cuidado del embarazo y de la criatura por venir. El embarazo durante la pubertad se considera de alto riesgo.

Este período de gestación es vital para los procesos de desarrollo presentes y futuros del ser que se ha formado, impactando de forma favorable o desfavorable en sus diferentes dimensiones. Se producen cambios relativamente rápidos en los diferentes períodos de la etapa prenatal que posibilitan el desarrollo y la especialización de los sistemas del cuerpo humano.

Tanto la madre como el padre aportan información genética que va a definir rasgos fenotípicos, temperamento y diferentes condiciones vitales. Esta información está vinculada a las características que se heredan de las generaciones anteriores (padre, madre, abuelo, tío, abuela, etc.). Esto influirá en aspectos como el color de la piel, la estatura, reacciones emocionales, etc. Es posible que un niño o una niña tenga al nacer rasgos más parecidos al de las anteriores generaciones que a su propio padre y su propia madre.

Además, el entorno físico puede afectar el desarrollo de la nueva vida durante el proceso de gestación. Estos agentes pueden estar referidos a una alimentación de baja calidad, exposición a ruidos fuertes, radiación, sustancias psicoactivas, entre otros.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Preparar a las niñas y adolescentes sobre la menstruación antes de su llegada, explicar que es un proceso natural, que no es una enfermedad, que no es algo sucio, que no es algo de lo cual deban sentir vergüenza.
- Explicar a las chicas y a los chicos la relación entre menstruación y embarazo: decirles que, a partir de que le llegue su primer período, aunque no hayan alcanzado la madurez necesaria, su cuerpo adquiere la capacidad biológica de reproducirse. Desde ese momento en adelante, una relación sexual coital puede traer consecuencias como un embarazo. Invitarles a postergar las relaciones, pero también hacer énfasis que, si las tuvieran, ella y su pareja deberían protegerse, para evitar un embarazo no planificado y no convertirse en madre y padre adolescente.
- Involucrar a los niños y a los adolescentes de sexo masculino en el proceso de enseñanza aprendizaje sobre la menstruación.
- Hablar con los adolescentes sobre la normalidad de las erecciones y de la eyaculación involuntaria nocturna (sueños húmedos) es importante para que no se preocupen y no sientan culpa.
- Explicar a los chicos que a partir de que tengan sus primeras poluciones nocturnas en la pubertad, aunque no esté totalmente finalizado su proceso de maduración sexual, adquieren la capacidad de embarazar. Invitarlos a aplazar las relaciones, pero también hacer énfasis en que si las tuvieran, él y su pareja deberían protegerse, para evitar embarazos y no convertirse en padre y madre adolescente.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Cómo hablar a mis hijos e hijas sobre los órganos sexuales sin sentir vergüenza?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante superar los tabúes a la hora de hablar sobre órganos sexuales. Conocerlos es importante en el proceso de empoderamiento y autonomía y permite prevenir riesgos o identificar a tiempo eventuales anomalías.

Inquietud: ¿A qué edad se les debe hablar de la menstruación?

Ideas para preparar una respuesta:

No hay una edad específica para hablarle sobre la menstruación, depende de cuando ellas y ellos nos cuestionen al respecto, hagan las preguntas, así como de su nivel de desarrollo. Lo importante es asegurar que la niña o adolescente tenga toda la información pertinente antes de su menarquía (primera menstruación) y posiblemente a los niños antes de la espermarquia (primera eyaculación).
Aprovechar para promover medidas de higiene

Inquietud: ¿Cómo explicar la relación entre la menstruación y la capacidad reproductiva?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante explicarles que la menstruación es el flujo sanguíneo que ocurre cuando el cuerpo de la mujer expulsa un ovulo no fecundado y el endometrio.
Es importante aprovechar para explicar que, aunque una adolescente ya tiene la posibilidad fisiológica de quedar embarazada, en la gran mayoría de los casos todavía no cuenta con las condiciones biológicas, emocionales, psicológicas, económicas y sociales para tener un embarazo y ser madre. Hacer énfasis sobre la importancia de postergar embarazos.

Inquietud: ¿Se les debe hablar también a los adolescentes de sexo masculino sobre la menstruación?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante hablar de la menstruación también con los adolescentes, porque aunque es algo que biológicamente viven las mujeres, socialmente es una experiencia que vincula mujeres y hombres.
Hablar con los adolescentes de sexo masculino sobre la menstruación es importante para prevenir mitos, prejuicios, actitudes y comportamientos negativos que pueden mostrar los varones hacia las niñas y mujeres cuando están menstruando.

Inquietud: ¿Los hombres pueden hablar de la menstruación con sus hijas y estudiantes?

Ideas para preparar una respuesta:

La menstruación es un proceso biológico del cual pueden hablar sin tabúes tanto hombres como mujeres. Sin importar el sexo de quien informe, es importante que brinde a las y los adolescentes informaciones correctas, con base científica y sin prejuicio.

Inquietud: ¿Qué hago si me doy cuenta que mi hijo tiene sueños húmedos?

Ideas para preparar una respuesta:

Se les debería explicar que es un fenómeno absolutamente natural y normal para su etapa de desarrollo y que no debe generar sentido de culpa; aprovechar para promover medidas de higiene y de prevención de embarazos en adolescencia.

Inquietud: ¿Es cierto que los jóvenes pueden tener erecciones involuntarias?

Ideas para preparar una respuesta:

Si es cierto, es importante que los padres y las madres expliquen a sus hijos e hijas que estas erecciones involuntarias son absolutamente normales.

ENCUENTRO



ENFOQUE DE RIESGO

A lo largo de esta propuesta de encuentros se ha enfatizado la visión de las y los jóvenes como sujetos de derecho, con muchas potencialidades que le son propias, y se ha promovido la educación sexual desde un enfoque integral, como una parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje que promueve competencias para la toma de decisiones conscientes y críticas en relación con el cuidado del propio cuerpo, las relaciones interpersonales, el ejercicio de la sexualidad y de los derechos humanos, según las diferentes etapas de desarrollo de los niños, las niñas y las personas adolescentes, en un trabajo articulado entre la escuela, las familias y la comunidad.

Esta propuesta ha querido tomar distancia de la visión de la adolescencia como un período cargado de problemas y de potenciales riesgos, sin embargo no se puede restar importancia a uno de los principales enfoques con el que tradicionalmente se ha trabajado la educación sexual, es decir el enfoque de riesgo.

Si se organizara un proceso de análisis, con padres, madres y tutores, sobre los riesgos que pueden tener sus hijos e hijas, lo más probable es que el análisis llegaría a presentar los riesgos como una característica propia de los y las adolescentes.

Es importante aclarar que ciertamente la adolescencia es una fase de grandes cambios físicos, psicológicos, emocionales y en la identidad de esta población; cambios que hacen a muchos jóvenes y muchas jóvenes más susceptible a estar expuestos a riesgos.

Sin embargo hay que reconocer que estos riesgos no son propios de esta población sino del contexto social en el que viven y que los mismos tienen que ver con aspectos políticos y socio económicos, y de aprovechamiento y dolo de las propias personas adultas, entre otras causas.

En este encuentro, al igual que en los anteriores, las familias serán estimuladas a participar activamente, dialogando sobre las realidades de sus comunidades y sus experiencias en el cuidado y la educación de sus hijos, hijas y otras personas menores de edad con las cuales convivan. Nadie mejor que ellos y ellas podría identificar los riesgos del contexto en el que viven que podrían interponerse en el desarrollo armónico de sus hijos e hijas. El intercambio entre las personas que participan en el encuentro podrá enriquecer y fortalecer a las familias para continuar con sus esfuerzos de formar sus hijos e hijas como ciudadanos y ciudadanas responsables, que respetan a sí mismos y a las demás personas, y que aportan positivamente a la sociedad.

La cultura de prevención de riesgos implica prevención en todos los órdenes: desde ponerse el casco para montarse en un motor, tomar las medidas de precaución para cruzar una cañada o un río, hasta decidir no tener una relación sexual porque puede tener consecuencias que nos afectan negativamente, o decidir usar medidas de protección.

FACTORES DE RIESGO

El riesgo se define como la *probabilidad* de que ocurra algo negativo o malo a una persona. También se define como un factor que aumenta esa probabilidad. En realidad, riesgo es sinónimo de probabilidad.

Es toda circunstancia o situación que aumenta las posibilidades de que una persona contraiga o sufra un daño o una enfermedad. En el caso de los diferentes tipos de ITS, cada una tiene sus factores de riesgo. Por ejemplo, las relaciones coitales sin protección son un factor de riesgo para contraer una ITS, así como para producir un embarazo no planeado.

Los factores de riesgo no son necesariamente las causas, aunque están asociadas a la ocurrencia del evento. Es posible medir la relación existente o el grado de asociación entre el factor de riesgo (por ej. relaciones coitales no protegidas) y la forma en que la salud se ve afectada (por las ITS o por el embarazo no planificado, por ejemplo).

A continuación se presenta un cuadro con algunos de los factores de riesgo más conocidos por afectar la salud sexual de adolescentes y jóvenes en el país, organizados por dimensiones (individual, familiar, social).

Factores de riesgos		
Dimensiones		
Individual	Familiar	Social
<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la actividad sexual temprana • Menarquia en edades cada vez más tempranas • Percepción de invulnerabilidad • Baja autoestima • Creencia ciega en el «Amor romántico» • Irresponsabilidad masculina • Falta de conocimientos sobre sexualidad • Bajas aspiraciones educacionales • Impulsividad • Mala relación con el padre o la madre o con ambos • Carencia de compromiso ideológico • Uso de drogas • Medidas de protección no utilizadas o utilizadas de forma incorrecta • Falta de asertividad • Presión de grupo • Actitud pasiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Familia restrictiva • Estilos violentos de resolución de conflictos intrafamiliares • Permisividad • Madre o padre poco accesible • Madre con embarazo en la adolescencia • Padre y/o madres ausente del hogar y de la familia • Negligencia paterna y/o materna • Familia poco acogedora • Carencias afectivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Declinación de las barreras socio-culturales para el ejercicio de la sexualidad • Erotización promovida por los medios de comunicación • Redes sociales y medios de comunicación. • Escasa formación sexual desde una perspectiva integral en las comunidades • Mitos y tabúes

A continuación se presentan algunos factores protectores que pueden influir positivamente en la salud sexual y salud reproductiva de adolescentes y jóvenes.

Factores de riesgos		
Dimensiones		
Individual	Familiar	Social
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad reflexiva • Proyecto de vida • Buena autoestima y autoconcepto. • Inteligencia y autorregulación emocional. • Participación activa en grupos sociales. • Altas expectativas educativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Familias cuidadoras • Límites claros • Comunicación efectiva. • Familia funcional. • Expresión cotidiana de afecto y respeto entre los miembros de la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Programas de EIS en las escuelas • Programas de EIS desde las familias • Programas de EIS en la comunidad. • Medios de comunicación que promueven valores y plantean las relaciones humanas desde una perspectiva integral de la sexualidad.

ALGUNOS RIESGOS PSICOSOCIALES:

Embarazo en la adolescencia

En esta sección se encuentran algunas pautas para abordar el tema del embarazo en adolescencia con padres, madres y tutores, propiciando el análisis de las causas y consecuencias que pueden conllevar al embarazo en adolescentes, su abordaje y prevención desde la familia.

Informaciones importantes

En la República Dominicana el inicio de la primera relación sexual suele ser a muy temprana edad. Esta situación está directamente asociada a la maternidad precoz. En la República Dominicana las adolescentes suelen embarazarse por no disponer de una educación integral en sexualidad, que les proporcione las informaciones, los conocimientos, las competencias, así como por la falta de acceso a los medios para prevenir esta condición.

Principales causas de los embarazos en la adolescencia:

- Falta de conocimientos sobre su cuerpo y su ciclo reproductivo.
- Violencia sexual. Lamentablemente la violencia sexual es muy común. Es importante saber que “la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual, sin consideración del desarrollo psicosexual del niño, niña o adolescente y que puede ocurrir aún sin contacto físico” equivale a un abuso sexual para el Código de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. Las estadísticas en la República Dominicana hablan: el 11.7 % de mujeres entre 15 y 19 años se casó o unió antes de los 15 años de edad (ENHOGAR, 2014).
- Inicio temprano de las relaciones sexuales: las estadísticas muestran que en RD la edad promedio de iniciación a la sexualidad, o el inicio de primera relación sexual, es de 16.8 (CESDESM, 2013); por otro lado, de acuerdo a ENHOGAR (2014), el 15.3% de mujeres de 15 a 25 años, tuvo relaciones antes de los 15 años. Esas situaciones han llevado a que la República Dominicana presente una de las tasas más altas de embarazos en adolescente en América Latina, donde 1 de cada 5 adolescentes ya es madre.
- Falta de conocimiento sobre los métodos anticonceptivos.
- Falta de acceso a los métodos anticonceptivos: las estadísticas dicen que en República Dominicana el 27% de las adolescentes tienen necesidad insatisfecha de métodos anticonceptivos (son mujeres que están activas sexualmente, no desean embarazarse, pero no tienen acceso a métodos anticonceptivos).
- Las desigualdades de género, que limitan la capacidad de la joven para negociar prácticas sexuales protegidas y libres de violencia sexual. Igualmente, muchas veces las jóvenes se ven presionadas por sus novios a tener relaciones sexuales como «prueba de amor».
- La pobreza extrema. En el país las adolescentes del quintil más pobre tienen 4 veces mayor riesgo de quedar embarazadas que las del quintil superior (CESDEM, 2013).
- Falta de responsabilidad en las relaciones sexuales.
- Por la idea equivocada de que un embarazo es la base para una relación de pareja estable.

Los embarazos en la adolescencia no son característicos de una clase social, etnia o zona determinada, pero es más común entre jóvenes que han salido del sistema educativo, que viven en situaciones de pobreza, en contextos donde el noviazgo infantil está avalado, en adolescentes con baja autoestima, víctimas de abusos y/o que consuman sustancias psicoactivas (BPB Educativos, S.A., 2014).

La sociedad tiene la tendencia a imponer toda la carga y responsabilidad de la maternidad a la adolescente y joven, eximiendo muchas veces de responsabilidad a los varones, en realidad en la mayoría de los casos la responsabilidad es compartida, con excepción de los casos de violación, donde la responsabilidad es de la persona que perpetra la violencia.

Es muy importante tener en cuenta estos factores a la hora de hablar con familiares de adolescentes, pues hay que apoyar en que tanto las adolescentes como los adolescentes asuman actitudes que les permitan prevenir embarazos no planificados.

Consecuencias del embarazo en adolescencia

- El embarazo en adolescentes puede acarrear problemas a la salud de la joven, debido a que presentan mayores posibilidades de tener complicaciones durante el embarazo, el parto y posparto, que pueden incluir incluso la muerte. Un embarazo supone dos veces más posibilidades de morir para una mujer de 15 a 20 años y cinco veces más en el caso de las menores de 15 años. Además, las adolescentes y jóvenes presentan mayores riesgos de sufrir de eclampsia, de tener un aborto, de parto por cesáreas, que en otros grupos de edades.
- En el caso de la criatura, presenta mayores probabilidades de tener bajo peso al nacer, sufrir desnutrición y riesgo de morir durante el primer año.
- Un embarazo afecta también sus oportunidades educativas, porque en muchos casos las jóvenes son excluidas, de forma sutil o abierta, cambiadas de horarios de clases o se ven obligadas a abandonar la escuela o posponer sus estudios. En el país, el embarazo en adolescentes es la segunda causa de abandono escolar en las mujeres. Esto tiene implicaciones a corto, mediano y largo plazo, impactando también sus oportunidades laborales y de sustentamiento familiar.
- Incremento de los niveles de pobreza: con frecuencia las madres adolescentes tienen que asumir solas la responsabilidad de la manutención y crianza de sus hijas e hijos.
- Incremento de la carga de trabajo por las responsabilidades del cuidado, el trabajo y los estudios, si deciden continuarlos, impidiéndole disfrutar de esa etapa de la vida.
- Abandono, ya que muchas familias se enojan y las abandonan a su suerte, a esto en muchos casos se agrega la ruptura con el entorno afectivo de amistades.
- Posibilidades de tener un mayor número de hijos e hijas y de ser más sujetas a violencia.
- Mayores riesgos de maltrato para madres e hijos, con incremento de los niveles de violencia sexual y doméstica.

En general la maternidad a temprana edad supone un cambio drástico en el proyecto de vida de las adolescentes, las cuales se ven compelidas a asumir un rol para el que no están preparadas, ni personal, ni social ni económicamente.

Pautas y recomendaciones para que madres, padres y tutores apoyen sus hijos e hijas en la prevención de embarazos en adolescentes

- Para prevenir embarazos en adolescencia es importante entender que la responsabilidad no es solo de la joven.
- En los jóvenes hay que promover una cultura de no violencia y de responsabilidad compartida en la prevención de embarazos.
- Para reducir los casos de embarazo en adolescencia, es importante establecer un diálogo con las y los jóvenes, presentándole cuales pueden ser las consecuencias que esto traería.
- Es importante brindar a las jóvenes y los jóvenes todas las informaciones para evitar embarazos en adolescencia: opciones de postergación, variedad de métodos preventivos y cuál es su uso adecuado, responsabilidad compartida en el uso del método, donde conseguir métodos y más informaciones.
- Para su vivencia de una sexualidad libre de violencia es importante apoyarles en desmontar estereotipos sexistas y promover relaciones equitativas y equilibradas. Esto implica promover relaciones no violentas y promover la responsabilidad compartida en la prevención de embarazos no planificados y de infecciones de transmisión sexual.
- Para prevenir estas situaciones es importante favorecer el empoderamiento de las niñas para que crezcan con una autoestima equilibrada y no cedan a presiones y tengan el elemento para prevenir casos de violencia sexual.
- Es apropiado recomendar a nuestros hijos e hijas acudir a las unidades de salud por lo menos una vez al año. En estas unidades se brindan servicios específicos dirigidos a la salud integral de adolescentes. Esto debe promoverse de manera preventiva tanto en los chicos como en las chicas, sobre todo después de su primera menstruación.



Pautas y recomendaciones para que madres, padres y tutores apoyen sus hijos e hijas en caso de que su hija les comunique estar embarazada

En el caso de enterarse de un embarazo, evitar culpar o agredir a tu hija, sobre todo si es en la primera etapa de la adolescencia. Tomar en cuenta que pudo haber sido objeto de violación sexual de acuerdo a nuestro marco legal.

- Manejar el embarazo de una adolescente requiere de una comunicación efectiva y escucha activa por parte de padres, madres y tutores.
- Es importante brindarle todo el apoyo posible para evitar deterioro grave a su salud física y emocional.
- Acompañarles a las visitas médicas prenatales y al seguimiento durante la fase de puerperio.
- Motivarla a continuar con sus estudios, en caso de necesidad ayudarla en buscar instituciones que pueden apoyarla en la comunidad. De esta forma podrá combatir contra los riesgos de pobreza para ella y sus hijos e hijas.
- Ofrecerle apoyo en el proceso de embarazo y de crianza.
- En el momento que se da un embarazo en la adolescencia, es importante apoyar a la joven a enfrentarse con la situación, sin juicios de valores; apoyarles en el proceso dándole seguimiento a los chequeos médicos; animarla a quedarse en su contexto escolar (la ley contempla que no se deben expulsar de la escuela ni cambiar de horario), que podría ser fundamental para su oportunidades laborales futuras y para tener mayores garantías económicas; apoyarle en llevar a cabo el embarazo y a criar el hijo o la hija, en el caso que el padre no asuma la responsabilidad o a reunirse con el padre de la criatura si este garantiza un buen trato a ambos.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Es verdad que las adolescentes embarazadas no pueden seguir sus clases normales, debido a su situación?

Ideas para preparar una respuesta:

Aunque muchas adolescentes abandonan los estudios por causa de un embarazo, ya sea por decisión propia o por situaciones de exclusión, legalmente se prohíbe la expulsión o el cambio de tanda por esta razón. Ver Ley 136-03, Normas de Convivencia del Sistema Educativo Dominicano y Protocolo.

Es importante que la adolescente, aunque embarazada, permanezca en su entorno escolar y se le garantice su derecho a una educación de calidad. Claro debe ser que la adolescente embarazada deberá ir a consultas médicas regulares y atenderse a las indicaciones médicas.

Inquietud: ¿Hay que preocuparse que una adolescente embarazada tenga complicaciones obstétricas?

Ideas para preparar una respuesta:

Un embarazo de una adolescente está catalogado como de alto de riesgo, debido que su cuerpo todavía no está lo suficiente desarrollado para albergar un embarazo en condiciones normales, por lo que es recomendable garantizar estrictos controles prenatales y demanda una atención adecuada.

Inquietud: ¿Cómo apoyar a nuestras hijas y nuestros hijos en prevenir embarazos en adolescentes?

Ideas para preparar una respuesta:

La respuesta se ha repetido muchas veces en esta guía, pero la mejor forma de prevenir el embarazo en la adolescencia es la educación sexual oportuna, la promoción de valores sobre la sexualidad y las decisiones responsables, proveer información sobre las formas de protegerse de un embarazo incluyendo los métodos de planificación familiar si ya las han iniciado.

Inquietud: ¿Qué responder si su hija o su hijo tiene preguntas que hacerles sobre las relaciones sexuales?

Ideas para preparar una respuesta:

Antes que nada, deles seguridad y puede decirles que es normal que tengan preguntas sobre las relaciones sexuales y que usted tenía preguntas sobre el sexo a la misma edad que él o ella.

Trate de no hacerle sentir culpable por hacer estas preguntas, regañándole o diciendo que si hace estas preguntas es porque está teniendo relaciones sexuales.

Asegúrense de que sus hijos e hijas comprenden las cuestiones físicas, emocionales y éticas implicadas en la decisión de tener relaciones sexuales con una persona.

Dele información sobre la importancia de postergar las relaciones sexuales o de protegerse de un embarazo o de contraer una infección de transmisión sexual.

VIH, PAPILOMA VIRUS Y OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) traen su nombre del modo principal (aunque no exclusivo) en que se transmiten de una persona a otra, que incluye el contacto sexual: vaginal, anal u oral.³ Aunque la probabilidad de transmitir estas infecciones varía dependiendo de la actividad sexual, todas las conductas sexuales que involucran contacto con otra persona o con sus fluidos (no con la saliva, las lágrimas o el sudor) se considera como factor de riesgo para la adquisición de ITS.

Existe una multiplicidad y variedad de factores socioeconómicos, culturales y biológicos que influyen en la transmisión de las ITS. Se puede considerar que algunos de los factores que influyen en la transmisión de este tipo de infecciones en la actualidad son:

- Edad más temprana de inicio de la vida sexual: si se es más joven, hay más posibilidades de tener un mayor número de compañeros sexuales a lo largo de la vida.
- Cambios frecuentes y repetidos de compañeros o compañeras sexuales.
- Desigual relación de poder entre los géneros masculino y femenino que originan casi siempre la subordinación de la mujer.
- Relaciones violentas y abusos sexuales.
- Imposibilidad de gozar una sexualidad sana, amorosa y responsable por la privación de la educación integral en sexualidad en el seno familiar y escolar.
- El sexo comercial, frecuentemente asociado a otros factores de riesgo como son migración, uso de drogas lícitas e ilícitas.
- Edad y múltiples partos frecuentemente asociados a una mayor susceptibilidad a las infecciones.
- Movilidad poblacional por necesidades de empleo, educación y salud.
- Carencia de una cultura de prevención, principalmente para el uso del condón y la consulta médica temprana para diagnóstico y tratamiento, entre otras causas probables de infección.

3 Domínguez, Luciano; Díaz, José Manuel. Seminario El Ejercicio Actual de la Medicina. Tema: Enfermedades de Transmisión Sexual. UNAM. México

Síntomas que pueden indicar que se tiene una ITS⁴:

Como padres, madres y tutores es importante saber identificar cuales síntomas pueden indicar la presencia de una ITS, para poder apoyar a hijos e hijas y poder dirigirles a profesionales de salud para que les evalúen, les brinden orientación y les indiquen el tratamiento adecuado.

A continuación, se enumeran los principales síntomas de ITS, para personas de sexo femenino y para personas de sexo masculino

Mujeres	Varones
<ul style="list-style-type: none">• Flujo anormal en la vagina con o sin olor desagradable.• Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos sexuales, ano o boca.• Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga.• Dolor en zona de la pelvis, en el área entre el ombligo y los órganos sexuales.• escozor o picor alrededor de la vagina.• Ardor al orinar o al defecar.• Sangrado por la vagina sin tratarse de la menstruación o tras la relación sexual.• Sangrado excesivo durante la regla o ausencia de menstruación.• Dolor en la vagina durante las relaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Secreción por la uretra.• Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos sexuales, ano o la boca.• Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga.• Dolor en los testículos, inflamación o dolor alrededor de los órganos sexuales.• escozor o picor alrededor de los órganos sexuales.• Ardor y dolor al orinar o al defecar.

Ante la sospecha de tener una ITS o tras haber realizado una práctica sexual a riesgo es conveniente acudir a un Centro de Salud para realizarse una revisión. Es muy importante tener una información adecuada sobre los diferentes ITS

Diferentes tipos de ITS

El conocimiento y control de las ITS es extremadamente importante debido a tres (3) razones fundamentales:

- Son altamente infecciosas y evolucionan rápidamente.
- Pueden ocasionar daño a la salud de las personas, especialmente a las personas jóvenes.
- Pueden tener consecuencias y resultados adversos hasta tras la curación.

Existen más de 30 infecciones de transmisión sexual producidas por bacterias, virus, hongos,

4 Infecciones de Transmisión sexual. Tomado de [://www.msssi.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/prevencion/prostitucion/docs/infecTransmSexual.pdf](http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/prevencion/prostitucion/docs/infecTransmSexual.pdf)

protozoos y por artrópodos. Muchas ITS⁵ como otras infecciones son más fáciles de curar si se detectan y se tratan de manera oportuna y adecuada. Además de las ITS ya mencionadas existen otras ITS que son más graves y que hasta ahora no tienen cura como son el Virus del Papiloma Humano, el VIH, la Hepatitis B y el Herpes Genital. Para estas existen tratamientos que controlan el progreso de las mismas y aminoran sus efectos dando cierta normalidad a los afectados/as.

Desde hace veinticinco años la infección de transmisión sexual que más ha afectado a la especie humana es el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que si no es tratado a tiempo puede provocar el síndrome de inmunodeficiencia adquirida, mejor conocido como SIDA.

¿Cómo se transmite el VIH?

El virus se transmite de una persona infectada a otra por el intercambio de fluidos corporales, tales como la sangre, el semen, las secreciones vaginales o la leche materna. En los cuadros que vienen a continuación se presentan las principales formas de transmisión del VIH y las formas en las cuales este no se transmite.

El VIH SÍ se transmite por estas vías	
Vía	Ejemplos
Por el contacto de sangre infectada con nuestro torrente sanguíneo.	Compartir agujas para drogas inyectadas.
	Compartir utensilios cortos punzantes que han tenido contacto con sangre infectada y no han sido debidamente esterilizados, como agujas de tatuaje y perforación de aretes y <i>piercings</i> , instrumentos quirúrgicos y odontológicos o de cuidado personal como pinzas, alicates, navajas de afeitar, etc.
	A través de heridas abiertas.
	A través de transfusiones sanguíneas sin el adecuado control.
Por el contacto con fluidos genitales (semen y secreción vaginal) y las membranas mucosas del cuerpo.	A partir de las relaciones sexuales sin protección: coitales, anales o sexo oral.
	Por contacto entre genitales y sus secreciones, incluido el líquido pre-eyaculatorio o pre-seminal.
Por transmisión madre-hijo o hija o vía perinatal (también llamada transmisión vertical)	Al momento del embarazo, del parto o de la lactancia (leche materna), la madre VIH+ puede transmitir el virus a su hijo o hija.

⁵ En el anexo 5 se puede encontrar una descripción sintética de las principales ITS.

El VIH no se transmite por estas vías	
Vía	Ejemplos
El VIH no puede atravesar la piel. No se transmite por compartir socialmente con una persona VIH+.	No se transmite por tocar a una persona VIH+.
	Ni por saludarla, darle un beso, abrazarla, tomarla de las manos o ayudarla.
	Ni por estar en el mismo espacio que una persona VIH+, ni por estudiar, jugar, hacer deporte o compartir con ella
No se transmite por la saliva ni por compartir utensilios o comidas.	No se transmite por besarse en la boca (a menos que haya alguna herida).
	Ni por compartir platos, vasos, cubiertos o alimentos o bebidas.
No se transmite por el sudor ni por compartir ropa.	No se transmite por dormir junto a una persona VIH+ ni por compartir sábanas, toallas o ropa que haya estado en contacto con esta persona.
No se transmite por la orina, la materia fecal o el sudor ni por compartir espacios y servicios públicos.	No se transmite en el mar, los ríos, o las piscinas.
	Ni por usar el mismo baño, inodoro o letrina.
El VIH no se transmite por vía de insectos o animales.	El VIH solo puede vivir dentro del cuerpo humano.
	No se transmite por la picadura de un insecto (mosquito) o animal que se alimente o tenga contacto con la sangre humana.

Otra infección de transmisión sexual muy importante y frecuente es el virus del papiloma humano o VPH. Existen alrededor de cien variedades de este virus; todos se transmiten por el contacto de piel a piel, de mucosa a mucosa. De los tipos conocidos, aproximadamente cuarenta se transmiten por vía sexual; de ellos, quince pueden causar cáncer si no son tratados a tiempo. La infección por VPH la transmiten hombres y mujeres con vida sexual activa, su transmisión no requiere penetración sexual, ya que con el contacto de la piel y mucosas infectadas puede extenderse la infección.

¿Cómo se previenen las ITS, incluyendo el VIH?

Las medidas que se pueden tomar para prevenir el VIH y otras ITS son:

- Practicar la abstinencia sexual.
- Nunca tener relaciones sexuales sin protección. Si se decide tener relaciones sexuales, protegerse de las ITS y el VIH utilizando correctamente el preservativo (condón), incluso con su pareja habitual.
- Evitar las relaciones sexuales casuales con personas desconocidas o con diferentes parejas porque aumentan el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH.
- No dar por sentada la salud sexual de la persona con la cual se va a compartir intimidad sexual. ¡Caras vemos, infecciones no sabemos!⁶
- Evitar escenarios de riesgo como juegos sexuales grupales, prácticas compartidas de instrumentos utilizados en ritos de iniciación o incorporación a grupos o círculos de amigos o amigas. Tatuajes, piercing, inyecciones o pequeñas cortaduras en que fluya sangre son de alto riesgo en la transmisión de infecciones sexuales... ¡No deben compartirse!⁷
- La buena presencia física, la elegancia en el trato y la sanidad que percibimos en una persona puede ser engañosa porque cualquier persona puede ser transmisora de una infección sexual (ITS), aun sin que se dé cuenta ni que lo parezca.⁸
- Acudir cuanto antes al médico o médica en caso de haber tenido relaciones sexuales riesgosas o haber sido víctima de violencia sexual para que se le suministre tratamiento de emergencia (medicamentos anti-retrovirales), que solo puede ser administrado dentro de las primeras 72 horas luego de la exposición. Puedes solicitar este tratamiento en las Unidades de Atención Integral a Personas que Viven con VIH y Sida ubicadas en los hospitales públicos. La prueba del VIH debe realizarse luego de pasados tres meses de la exposición (período de ventana).
- Si la persona tiene una pareja estable debe considerar realizarse juntos una prueba de VIH. Esto fortalecerá más aun su relación, pero independientemente de los resultados deben seguir protegiéndose en sus relaciones para evitar una ITS, el VIH o un embarazo no planificado.
- Evitar el contacto con sangre de otras personas, sobre todo si tienes heridas o cortes por donde esta pueda fácilmente entrar en contacto con tu flujo sanguíneo.
- Evitar utilizar agujas, jeringas, navajas, afeitadoras u otros instrumentos cortopunzantes (por ejemplo, los que se utilizan para realizar piercings y tatuajes) que tienen contacto con sangre de otras personas y no han sido correctamente esterilizados.
- Evitar el consumo de sustancias psicoactivas que no permitan tomar decisiones responsables y seguras (como alcohol y drogas).
- Una persona VIH positiva y embarazada puede evitar transmitir el VIH a su hijo o hija con un adecuado tratamiento que debe ser supervisado por personal médico durante todo su embarazo y parto (esto incluye un parto por cesárea y seguimiento después del nacimiento). Si necesitas más información consulta en la Dirección General de Control de las Infecciones de Transmisión Sexual y Sida (DIGECITSS) y revisa el directorio anexo (Anexo 7).

6 BPB Educativos, S.A. (2014). Bebé Piénsalo Bien – Programa Bebé Piénsalo Bien. Manual del participante, págs. 42 y 43.

7 Ibidem.

8 Ibidem.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema ⁹

Inquietud: ¿El VIH sólo afecta a un grupo limitado de personas?

Ideas para preparar una respuesta:

El VIH puede afectar a cualquier persona que no tome precauciones a la hora de evitar la transmisión. Este grupo de personas comprende la población en general, sin distinción de edad, raza, orientación sexual o el número de relaciones sexuales que se tengan.

Inquietud: ¿Una persona seropositiva siempre informa de su situación de salud a su pareja?

Ideas para preparar una respuesta:

Cada persona tiene derecho a preservar su intimidad. Además, hay personas seropositivas que ni ellas mismas lo saben. Una persona no puede dejar el cuidado de su salud en otras manos y debe tomar sus propias iniciativas y tomar sus propias medidas de precaución.

Inquietud: ¿Se nota cuando alguien tiene el VIH?

Ideas para preparar una respuesta:

No. Cuando una persona es seropositiva, es decir, cuando tiene el virus en su cuerpo, pero se encuentra latente y todavía no ha comenzado a manifestarse, es imposible saber sólo por su aspecto externo si está o no infectada por el VIH. No hay signos externos que indiquen si una persona está o no infectada por el virus del Sida. Desde que una persona adquiere el virus hasta que aparecen las primeras manifestaciones del Sida, puede pasar mucho tiempo, hasta años. Estas personas que viven con VIH, aunque no tengan síntomas, pueden transmitir el virus. No hay que olvidar que la ausencia de síntomas no significa que no pueda transmitirlo.

Inquietud: ¿Es verdad que si una persona es muy joven no puede haber estado en contacto con el VIH?

Ideas para preparar una respuesta:

La edad que se tenga no exime de la posibilidad de entrar en contacto con el VIH. Son las diferentes prácticas de riesgo las que determinarán las posibilidades que existen de contraerlo.

⁹ Adaptación de: Consejo de la Juventud (2005). Guía de prevención de la transmisión del VIH/Sida y otras Infecciones de Transmisión Sexual. Guía Campaña Prevención VIH (2005-2006). España.

Inquietud: El preservativo, ¿protege frente al Sida?

Ideas para preparar una respuesta:

El preservativo es hoy por hoy el único método eficaz de prevención de la transmisión sexual del VIH. Es importante averiguar en la confección del preservativo que tenga el símbolo que significa que está homologado por las autoridades sanitarias, también es importante ver que no esté caducado y que haya sido bien conservado (no roto, no mantenido bajo el calor, por ejemplo). A estas condiciones y si se siguen todas las instrucciones para su correcta utilización, la protección es segura. Si no se cumple todo esto la eficacia del preservativo se ve reducida.

Inquietud: ¿Se pueden mantener relaciones sexuales con personas seropositivas?

Ideas para preparar una respuesta:

Sí, siempre y cuando se utilicen medidas de prevención.

Inquietud: Si una persona es seropositiva, ¿ya no tiene que protegerse en sus relaciones sexuales?

Ideas para preparar una respuesta:

Ser seropositivo o seropositiva no quiere decir que se pueda prescindir de las medidas de protección. Existe la posibilidad de que algunas cepas del virus sean resistentes a algunos de los medicamentos disponibles, con lo que si una persona se re-infecta con una de estas se reducen sus posibilidades de tratamiento. Es necesario, además, protegerse para evitar otras infecciones de transmisión sexual ya que pueden acelerar la progresión de la infección del VIH. No de menor importancia es que el uso de medidas de protección por parte de una persona seropositiva es fundamental para evita transmitir el virus a su pareja.

Inquietud: ¿Lavarse para que salga todo el semen después de una relación con penetración es suficiente para evitar así la transmisión del VIH?

Ideas para preparar una respuesta:

El lavado vaginal o anal después de una relación sexual no protege frente a la transmisión del VIH. En cuanto el esperma o el flujo vaginal entran en contacto con la mucosa ya existe riesgo de transmisión, por poco tiempo que pase. En estas circunstancias, como si se rompe el preservativo, es urgente acercarse a un Centro de Atención Primaria, de Planificación Familiar o de Infecciones de transmisión sexual para recibir el tratamiento de emergencia, es decir medicamentos retrovirales que solo pueden ser administrados dentro de las primeras 72 horas de la exposición.

Inquietud: ¿Los mosquitos pueden transmitir el VIH, si antes han picado a una persona seropositiva?

Ideas para preparar una respuesta:

Las vías de transmisión están perfectamente delimitadas y estudiadas; entre ellas no aparece la transmisión por picaduras de insectos. Tampoco el resto de los animales, domésticos o no, pueden transmitir el VIH, ya que tal y como indica su nombre es exclusivo de los seres humanos. Los animales no pueden ser portadores del VIH.

Inquietud: ¿Son los tatuajes una causa más de transmisión del VIH?

Ideas para preparar una respuesta:

Los tatuajes por sí mismos no son causa de transmisión del VIH. Pero sí las agujas u objetos punzantes que se utilicen si no están debidamente desinfectados. Asegúrate que el establecimiento cumple las normas mínimas de higiene, no ya sólo por el VIH, sino por otras muchas más enfermedades que se pueden transmitir. Si habitualmente utilizas jeringuillas, procura que sea de un solo uso. Si esto no fuese posible, recuerda que las agujas se deben desinfectar entre uso y uso.

Inquietud: ¿Es verdad que el VIH se transmite sólo si se tienen relaciones sexuales con personas homosexuales o que realizan trabajo sexual?

Ideas para preparar una respuesta:

La posibilidad de transmitir el virus no tiene que ver ni con la condición social, la situación económica, el trabajo realizado, la orientación sexual u otro; basta que la persona tenga alguna práctica de riesgo para que ello pueda ocurrir.

PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN LA ADOLESCENCIA Y DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

En esta sección se busca fomentar un diálogo con las familias sobre comunicación efectiva con las y los hijos jóvenes para prevenir embarazos en adolescencia e ITS

Es importante que las familias al igual que la escuela proporcionen a los estudiantes de ambos sexos informaciones que les permitan tomar decisiones informadas, valorar los beneficios de posponer el inicio de las relaciones sexual y, en caso que decidan tener relaciones, proporcionarles informaciones para que sea una iniciación no traumática y libre de riesgos de infecciones de transmisión sexual, embarazos no planificados, violencia sexual y sentimientos de culpa.

Aquí es clave que los jóvenes y las jóvenes manejen informaciones y pautas prácticas para prevenir infecciones de transmisión sexual o embarazos; que sepan qué tipo de métodos

existen, cuales son más seguros, como usarlos para que funcionen, donde pueden encontrarlos y cuáles son los servicios de salud más cercanos en donde recibir información adicional, atención médica o insumos.

Hay que favorecer que los jóvenes tengan conocimientos e información sobre qué son las infecciones de transmisión sexual y cuáles son las medidas urgentes a tomar en caso de haber estado expuestos al riesgo de contraer una infección de transmisión sexual. Se consideran relaciones de riesgo, entre otras: violación sexual, relaciones sexuales sin protección o en las cuales ha habido un fallo del método.

No todas las personas saben que en caso de situaciones de riesgo que podrían exponerlas a VIH existen medicamentos anti-retrovirales que solo puede ser administrados dentro de las primeras 72 horas luego de la exposición; por otro lado, la prueba para ver si se ha contraído el VIH debe realizarse luego de pasados tres meses de la exposición (período de ventana).

En el caso de violencia sexual es importante que nuestras hijas y nuestros hijos sepan que deben denunciar; ir a un centro de salud dentro de las 24 horas y exigir un informe de un médico legista.

Un aspecto muy significativo a valorar es el de la violencia sexual, porque las estadísticas dicen que para una parte de adolescentes y jóvenes de ambos sexos la primera relación sexual es fruto de abuso, ya sea incesto, pederastia, violación sexual o explotación sexual comercial. Está ampliamente documentado como una iniciación sexual traumática deja secuelas que impactarán en todas las experiencias sexuales futuras.

Es importante que como padres, madres y tutores podamos ayudar a nuestros hijos a reconocer síntomas de infecciones de transmisión sexual, o apoyarlos en acudir a un centro de salud donde recibir orientación. En el caso que padres, madres y tutores soliciten más informaciones sobre las ITS o sobre los métodos de protección, el personal de orientación y psicología de los centros educativos podrá brindarle información haciendo referencia a los anexos 5 y 6 respectivamente.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Es positivo recomendar a nuestros hijos e hijas, de manera preventiva, acudir a las unidades de salud por lo menos una vez al año, donde se brindan servicios específicos dirigidos a la salud integral de adolescentes. Esto debe promoverse tanto en las chicas (sobre todo después de su primera menstruación) como en los chicos. En estos servicios, además de poder someterse a una evaluación de salud, las y los jóvenes podrán recibir información y orientación.
- Para su vivencia de una sexualidad libre de violencia es importante apoyarles en desmontar estereotipos sexistas y promover relaciones equitativas y equilibradas entre las personas. Esto implica promover relaciones no violentas y promover la responsabilidad compartida en la prevención de embarazos no planificados y de infecciones de transmisión sexual.
- Es importante brindarles a tiempo informaciones sobre los órganos sexuales y reproductivos y sus funciones.
- Para prevenir estas situaciones es importante favorecer el empoderamiento de los niños y las niñas para que crezcan con una autoestima equilibrada y no cedan a presiones y puedan prevenir casos de violencia sexual.
- Es importante garantizar su acceso a la información acerca de las ITS y de las formas de prevenirlas y sobre los diferentes métodos de prevención de embarazos, así como sobre qué hacer en caso de haber estado expuestos a violencia sexual u otro comportamiento a riesgo.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Para las inquietudes de esta sección, se recomienda ver las abordadas en el tema sobre embarazo en la adolescencia.

DROGAS EN LA ADOLESCENCIA

Las drogas que suelen consumir personas jóvenes y adolescentes son: alcohol, tabaco, marihuana, éxtasis, crack y cocaína.

El alcohol y el tabaco son lícitas; la marihuana y el resto de estas drogas están prohibidas. Está demostrado que del consumo de drogas lícitas se pasa al consumo de las otras que son ilícitas y que producen mayores y más rápidos efectos negativos. Las drogas afectan la mente y el cuerpo, a veces de manera permanente. Algunas drogas son más peligrosas que otras y sus efectos difieren para cada persona. Las drogas usadas con más frecuencia, además de los medicamentos, son: el alcohol, el tabaco, la marihuana, los inhalantes (como la gasolina, el pegamento y los líquidos para limpieza), la cocaína y la heroína.

El alcohol y el tabaco son las drogas más comúnmente utilizadas en el país a nivel nacional. Cada año, el uso del tabaco por niñas y mujeres aumenta su frecuencia. Las personas usan drogas recreativas para muchos propósitos, entre ellos: reducir la ansiedad frente a situaciones sociales adversas, aparentar ser una persona madura y con confianza en sí misma, evitar sentir o padecer determinados sufrimientos o tratar de olvidar problemas acuciantes, por aburrimiento y soledad, para adaptarse socialmente o simplemente divertirse; para estimular sus mentes y permanecer despiertas, aumentar las percepciones sensoriales o sentirse “elevadas”, reducir el apetito y evitar comer para perder peso, relajarse o dormir y para sobrellevar un trauma.

Muchas de las drogas de uso común pueden ser adictivas, incluidos algunos medicamentos como los analgésicos, los complementos dietéticos o las ayudas para dormir. Por esto, entre otras razones, las personas pueden volverse adictas sin reconocer que lo son. Cuando las personas usan una droga con regularidad y sin control alguno, se pueden volver dependientes a ella. Esta condición se conoce como adicción.

Superar una adicción requiere determinación, fuerza de voluntad, confianza en uno mismo y un ambiente favorable, lo que con frecuencia incluye un tratamiento profesional o que la persona se involucre en un programa de tratamiento. Pero muchas personas, entre ellas aquellas que son adolescentes y jóvenes, encuentran muy difícil dejar de usar una droga una vez que han adquirido la adicción.

El abuso de sustancias por adolescentes, jóvenes y personas adultas es un importante problema de salud pública en el país.

Su uso reiterado y adictivo puede llevar a problemas graves, que incluyen: accidentes cuando se maneja un vehículo bajo la influencia del alcohol u otras drogas, comportamiento de riesgo del cual la persona se lamenta posteriormente por no haber estado en su pleno juicio y por tener sus facultades inhibidas o disminuidas debido al uso de drogas, tener relaciones sexuales sin protección como resultado del juicio disminuido, contraer una ITS, el VIH o hepatitis al compartir agujas al inyectarse drogas; daño a su salud y la del feto en los casos de mujeres embarazadas y, finalmente, envenenamiento y muerte por sobredosis.

Las personas adolescentes y jóvenes que toman alcohol con frecuencia, fuman cigarrillos o que

pasan mucho tiempo cerca de quienes lo hagan, pueden desarrollar cáncer u otras enfermedades que ponen en riesgo sus vidas. Los y las jóvenes que viven con la adicción pueden también recurrir a medidas desesperadas, degradantes o ilegales con el fin de conseguir el dinero para comprar drogas.

ABUSO SEXUAL DE PERSONAS MENORES DE EDAD

De acuerdo al artículo 396, literal c de la Ley No. 136-03 (Código para la protección de los derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes) el abuso sexual es la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por una persona adulta, o cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual, sin consideración del desarrollo sicosexual del niño, niña o adolescente y que puede ocurrir aún sin contacto físico. El abuso sexual es un delito.

El abuso se puede dar mediante la manipulación, la fuerza, el chantaje, la intimidación, el engaño o el miedo. Este abuso puede incluir: tocar partes del cuerpo, espiar cuando se están bañando o cambiando la ropa, hacer gestos con insinuaciones sexuales, exponerles a ver o escuchar pornografía, hablarles con insinuaciones sexuales, mostrarles los genitales con connotaciones sexuales, hacerse tocar los genitales, entre otras muchas formas.

El abuso sexual puede provenir de personas muy cercanas, **familiares, cuidadores, vecinos, maestros y maestras, médicos y médicas, guías espirituales y religiosos y religiosas, entrenadores y extraños, entre otros.**

Es importante conversar con los niños y las niñas sobre esa posibilidad. Decirles que la mayoría de las personas que se acercan a ellas y a ellos es sin intención de hacerles daño, pero que hay algunas personas, que a veces quieren hacer daño y que ellos y ellas se pueden dar cuenta de esto, porque: quieren obligarles a hacer cosas que no quieren; porque quieren tocarles o les piden que hagan cosas en secreto; porque les quieren llevar a lugares solitarios; porque les dicen que les toquen sus genitales; porque les piden ir a jugar a sitios solitarios y apartados de las demás personas; porque les piden que cierren el cuarto; o porque les piden que guarden secretos. Decirles, asimismo, que, si alguien quiere tocar sus partes íntimas, les quiere besar a la fuerza, les obliga a que ellos o ellas toquen sus partes íntimas, les obliga a que ellos o ellas le acaricien, todo eso es un abuso.

Cuando una persona de mayor edad o adulta les hace algo que les resulta extraño, contra su voluntad, que es clandestino, y les pide guardar el secreto, es esencial explicarles que no deben hacerlo. Decirles que si esto pasara, deben decirlo cuanto antes a su mamá, su papá, su maestra o a la persona de mayor confianza. Es importante decirles que las personas que abusan suelen amenazar con hacerle daño a él o ella o a las personas queridas en el caso que cuenten a alguien lo que está pasando. Padres, madres y tutores deben tranquilizar al niño o niña diciéndole que ellos, como personas adultas, sabrán manejar la situación y que harán lo posible para protegerles.

Es importante creer siempre a las niñas y a los niños cuando informan sobre un abuso y nunca se les debe culpar por eso. No decirles que fue porque se portan mal, porque visten de determinadas formas, porque lo provocaron, porque andaban por sitios oscuros o porque se quedaron solas o solos con la persona agresora. Un niño o una niña nunca será culpable si una persona más grande abusa de él o ella, quien tiene toda la culpa y la responsabilidad es la persona abusadora.

Es importante escucharles, hacerles sentir que les creemos y les tomamos en cuenta y que nos vamos a ocupar de que esta situación se termine y no vuelva a pasar. En caso de abuso, hay que tener presente que la actuación del padre o la madre puede profundizar el daño y el trauma si no están en condiciones de manejarlo apropiadamente; por esta razón deben buscar ayuda profesional. No se debe atormentar al niño y a la niña con preguntas. Si contó algo, no hay que exponerle a la repetición continua, ni a ventilar el asunto en público.

El padre, la madre o el tutor se puede dar cuenta de una situación de abuso porque regularmente, pueden haber signos corporales y un cambio de comportamiento en los niños y en las niñas: por lo general, suelen estar más callados, tristes, asustados, irritables, ansiosos y tensos; pueden aislarse o perder el interés por el juego; presentar irritaciones en su cuerpo, sentir miedos o comportarse de manera inusual en el plano sexual en relación a su edad. Suelen estar más ansiosos/as, tensos/as, bajan su rendimiento en la escuela, se aíslan. En igual sentido su rendimiento escolar puede descender drásticamente. Aunque esas conductas no siempre son el resultado de abuso sexual sí están directamente relacionadas con el mismo, razón por la cual hay que prestarles mucha atención.

Por esto es importante conversar con ellos y con ellas sin asustarles, sin mostrar que estamos buscando algo, sin mostrar que estamos sospechando, sin acosarles con preguntas. El abuso puede ocurrir en cualquier momento, puede ser cometido por personas cercanas, no solo por personas maniáticas o psicópatas sexuales.

Para prevenir el abuso sexual la vigilancia y la supervisión de los hijos e hijas es crucial pues este crimen puede ocurrir en cualquier momento o etapa. Puede afectar al recién nacido y a los NNA en cualquier lugar, incluyendo el hogar, el centro educativo, en lugares de esparcimiento y encuentro de jóvenes y en las casas de familiares y amistades.

Una forma muy común de abuso infantil es el incesto, que es el abuso sexual cometido por familiares cercanos, padres, madres, abuelos y abuelas, hermanos y hermanas. El incesto es un delito y como tal debe ser denunciado. Suele causar enormes daños psíquicos y emocionales a niñas y niños que lo padecen.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Hablar con las niñas y los niños de las señales que pueden indicar un riesgo de abuso infantil.
- En principio, siempre hay que creerles lo que dicen.
- No angustiar al niño y a la niña con demasiadas preguntas.
- Si sienten que no pueden manejar la situación buscar ayuda profesional.
- Evitar la exposición a situación de violencia intrafamiliar. La exposición a situación de violencia intrafamiliar y peleas permanentes entre padres, madres y tutores se pueden convertir en un factor de riesgo para sufrir abuso sexual infantil, porque los coloca en situación de mayor vulnerabilidad y los niños y niñas pueden llegar a percibir la violencia como algo natural. La violencia intrafamiliar puede generar deserción escolar, ruptura abrupta con su entorno social y comunitario y de su cadena de afectos, puede generarles ansiedad, miedo, culpa, sentimiento de pérdida, de abandono, todo lo cual aumenta su vulnerabilidad.
- En caso de abuso sexual o de sospecha, los padres, las madres y los tutores pueden buscar asesoría en las procuradurías fiscales más cercanas. A nivel nacional funcionan la "Línea Vida" de la Procuraduría Tel. 809 200 1202 y la línea de auxilio 24 horas del Ministerio de la Mujer con los teléfonos 809 689 7212 y 809 200 7272. También pueden buscar en internet el Directorio Nacional de Instituciones que trabajan por la Erradicación de la Violencia contra Mujeres y Niñas. La orientadora escolar podrá también referirles a las instituciones oficiales involucradas en la protección de NNA.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Cómo enseñarles a cuidarse y protegerse del abuso sexual?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante que esta población sepa que la mayoría de personas les quieren y están dispuestas a cuidarles y protegerles, pero que puede haber algunas otras que quieran hacerles daño. Ellos y ellas deben saber que si esto ocurre tendrán que informar a sus familiares o a una persona cercana en la que confíen.

Inquietud: ¿Cómo explicar a un niño y a una niña qué es el abuso sexual?

Ideas para preparar una respuesta:

Es importante hablar con las niñas y los niños sobre este particular con naturalidad, sin crearles pánico. Decirles que el abuso sexual es cuando una persona les obliga a hacer cosas con su cuerpo en contra de su voluntad. Advertirles que puede ser una persona conocida y cercana.

Inquietud: ¿Cómo enseñarles a identificar señales de peligro?

Ideas para preparar una respuesta:

Cuando alguien quiere obligarles a hacer cosas en contra de su voluntad; cuando les tocan sus genitales, o les piden que se los toquen; cuando quieren llevarles a lugares solitarios; cuando les piden ir a jugar a sitios apartados de las demás personas; cuando les piden que se encierren en el cuarto con ellos o ellas; cuando les piden que guarden secretos y no cuenten lo que estas personas le han hecho.

ENCUENTRO

7

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Este encuentro se propone conversar acerca de diferentes tipos de violencia que tristemente son muy comunes en la realidad dominicana y que es necesario combatir desde las escuelas y desde las familias para construir una sociedad de paz.

Se inicia hablando de la violencia de género e intrafamiliar, que lamentablemente afecta muy a menudo a adolescentes y jóvenes, debido a que se encuentran en una etapa de reafirmación social que les exponen mayormente a riesgos de abusos sexuales. La violencia de género e intrafamiliar se relaciona mucho con la masculinidad violenta, por esta razón se presenta a continuación el tema de sexo, género y nuevas masculinidades, pues se considera que es importante que desde las familias se eduquen a los niños y a las niñas a no reproducir estereotipos que les haga asumir conductas violentas. Las familias pueden ser un motor de cambio, enseñando a no usar la violencia, a establecer relaciones más igualitarias entre las personas y a respetarse y apoyarse mutuamente.

Finalmente, se aborda un tema muy importante para la convivencia armoniosa en los centros educativos: el bullying o acoso escolar. Se describe el fenómeno, se presentan sus causas y consecuencias y se ofrecen pautas para las familias a fin de prevenirlo o intervenir oportunamente para controlarlo y eliminarlo.

VIOLENCIA DE GÉNERO E INTRAFAMILIAR

Se entiende por violencia de género cualquier acto violento o agresión basado en una situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de dominación de los hombres sobre las mujeres que tenga o pueda tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada.

La Ley 24/97, que es el principal marco legal sobre violencia de género para República Dominicana, la define como “toda acción o conducta pública o privada en razón de su género que cause daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico a la mujer, mediante el empleo de la fuerza física o violencia psicológica, sexual, intimidación o persecución”.

El Artículo 42, Numeral 2 de la Constitución condena la violencia intrafamiliar y de género en cualquiera de sus formas. Establece que “el Estado garantizará mediante ley la adopción de medidas necesarias para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer”.

La violencia no es un fenómeno natural, biológico, ni instintivo; no nacemos con ella. La violencia se aprende y como tal se puede cambiar. La violencia de género se aprende a través de la manera en que se educan a las niñas y a los niños; a través de los tipos de juguetes, de las canciones escolares, de las historias y cuentos. Igualmente, a través de los tratos diferenciados a niñas y niños mediante la observación de patrones violentos de comportamiento en las familias, entre pares, en la escuela, en las iglesias y en las comunidades.

La violencia puede provenir de la pareja, ex pareja, novio, pretendiente; del ámbito laboral, de la comunidad, de las instituciones (escuelas, iglesias, partidos) y del ciberespacio, entre otros. Y puede ser de distinto tipo, como: física, psicológica, sexual, moral, económica o patrimonial.

Relaciones violentas de pareja

Es importante que apoyemos nuestros hijos y nuestras hijas en la construcción de relaciones no violentas, basadas en el respeto recíproco. Al mismo tiempo es importante que les apoyemos en identificar cuáles relaciones son sanas y cuáles son tóxicas y pueden afectarles negativamente.

En el noviazgo, al igual que en las demás relaciones de pareja, se ponen de manifiesto las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres que pueden desencadenar en violencia de todo tipo. Se puede advertir riesgo de violencia en el noviazgo cuando se presentan las siguientes conductas:

El novio o la novia:

- te empuja, abofetea, humilla, te insulta y te hace sentir inútil;
- te prohíbe salir a pasear con tus amigos y amigas;
- te obliga a tener relaciones sexuales sin tú querer, como prueba de amor;
- te revisa constantemente el celular;
- si están teniendo relaciones sexuales, se niega a usar medidas de prevención;
- te dice frases como estas: “si me dejas, me muero”; “si me dejas, me mato”; “si me dejas te mato”; “no te pongas esas ropas”; “no te cortes el pelo”; “no quiero que bailes con fulano”; “te celo porque te amo”; etc.

Es importante que las adolescentes desarrollen la conciencia de que quien ama, quien está enamorado o enamorada, no violenta física, sexualmente, o de manera psicológica a la persona amada o querida. La violencia no debe ser tolerada bajo ninguna circunstancia.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Es importante prestar atención a los cambios de comportamiento en niños, niñas, adolescentes y jóvenes, en su estado de ánimo y rendimiento académico, ya que estos pueden ser una señal de posible abuso sexual.
- Frente a indicios fuertes de posible violencia sexual es importante buscar ayuda, ya sea legal o psicológica.
- Mantener una escucha activa y comunicación asertiva con la posible víctima de violencia sexual.
- Educar a nuestros hijos e hijas para que sepan manejar las presiones externas, resuelvan los problemas y diferencias de forma pacífica a través del diálogo. Esto se logra sobre todo ejercitándolo en la familia y la escuela.

SEXO, GÉNERO Y NUEVA MASCULINIDAD

En esta sección resulta importante clarificar los conceptos de sexo, género y nueva masculinidad y analizar cómo la perspectiva de género impacta de manera diferenciada los proyectos de vida de las y los jóvenes. Esta reflexión es básica para propiciar una sociedad donde hombres y mujeres puedan compartir en un plano de igualdad y respeto recíproco, libre de violencia.

Las sociedades a través del proceso de socialización marcan las pautas sobre cómo se deben relacionar los hombres y las mujeres y sobre lo que se espera de cada uno. Esas relaciones se establecen de manera jerárquica y desigual. El concepto género se emplea para explicar los comportamientos y conductas aprendidas socialmente por los hombres y las mujeres y sobre cómo cada sociedad enseña el ser hombre y el ser mujer.

El concepto de género se refiere a la manera en que se dan las relaciones entre las mujeres y los hombres y se articula con otras variables sociales como la clase, raza, etnia, discapacidad, edad, origen nacional, situación migratoria y de esa manera refuerza las desigualdades entre mujeres y hombres; mientras que el sexo alude a las características biológicas, anatómica y fisiológicas de mujeres y hombres. Estas características son innatas, se nace con ellas, por ejemplo, el pene en los hombres y la vulva en las mujeres. El sexo muestra las diferencias de orden biológico que existen hombres y mujeres, pero las sociedades transforman esas diferencias en desigualdades en el plano social, cultural, político y económico.

Mediante la socialización, las familias, las escuelas y las instituciones van enseñando normas, valores, creencias y costumbres, sobre lo que significa ser hombres y ser mujeres las cuales son asumidas e interiorizadas por los sujetos sociales.

Esa construcción de género impacta en las expectativas y proyectos de vida de hombres y mujeres, y se manifiesta mediante la segregación laboral, control y centralización de los recursos en poder de los hombres, asignación del espacio público a los varones y espacio privado a las mujeres, asignación de las tareas del cuidado a las mujeres, y las de proveedor a los varones, exclusión de las mujeres de los espacios de poder y toma de decisión, desvalorización de los roles y tareas desempeñadas por las mujeres.

Igualmente, se reprime en los hombres la posibilidad de expresar sentimientos y emociones, se les imponen barreras para participar activamente en todo el proceso de crianza de los hijos y las hijas.

Las relaciones desiguales de poder entre los hombres y las mujeres se reproducen entre adolescentes y jóvenes reflejándose, por ejemplo, durante el noviazgo, en patrones de violencia en todas sus dimensiones y en control sobre el cuerpo y la sexualidad de las mujeres por parte de los hombres y en comportamiento de sumisión por parte de las mujeres.

Ese proceso impacta en la construcción de la feminidad, condicionando a las mujeres a asumirse y comportarse como inferiores, a depender de la tutela masculina, a aceptar comportamientos y conductas violentas, a sentir el ámbito privado y doméstico como su espacio natural. A las mujeres se les educa para que se conviertan en objeto sexual, para satisfacer las necesidades sexuales de los hombres, y para ello, se les encasilla en unos cánones y estereotipos de belleza, a los que deben responder a cualquier precio. Muchas mujeres mueren cada año causas de cirugías estéticas, dietas inadecuadas y tratamientos de belleza que les causan graves daños físicos y emocionales.

En el caso de los hombres, las sociedades articulan la masculinidad sobre la base del espacio público, en la creencia de que son depositarios naturales del poder. Esto castra su fuerza emotiva e induce a comportamientos violentos y de control.

Todos estos estereotipos responden a una lógica de relaciones de poder, donde el género masculino es "privilegiado" respecto al género femenino, sin embargo, esto no tiene solo consecuencias positivas para el género masculino, por el contrario, este proceso de asignaciones en el cual se exige que "el macho" asuma el poder y la autoridad, se exprese con la acción, no demuestre miedo, ni emociones ni debilidades, puede ser fuente de angustia y hasta llevar a conductas peligrosas y violentas.

El ejercicio de la sexualidad de jóvenes y adolescentes se enmarca en esta visión de ser hombres y ser mujeres, ocasionando riesgos a su salud sexual y salud reproductiva y al disfrute de una sexualidad en igualdad de condiciones.

En los últimos años se ha empezado a hablar de "nuevas masculinidades", esto implica revisar el concepto sobre lo que significa "ser hombre", interrumpiendo la de las relaciones desiguales basadas en estereotipos de género, en las cuales se considera el hombre dominante y la mujer subordinada. Significa trabajar el fin último de contribuir a una sociedad más igualitaria entre hombres y mujeres, basada en el respeto mutuo y en la corresponsabilidad. Una sociedad en la que los hombres puedan expresar sus afectos y sentimientos con apertura, en donde los hombres se acepten y se amen, tengan posibilidades de comunicación asertiva y de establecer relaciones equitativas con las mujeres.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- Es importante promover entre nuestros hijos varones la asunción de una nueva masculinidad, explicándole que no es menos hombre por no ser violento, por ser colaborativo en la casa, por demostrarse sensible, etc. Apreciar estas cualidades como aportes para una sociedad mejor para todos y todas, basada en el respeto, la no violencia y la igualdad.
- Un buen ejercicio para empezar a revisar la perspectiva de género, es empezar a revisar cómo están distribuidas en la casa las tareas domésticas y de cuidado y si se encuentra algún desbalance, trabajar en una nueva redistribución con la participación de quienes conviven en el hogar.
- Es importante también empezar a revisar los roles, funciones, tareas, patrones de corrección, permisos, que se asigna a las niñas y a los niños, con el propósito de reenfocarlo.

EL ACOSO ESCOLAR ENTRE PARES O BULLYING

El acoso entre pares o **bullying**, se refiere a cualquier forma de maltrato de tipo psicológico, físico o verbal, producido entre estudiantes o pares, de manera reiterada a lo largo de un tiempo determinado, con el objeto de someterlo, opacarlo, asustarlo y amenazarlo lesionando así la dignidad de niños, niñas y adolescentes¹⁰.

Generalmente quienes ejercen bullying molestan a sus pares que identifican como más vulnerables. Este tipo de violencia se caracteriza por ser sistemática e intencional. Va a presentar características diferentes según la edad.

El bullying se da tanto en el entorno escolar (en las aulas, en los pasillos, en los baños, en el patio, en el comedor), como fuera (en el trayecto a la escuela, en las excusiones, en otros espacios de encuentro como el play, etc.) en fin, este se puede dar en todos los espacios de socialización y de manera remota a través del cyber-espacio.

El bullying se expresa mediante acoso, hostigamiento, aislamiento, burlas, intimidación, agresiones físicas, persecución, maltrato, difamación, amenazas, con la intención hacer daño a la víctima.

Estas manifestaciones se pueden agrupar de la siguiente manera:

- Físicas: como golpes, heridas, empujones, bofetadas, patadas, jalones de orejas, pedradas y agresiones físicas diversas.
- Verbales: pueden ser sobrenombres, burlas, palabras ofensivas, ridiculización, chismes, burlarse de alguna discapacidad, de algunos rasgos de su personalidad, de historias familiares, de alguna condición social, étnica o racial, identidad, envío de papелitos con mensajes ofensivos o burlones. Acusarles de brutos o brutas, estúpidos, estúpidas e incapaces.
- Psicológicas: se trata de aniquilar la voluntad de las víctimas mediante la coerción, amenazas, chantajes para infundir miedos y obligarles a hacer cosas o a actuar en contra de su voluntad, obtener dinero, favores y silenciarlos. Se trata de infundir miedo a la víctima, colocarla en una situación de sumisión.
- Social: se trata de marginarlos, excluirlos, ignorarlos, no lo toman en cuenta para actividades tanto curriculares como extracurriculares, actividades deportivas, artísticas. No los invitan a fiestas, cumpleaños, a compartir en el recreo. Crear un ambiente hostil y de aislamiento de las víctimas. Propagan mala imagen de la víctima, ponen a circular rumores, hacen público aspectos de la vida privada. Planear y hacer acciones negativas que comprometa al otro o que lo haga ver como el responsable de los hechos. Hechos reñidos con la disciplina y la buena conducta escolar. Descalificación y rechazo en público.
- Cyberbullying: es una forma de bullying a través del uso de la tecnología de la información y la comunicación, en especial mediante las redes sociales. Se hostiga, acosa, amedrenta y difama a las víctimas a través de mensajes, llamadas y publicación de fotos. Regularmente se invade la privacidad de las víctimas y/o se divulgan rumores, falsedades o hasta se crean videos, perfiles falsos para burlarse de alguien. Este suele ser una forma más compleja porque con frecuencia se hace de manera anónima y las víctimas no tienen de quien quejarse, además del alcance que tiene por la cantidad de personas a las que puede llegar.

10 MINERD (2013), Normas del Sistema Educativo Dominicano para la convivencia armoniosa.

- **Bullying sexual:** referido al acoso que se caracteriza por tener un contenido sexual. En este el agresor o agresora puede referirse a las partes íntimas del cuerpo de la persona agredida de manera vergonzante, puede tocar la otra persona sin aprobación, presionar a la víctima para que tenga actitudes sexuales que no desea (dejarse tocar, besar al agresor, etc.), el acosador enamora a la víctima para humillarla, se divulga información personal o fotografías de la víctima obtenidas en contextos privados sin su autorización.

Posibles daños a las víctimas de bullying:

El bullying provoca daños en las víctimas que pueden ir desde leves hasta muy graves, en ocasiones puede hasta ocasionar la muerte, sobre todo por suicidio. Puede provocar daños como desequilibrar la autoestima, dar sensación de miedo, angustia, ansiedad, inseguridad, dolor, daños físicos, cambios de comportamiento, agresividad, bulimia, anorexia, trastorno del sueño, bajo rendimiento escolar, dificultad para las relaciones sociales, soledad, problemas de identidad, entre muchos otros.

Según la guía “Basta de Bullying” (CN, s/f), se puede distinguir entre los efectos en niños y niñas que sufren el bullying directamente; aquellos y aquellas que agreden; niños y niñas que son testigos.

Niños y niñas que sufren el bullying directamente

A menudo las personas acosadas sienten que es su culpa y no saben qué hacer para detenerlo. Pueden incluso retraerse y no tener vida social por miedo a la humillación. Pueden sufrir un daño psicológico, no sólo en el presente, sino también en el futuro. Pueden sufrir lesiones o problemas de salud. Tienen más probabilidades de abandonar la escuela y los estudios. Pueden tomar represalias, utilizando la violencia.

Niños y niñas que agreden

Tienen más probabilidades de involucrarse en peleas con comportamientos agresivos. A menudo les va mal en la escuela y hasta llegan a dejar sus estudios. Son más propensos o propensas a tener problemas con la ley. Tienen más probabilidades de inclinarse a cometer abusos cuando crezcan. Tienen más probabilidades de tener problemas cuando lleguen a la adolescencia o a la adultez.

Niños y niñas que son testigos del bullying

Frecuentemente se sienten mal o culpables porque no hicieron nada para evitarlo. O incluso sienten que fueron cómplices. A veces también temen ser agredidos o agredidas. Pueden sufrir daño emocional. Tienen más probabilidades de faltar a la escuela.

Causas del bullying

Aunque existen pocos estudios sobre el tema a nivel general y en el caso de República Dominicana, las evidencias plantean que pueden ser muchos los factores que conllevan a niños y niñas a ese tipo de conducta, se citan: a niños y niñas víctimas de violencia intrafamiliar, niños y niñas víctimas de abuso sexual; niños y niñas víctimas de abuso en la escuela, en la comunidad. Niños y niñas que provienen de entorno familiar muy autoritario, niños y niñas con problemas de personalidad, exposición a medios televisivos violentos, el entorno escolar tolerante a la

violencia, dificultad para relacionarse de manera asertiva, problemas de autoestima, presión social, necesidad de reafirmar el poder, venganza, carencia y falta de reglas de convivencia.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

¿Cómo padres, madres, tutores y docentes pueden darse cuenta de que el niño o la niña es víctima de bullying?

Estos indicadores van a depender de la edad, del tipo de bullying, de la personalidad de la víctima, del manejo escolar del mismo, pero las conductas semáforos que nos advierten de un riesgo, lo que no quiere decir que necesariamente sea bullying, entre ellas son:

- Niñas y niñas que de manera regular no quieren ir a la escuela, que incluso lloran por no ir; que de manera recurrente aluden dolor de barriga, dolor de cabeza; que presentan vómitos frecuentes previo a la hora de ir a la escuela; cambios en el comportamiento, sea de mayor agresividad, retraimiento, baja en las calificaciones, aislamiento, tristeza, sentimiento de soledad, golpes, moratones, encerramiento en su habitación.
- El bullying es un tipo de violencia que no puede ser tolerada, ni permitida. Necesita de atención y apoyo, tanto para las víctimas como victimarios. Es un problema que involucra directamente tanto al entorno escolar como familiar. Es un problema que se puede prevenir y se puede solucionar. Hay que prevenir el riesgo.
- Las herramientas de solución deben ser proporcionadas y en relación al nivel de daño causado. Hay una parte del daño que puede ser manejada por maestras, maestros, padres, madres, tutoras y tutores, pero hay niveles de daños que requieren la intervención de un personal especializado. La solución no puede ser individual, requiere de un abordaje integral.
- Si un integrante de la familia se queja de que es víctima de bullying es importante crearle y escucharle y apoyarle e encontrar ayuda en las autoridades escolares.
- Si la familia se entera de un caso de bullying, se recomienda no perder la calma sino acercarse a la escuela y establecer conjuntamente una estrategia de intervención coordinada. Es importante promover el respeto mutuo y modelar con el ejemplo de mantener el control frente la situación.
- Para prevenir el bullying es importante hablar con los hijos y las hijas explicándole que toda persona tiene derecho a ser respetada y que el bullying viola este derecho

ENCUENTRO

8

SEXUALIDAD E INCLUSIÓN

En este encuentro se promueve el debate sobre dos temas muy importantes pero que generalmente se abordan solo marginalmente:

- la vivencia de sexualidad de las personas con discapacidad. En primer lugar, se promueve el buen trato hacia estas personas que merecen el mismo respeto que todas las demás por ser iguales en dignidad y derechos. En este sentido es muy importante reconocer que ellas y ellos pueden vivir su sexualidad de forma plena, justamente como las demás.

-la orientación sexual. En este apartado se ofrecerán elementos para que las familias comprendan la complejidad de este aspecto de la sexualidad y cuenten con herramientas cognoscitivas e información que les permitan abordar el tema con sus hijos e hijas u otras personas menores de edad con las cuales conviven de una manera constructiva.

SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD

La importancia de no discriminar a las personas con discapacidad

Las personas con discapacidad son aquellas que tienen alguna deficiencia a nivel motor, sensorial, intelectual, o una combinación de estas; se incluyen también personas con trastornos del neurodesarrollo (autismo, síndrome de Asperger, síndrome de Down, entre otros). Esta población no es una minoría, ya que representa un sexto de la población mundial.

El poco conocimiento que se tiene sobre la discapacidad, los tabúes sobre el tema, los **prejuicios** y las falsas creencias hacen que en muchos casos se discriminen las personas con discapacidad. Esta discriminación puede manifestarse de diferentes formas: sentimientos y prácticas de rechazo, indiferencia, lástima o pena; negligencia, desprotección y aislamiento; abuso verbal y emocional (cuando les llamamos: *anormal, cojo, mocho, mongólico...*); abuso físico y sexual. Esto se da a todo nivel: en la familia, la escuela y en los diferentes espacios de relacionamiento comunitario y en el trabajo.

Esta discriminación también se da al limitar o impedir el acceso de estas personas a la educación integral en sexualidad. En este terreno la discriminación se produce cuando:

- «Estigmatizan a las personas con discapacidad, negando y reprimiendo su sexualidad.
- Disminuyen sus oportunidades protegiéndolos en exceso y aislándolos en el ámbito familiar.
- Fomentan una baja autoestima.
- Impiden la participación de los niños y las niñas con discapacidad en los espacios, conversaciones y oportunidades de intercambio, juego y relacionamiento (socialización) con otros niños y niñas.
- Hacen que las propias familias tengan dificultades a la hora de tomar en cuenta sus necesidades de educación sexual y brindarles acceso a información preventiva»¹¹.

A nivel social, esta discriminación también se manifiesta cuando el Estado no garantiza las condiciones, las políticas públicas y los recursos para que las personas con discapacidad o con necesidades especiales de salud, puedan recibir los recursos y las atenciones especiales que requieren.

11 Texto extraído de "Es parte de la Vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia", realizado por el Programa de Educación Sexual de ANEP-CODICEN de Uruguay y apoyo de UNFPA Y UNICEF, 2011.

Una **sociedad inclusiva**, a la que debemos aspirar, es aquella en la que todos sus habitantes puedan disfrutar de las mismas oportunidades y de todos sus derechos independientemente de su condición. Esto quiere decir que cualquier persona con discapacidad o situación especial de salud pueda asistir a una escuela regular en la cual no existan barreras de acceso, de permanencia, participación y logro de aprendizajes y que pueda tener acceso a la educación integral en sexualidad, según su etapa de desarrollo; que pueda recibir atención en salud de calidad y adecuada a sus necesidades; tener acceso a todos los demás servicios; que pueda desplazarse con seguridad y libertad por los espacios de su comunidad; que pueda participar y se tomen en cuenta sus ideas, sentimientos y necesidades entre muchas otras cosas.

Toda persona, independientemente de sus capacidades, a lo largo de su vida, tiene similares necesidades de relacionarse con las demás personas y con el mundo que le rodea, por lo que necesita: sentirse segura emocionalmente, sentirse aceptada y protegida, para fortalecer su autoestima; contar con una red de relaciones sociales (aparte de la familia); contacto físico e intimidad afectiva, emocional y sexual.

La Ley Orgánica 5-2013, sobre igualdad de derechos de las personas con discapacidad, garantiza la igualdad de derechos y de oportunidades para todas las personas con discapacidad.

Es importante estar conscientes de que niños, niñas y adolescentes con discapacidad son vulnerables al abuso sexual y pueden ser obligados a tomar parte en actos sexuales, debido a una serie de razones (por estar aislados, por su dificultad en comprender las intenciones ajenas, o en contar a los demás acerca de sus vivencias, o por sentirse débil), igualmente tienen más dificultades en conseguir ayuda.

«Muchas veces, los niños simplemente no saben cómo decir que no, escapar de una situación comprometida o defenderse de algo que no quieren hacer. Es muy importante enseñarles a reconocer aquello que no les gusta o les hace sentir mal y a no tener miedo a decir que no»¹²

La educación integral en sexualidad crea las bases para reconocer lo que se siente, reconocer cuando una persona se siente cómoda o no. Permite además identificar situaciones de riesgo y evitar que se desarrollen; por esto es importante brindar a esta población informaciones claras y adecuadas sobre sexualidad así como generar un espacio seguro en el que estas personas puedan sentirse libres de hablar frente cualquier tema.

Es fundamental que puedan conversar con adultos de confianza sin temor. El mensaje en la familia debe transmitir es que no es bueno guardar secretos que nos dañan y que cuentan con personas que les aman y en quienes pueden confiar.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- La principal recomendación que se quiere dirigir a padres, madres y tutores y a todas las personas que integran la comunidad educativa es que todas las personas son diferentes y a la vez iguales en dignidad y derechos; esto incluye el derecho a recibir una educación integral en sexualidad. Es importante hacer énfasis en el reconocimiento de situaciones de riesgo y en evitar guardar secretos sobre situaciones que pueden provocarles daño; así mismo darles contactos de referencia a los cuales dirigirse para cualquier forma de apoyo y protección.

¿Cómo abordar el tema de la sexualidad con niños, niñas y adolescentes con discapacidad?

Exceptuando en los casos de discapacidad intelectual, los niños y las niñas con alguna condición de discapacidad (sensorial, motora, etc.) podrán ser orientados de la misma forma que el resto, haciendo los ajustes requeridos en los elementos metodológicos que se requieran (lengua de señas, guías en braille, etc.).

¿Cómo abordar el tema de la sexualidad con niños, niñas y adolescentes con discapacidad intelectual?

«En general, los niños [y las niñas] con discapacidad intelectual comienzan la pubertad a la misma edad que todos y experimentan los mismos cambios físicos y hormonales. Pero un niño [una niña y un o una adolescente] con discapacidad intelectual necesitará de más educación y más apoyo para comprender los cambios que implica la pubertad y para adaptarse a ellos.

[En estos casos,] Probablemente, emergerán impulsos y experiencias del cuerpo sin que el niño logre tener una clara representación o comprensión de lo que siente. Aun así, comprenderá que a través de algunas zonas del cuerpo, puede experimentar sensaciones placenteras. Sin saber qué es exactamente lo que ocurre con su cuerpo, si es bueno o malo o cuándo y dónde debe ser "acomodado", lo disfrutará y no podrá evitar desearlo.

Los niños que necesitan mayores cuidados y apoyo, requerirán una atención [...] personalizada [...] hasta lograr expresar su sexualidad de una manera adecuada y positiva. Por ejemplo, es probable que les cueste comprender los conceptos de lo que es público y lo que es privado, y cuáles son las conductas más apropiadas en cada caso. Sin embargo, los padres encontrarán muchas ocasiones en las que reforzar un mensaje útil y tranquilizador sobre este asunto.

La masturbación suele originar constantemente conflictos entre el niño y su familia, sobre todo cuando se realiza frente a otras personas y con relativa frecuencia. Debemos tomar con calma esta situación a la que no estamos acostumbrados. Es conveniente no dramatizar ni castigar al adolescente con prohibiciones y castigos cuyo motivo no puede comprender y que contribuyen a aumentar su inseguridad. Es necesario hacerle comprender que se le trata de ayudar para no comportarse de un modo que será socialmente rechazado» (ANEP-CODICEN, 2011:50).

Es importante respetar los tiempos de un niño o una niña con discapacidad intelectual, comprender sus necesidades y enseñarle algunas pautas básicas acerca del lugar y momento más adecuado para conversar sobre su sexualidad.

«Los niños y niñas con discapacidad intelectual a veces necesitan algo más de tiempo que los demás para comprender las cuestiones referidas a su sexualidad. Las reiteraciones, el lenguaje llano y sencillo, las indicaciones claras y por pasos, los mensajes breves (dosificando la información) suelen ser buenos recursos para hacernos entender y saber qué necesitan.

Los niños que tienen menos posibilidades de comunicación a través del lenguaje suelen usar gestos para hacerse entender. Las fotos, los dibujos simples y sobre todo las situaciones cotidianas y no artificiales (algo que pasa en la TV o que surge durante un paseo en la calle) son la mejor manera de comunicarnos con ellos y enseñarles.

Los acuerdos entre los distintos miembros de una familia (madre, padre hermanos, abuelos u otras personas que convivan en el hogar) son muy importantes para que haya coherencia en el mensaje, las reglas y la información que se da» (ANEP-CODICEN, 2011:49).

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: Mi hijo/a que tiene una discapacidad mental, ¿cómo podemos apoyarle para que se prepare a vivir la etapa de pubertad y adolescencia sin traumas y armoniosamente?

Ideas para preparar una respuesta:

Lo primero es no estigmatizarlo, reconocer su sexualidad y fomentar su autoestima y las relaciones armoniosas y respetuosas hacia las demás personas.

Inquietud: Un niño o una niña con una discapacidad motora, visual o auditiva, ¿Cómo puede vivir su sexualidad?

Ideas para preparar una respuesta:

La pueden vivir como cualquiera otra persona. Será muy importante apoyarles en mantener su estima equilibrada.

Inquietud: ¿Las personas con discapacidad son personas asexuadas?

Ideas para preparar una respuesta:

Esto es absolutamente falso. Las personas con discapacidad son personas sexuadas y viven su sexualidad como las demás personas.

LA ORIENTACIÓN SEXUAL

El tema de la diversidad sexual es uno de los aspectos de la sexualidad más complejo y controversial, porque contraviene la visión de la sexualidad con el fin único de la reproducción. De ahí que en torno a este tema existen enfoques y abordajes muy diversos y contradictorios.

Aunque es un tema muy conflictivo, es necesario abordarlo al hablar de una educación integral en sexualidad, porque es un aspecto clave en la construcción de la identidad sexual de las personas, que adquiere mucha relevancia en la adolescencia. Aquí lo importante es que las familias comprendan la complejidad de este aspecto de la sexualidad y cuenten con herramientas cognoscitivas e información que les permitan abordar el tema con sus hijos e hijas de una manera constructiva.

En función de su orientación sexual las personas se identifican de las siguientes maneras (Morris, 2005):

Heterosexuales: son las personas que se sienten atraídas sexualmente por personas de sexo diferente al suyo. Esta es la forma de orientación sexual más ampliamente aceptada, regularmente las normas sociales, culturales, legales y simbólicas se definen en función de la heterosexualidad.

Homosexuales: son las personas que se sienten atraídas sexualmente por personas de su mismo sexo. En el caso de los hombres se suelen llamar gay, y en el de las mujeres, lesbianas. La homosexualidad ha tenido a través de la historia mucho rechazo social y cultural. Se consideraba una enfermedad hasta el año 1990, cuando la Organización Mundial de la Salud la sacó de la lista de enfermedades.

Bisexuales: Son las personas que se pueden sentir atraídas sexualmente tanto por una persona de su mismo sexo, como del sexo diferente.

En la República Dominicana está prohibida la discriminación hacia las personas en función de su orientación sexual, mediante **la Ley General de la Juventud 49-2000, que establece en su artículo 2 que la** “la finalidad de la presente ley es propiciar el desarrollo integral de los y las jóvenes sin distinción de género, de religión, política, racial, étnica u orientación sexual, y de nacionalidad”.

Pautas y recomendaciones para madres, padres y tutores

- La manera en que las familias manejan la situación va a ser fundamental para la estabilidad y seguridad emocional, social, y psicológica de la persona que vive cualquiera de estas manifestaciones de la sexualidad.
- Es importante tener en cuenta que la orientación sexual de una persona no es culpa ni responsabilidad de otro. La familia no tiene que culparse, pensar que algo hicieron mal o culpar a los amigos y amigas de sus hijas e hijos.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: ¿Qué hacer si mi hijo o mi hija me sale homosexual?

Ideas para preparar una respuesta:

No existe una receta para el manejo de dicha situación. Algo que podría ayudar es comprender que la sexualidad tiene diversas expresiones y que una determinada orientación sexual de una persona no le quita su condición humana.

No rechazarle, no acusarle, no discriminarle, no culparle, podría ayudar para un manejo adecuado de la situación.

El amor, la comunicación, el diálogo y el respeto pueden ser la clave para abordar la situación sin traumas y daños tanto para la familia como para el hijo o la hija.

Si lo considera necesario puede buscar ayuda de un profesional que le pueda orientar en el manejo de la situación.

Inquietud: ¿Qué hago si mis hijos e hijas me dicen que tienen un amigo/a homosexual o que en su curso hay un compañero gay o una compañera lesbiana?

Ideas para preparar una respuesta:

Acordarles a los hijos e hijas que no deben de discriminar, rechazar, relajar las personas por ser diferentes.

ENCUENTRO



LAS FAMILIAS COMO FACTOR
DE PROTECCIÓN

Las unidades de orientación y psicología de los centros educativos encargadas de la facilitación de estos encuentros tienen muy claro el rol preponderante de las familias en la protección de sus hijos e hijas y de su educación en una cultura de prevención.

Este noveno encuentro quiere apelar a los conocimientos sobre las comunidades de pertenencia y a la experiencia acumulada de las familias para favorecer una cultura de prevención entre las y los estudiantes que acuden a los centros educativos.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS QUE PUEDEN FAVORECER UNA CULTURA DE PREVENCIÓN

A través de este encuentro se propiciará que desde las familias se ofrezca educación sexual centrada en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, que promueva habilidades y competencias adecuadas a su edad, para que niños, niñas y adolescentes puedan (UNFPA, 2010):

- Apreciar su propio cuerpo.
- Interactuar con ambos sexos de manera respetuosa y apropiada.
- Reconocer a la familia como una fuente poderosa de apoyo.
- Expresar amor e intimidad de manera apropiada.
- Evitar las relaciones de explotación y de manipulación.
- Tomar decisiones informadas sobre opciones de familia y estilos de vida saludables.
- Comprender cómo la herencia cultural y el medio social afectan las ideas sobre la familia, las relaciones interpersonales y la ética.
- Practicar la toma responsable de decisiones.
- Comunicarse efectivamente con la familia, sus pares y parejas.
- Discriminar entre los comportamientos sexuales que realcen su vida y aquellos que puedan ser dañinos para sí mismos y para otras personas.
- Expresar su sexualidad en un marco de respeto a los derechos de las otras personas.
- Evaluar el impacto de la familia, cultura, religión, medios de comunicación y mensajes sociales, sobre sus propios pensamientos, sentimientos, valores y conductas relacionadas con la sexualidad.
- Evitar conductas prejuiciosas e intolerantes.
- Capacidad para decir “no” y para respetar los “no” de otras personas.

Elementos para reflexionar sobre algunos ejemplos de inquietudes y preguntas que podrían tener madres, padres y tutores sobre el tema

Inquietud: Cuando un niño o una niña no quiere abrazar a una persona, ¿se le debe obligar?

Ideas para preparar una respuesta:

Las niñas y los niños deben sentirse libres de expresar sus afectos y no se les debe presionar. Los afectos que dan van a estar en cierta medida en correspondencia con los afectos que reciben.

Inquietud: Los golpes no dañan a nadie porque a mí me criaron así

Ideas para preparar una respuesta:

Un aspecto crucial en el desarrollo afectivo de los niños, por el impacto negativo que tiene, es el uso de la violencia: si reciben violencia de sus progenitores, además del lastre que deja sobre la personalidad, entenderán que está bien que otras personas les maltraten y dañen.

Inquietud: ¿Las manifestaciones de amor dañan a los niños y a las niñas?

Ideas para preparar una respuesta:

En la medida en que reciben afectos, en esa misma medida van a estar en capacidad de darlos; en la medida que se sienten queridos y queridas, en esas mismas medidas van a aprender a querer.

Inquietud: Las personas adolescentes ¿necesitan cariño de sus padres y madres?

Ideas para preparar una respuesta:

Es necesario que se sientan amados, apoyados en sus sueños y anhelos, con cariño. Esto les ayudará en la afirmación de su identidad personal y colectiva y en el diseño de su proyecto de vida.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Los factores de protección están referidos a condiciones, variables, recursos y posibilidades de acceso a servicios que disminuyen los riesgos y aumentan las defensas frente a diferentes situaciones sociales. Existen referentes ligados a la personalidad de cada estudiante, que están relacionados a la educación de las personas, sus experiencias de vida y la funcionalidad. De ahí la importancia del fomento de una cultura de protección. Es bueno invitar a padres, madres y tutores a reflexionar sobre las formas de crianza que pueden favorecer el desarrollo de habilidades y competencias, como las que se enumeraron al inicio de este apartado. Una familia protectora genera confianza en las capacidades de cada uno de sus miembros, favorece una comunicación efectiva, valora a cada quien, está atenta a las necesidades, intereses y experiencias de las hijas y los hijos u otras personas menores de edad con las cuales conviven, corrige sin maltratar y posibilita las manifestaciones de afecto entre sus miembros.

El equipo de facilitación podrá guiar la reflexión de la siguiente manera:

- preguntando si la forma diferenciada en que se crían los hombres y las mujeres puede influir;
- igualmente podrá promover el análisis crítico de como los medios de comunicación y otras instituciones externas a la familia promueven valores, modelos de conducta y formas de ser negativos o favorables;
- promover el análisis de las formas en que las familias pueden cambiar los modelos de conductas negativos y promover los positivos.

En este sentido, dentro de varios factores, vamos a destacar los siguientes:

Permanencia en el sistema educativo

La educación y la formación integral, incluyendo sobre salud sexual y salud reproductiva, son esenciales para los niños, niñas y jóvenes. Es necesaria su permanencia en el sistema educativo, siendo la escuela el espacio donde se continúa el proceso de socialización iniciado en el hogar. Mantenerse en la escuela ha demostrado ser un factor protector relevante en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. La información sobre educación sexual puede provenir de diferentes espacios y actores, mientras que la educación se da en las familias y en la escuela, como proceso permanente en la formación de niños, niñas y adolescentes. Las familias deben estar alertas cuando observan que por alguna razón su hijo o hija comienza a no querer ir a su escuela. Especialmente en la adolescencia, pues se ha demostrado que hay una mayor tendencia a salir del proceso educativo a partir del 8avo curso. En las jóvenes una de las principales causas de su salida del sistema educativo son los embarazos y matrimonios. En los jóvenes una de las principales causas es el trabajo infantil y adolescente.

Otras causas están vinculadas a un bajo rendimiento escolar y unas limitadas expectativas educativas.

Las familias y los centros educativos deben garantizar el derecho de estas estudiantes a permanecer en el sistema educativo. Para ello es necesaria una constante motivación, procesos de acompañamiento cercanos, reconocimiento de sus logros y atención a sus necesidades.

Desarrollo de vínculos afectivos

En el primer año de vida, las niñas y los niños todavía no tienen una noción clara de los límites entre su cuerpo y los objetos que les rodean, entre su cuerpo y el de otros niños y niñas, entre su cuerpo y el de las personas adultas. Es a través de los vínculos afectivos con su madre, su padre, abuelos, abuelas y personas que les cuidan, que van a ir estableciendo esas diferencias y a auto reconocerse como seres autónomos y únicos.

Mediante el cuidado, los mimos, la protección, la cercanía y el cariño que reciben de las personas más cercanas, van a ir creando lazos de afecto, apegos y vínculos que les servirán de soporte para todo su desarrollo. Esos vínculos les proporcionan seguridad, confianza y bienestar, en esa y en las siguientes etapas de su desarrollo. Los vínculos afectivos y de apego que viven los dos primeros años de vida, van a proporcionarles la confianza y seguridad para que se vayan abriendo a un mundo de afectos y apegos más amplio, con maestras y maestros, compañeros y compañeras de curso, amiguitos y amiguitas de su entorno.

El contacto físico es fundamental para desarrollar esos vínculos: en las primeras etapas de la vida juegan un papel muy importante el proceso de amamantar, los abrazos, las caricias, los besos y los apegos. Los niños y las niñas pequeñas siempre buscan el contacto físico, tocan a las personas adultas, las miran, las observan, les agarran la nariz, las orejas, el pelo, les encanta estar cargados, dormir pegados a la persona adulta que identifican como más cercana, sienten necesidad de la presencia y cercanía.

Esos vínculos se van transformando en la medida en que las niñas y los niños van creciendo, pero la manera como los vivan en cada etapa va a ser fundamental para el desarrollo de su sexualidad. Las niñas, los niños y adolescentes necesitan expresar y que se les exprese cariño. Es importante que la familia les elogie cuando se esfuerzan día a día en la escuela, cuando tienen buenas acciones, que se les diga palabras de aliento cuando algo ha salido mal, que generen espacios para compartir sus afectos, preocupaciones, intereses, etc. También serán necesarias las experiencias de amistad durante estos años, de ahí que la familia permita que tenga amigos/as, respete sus elecciones de amistad, acompañándoles en el establecimiento de relaciones sanas.

En la medida en que reciben afectos, en esa misma medida van a estar en capacidad de darlos, en la medida que se sienten queridos y queridas, van a aprender a querer. Los afectos, vínculos y apegos van a impactar en la manera cómo van a ir construyendo lazos de amistad, compañerismo y solidaridad en sus relaciones y en todos los ámbitos de la vida.

Si en su entorno más cercano las niñas y los niños pueden vivir experiencias de violencia intrafamiliar, de falta de cariño y afecto entre los integrantes de su familia, falta de atención y cuidado, eso puede convertirse en un obstáculo para su desarrollo y las relaciones que vayan a establecer en futuro

La educación en valores

Durante la adolescencia resulta indispensable que las personas adultas significantes (padres, docentes, orientadores, entre otros) ofrezcan oportunidades para que las y los jóvenes y adolescentes cuestionen, exploren y valoren sus actitudes sexuales con el fin de entender los valores de sus familias, desarrollar sus propios valores, aumentar su autoestima, estructurar una visión con respecto a las relaciones familiares y con otras personas de ambos sexos.

Los jóvenes necesitan desarrollar sus propios valores sobre la sexualidad, como parte de su proceso para volverse adultos. Los jóvenes exploran su sexualidad como parte de un proceso natural de llegar a la madurez sexual. Este proceso implica comprender las obligaciones y responsabilidades para con sus familiares y con otras personas, revisando los valores universalmente aceptados: honestidad, solidaridad, respeto, etc., a la luz de los Derechos Humanos, de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos y creando su propio repertorio, sin violentar los derechos de los demás, como valor permanente.

La sexualidad incluye también dimensiones éticas, espirituales; entender que todas las personas tienen dignidad y valor en sí mismas. Las personas jóvenes y adolescentes deben verse a sí mismas como personas únicas y valiosas dentro del contexto de su herencia social y cultural. Los niños obtienen su educación sexual primaria en la familia, cuyos integrantes mayores de edad comparten sus valores sobre la sexualidad con las personas menores de edad del hogar. Padres, madres y tutores enseñan valores a través del ejemplo. Es importante respetar la diversidad de valores y creencias de las demás personas.

Ayudar a que las personas jóvenes ejerciten su responsabilidad con respecto a las relaciones sexuales, incluyendo la abstinencia, es sumamente importante. Igual aprender cómo resistir presiones que les requieren involucrarse prematuramente en actos sexuales.

En esta etapa es importante que todas sus relaciones con las otras personas tengan por base honestad, equidad y responsabilidad.

Valorar la salud y la higiene es también muy importante para la población menor de edad. Una actitud preventiva implica aprender a cuidar su salud, incluida su salud sexual y su salud reproductiva, incluyendo buenas prácticas como la inspección de los senos, de los testículos, la identificación síntomas característicos de una infección o enfermedad.

Desarrollo de una cultura del consentimiento

Todo acto sexual debe ser producto del consentimiento. El consentimiento es un **acuerdo verbal, entusiasta, explícito y continuo entre las personas involucradas en un acto sexual**. Cualquier acto sexual sin consentimiento es acoso, asalto, coerción, abuso o violencia sexual. Todos estos actos son penados por la ley. La violencia sexual puede ocurrir de muchas maneras. Aunque usualmente nos imaginamos la violencia solo como aquella perpetrada por extraños, estadísticamente, la manera más común de experimentar violencia sexual es mucho más sutil y ocurre con personas muy cercanas, como familiares, amistades o las mismas parejas. La persona perpetradora usa presión, manipulación, amenazas, sobornos, drogas y alcohol para EVITAR UN NO explícito, en lugar de seducir con esperanzas de que la otra persona dé un 'SI' con entusiasmo.

Empujar a alguien hasta que digan que **si NO ES CONSENTIMIENTO**. La manipulación y coerción no tienen nada que ver con el consentimiento. Toda relación sexual debe ser segura y debe existir la opción de decir que 'NO'. Si no existe espacio u opción de decir que 'NO', entonces no hay consentimiento.

Las familias debemos conversar sobre el consentimiento con los adolescentes y jóvenes, según su etapa de desarrollo y ponerles algunos ejemplos de alertas, como las que se enumeran a continuación.

Alertas Rojas:

- La persona tiene un poder institucional o social sobre ti que hace difícil rechazar sus avances sexuales (como en el caso de docentes, personas que te entrenan en algún deporte o arte, personal médico, jefes, líderes políticos, líderes religiosos, familiares de cualquier tipo, terapeutas, etc.)
- No sientes que tú y esas personas son IGUALES en términos de poder en la relación o en la sociedad.
- Admiras a la persona de una manera infantil; les ves como superiores, mayores, imponentes, con mucha influencia sobre ti.
- Sientes que le “debes” sexo (relación íntima) a esa persona (el sexo no se ‘debe’ aunque te hayan comprado cena, aunque le hayas dicho que te gusta, aunque estén saliendo, aunque estén casados, aunque estén desnudos. El sexo ocurre cuando ambas personas involucradas QUIEREN tenerlo en ese preciso momento.
- Proyectas roles maternos o paternos sobre la persona.
- Te da miedo o te hace sentir incomodidad, decirle que ‘NO’ a esa persona.
- Tus INTUICIONES te llevan a desconfiar o dudar de esa persona.
- Sientes que a la persona no le interesa lo que tú deseas en una relación sexual.
- No confías que esa persona cuidará tu cuerpo durante una relación sexual.
- No te sientes segura de parar la actividad sexual después de haberla empezado.
- Te sientes mal, te deprimas o sientes mucha rabia o culpa, después de una experiencia sexual con esa persona.
- - Sientes miedo de contarles a tus amistades cercanas lo que ocurrió.

Mensaje a dar a los hijos y a las hijas: Tu cuerpo es hermoso, valioso e intocable sin tu permiso. La violencia no te define, tu vida no se reduce a una sola experiencia ni a un solo hecho. Tú te defines y la defines. La vida es hermosa y larga, y todas las cosas malas y negativas pasan.

RECORDATORIO PARA PADRES, MADRES Y TUTORES: según la ley dominicana se considera abuso sexual “la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual, sin consideración del desarrollo sicossexual del niño, niña o adolescente y que puede ocurrir aún sin contacto físico”. En estos casos no es posible hablar de consentimiento.

Desarrollo de una autoestima equilibrada

Los cambios corporales y los estilos de vida, juegan un papel muy importante en la seguridad y confianza que puedan desarrollar las personas jóvenes. La autoestima es la forma como una persona se mira a sí misma, está relacionada con el auto-concepto, es el valor humano que cada persona se auto asigna, es la imagen que tiene de sí misma. Las familias pueden influir de forma positiva en la formación de una autoestima equilibrada de sus hijos e hijas. La autoestima supone sentirte cómoda y cómodo con uno mismo, aceptarte como es, con virtudes y defectos. Es reconocerse diferente a las demás personas, como un ser único. La autoestima tiene que ver con el cuerpo, las emociones, tus ideas, los afectos y los sentimientos, en fin, la imagen que se tiene de uno mismo. Implica valorarse a sí mismo, al margen de las ideas o conceptos que puedan tener las demás personas sobre si. Es la capacidad de quererse, cuidarse, protegerse, respetarse, valorarse, amarse a una o a uno mismo.

La autoestima tiene estrecha relación con la felicidad. Las personas con autoestima equilibrada son generalmente seguras de sí mismas, se quieren y se sienten bien con sus cuerpos (tales como son) y con su forma de ser. Son personas que no se dejan influenciar de manera negativa por los demás ni permiten que irrespeten sus derechos; que saben identificar los pros y los contras de sus cualidades físicas y de su personalidad; que potencian sus cualidades y que ven sus debilidades como oportunidades para transformarse en mejores personas. Las personas con autoestima equilibrada, además, raramente irrespetan a las demás personas.

Por el contrario, las personas con autoestima desequilibrada no se quieren ni se respetan a sí mismas y difícilmente saben lo que quieren, por tanto, son muy influenciables y están expuestas a diferentes riesgos. En algunos casos estas personas pueden hacerse daño intentando cambiar cosas de sí mismas que no aceptan (por ejemplo: no comiendo adecuadamente para adelgazar) y con la idea de ser aceptadas, son más susceptibles a presiones grupales que pueden llevarles a tomar decisiones equivocadas, tales como utilizar drogas, cometer actos violentos o ceder al uso de sustancia psicoactivas para ser aceptado dentro de un grupo. También son personas vulnerables a ser discriminadas y a recibir todo tipo de maltrato o violación de sus derechos.

¿Cómo se desarrolla la autoestima?

La autoestima es una conducta aprendida, que se va desarrollando desde pequeños en el proceso de socialización, en las familias, la escuela y la comunidad. Se va formando sobre la base de lo que te dicen, las formas en que te tratan, la manera en que se relacionan contigo, el estigma social, la discriminación, la subordinación, la explotación, la exclusión social y la marginación. Esos elementos van a ir configurando la imagen que una persona se va formando de sí misma. También tiene que ver con los roles de género que la sociedad asigna a hombres y a mujeres, pues se promueve que el trabajo de las mujeres no sea valorado, retribuido y muchas veces parece que fuera invisible.

Cuando una persona tiene autoestima equilibrada:

- Siente comodidad con su cuerpo, su cabello (natural o como elige llevarlo).
- Vive los cambios de cada etapa de su vida con sentido del humor, un humor que no daña a las demás personas.
- Reconoce sus virtudes y sus defectos.
- Confía en sí misma.
- Tiene confianza en las demás personas y en sus pares, pues sabe cuáles son sus valores y derechos.
- Reconoce las capacidades y limitaciones de las demás personas.
- Socializa e interactúa con sus pares de manera armónica.
- Disfruta del trabajo colaborativo así como de los logros propios y el de las demás personas.
- Sabe cuándo decir "Sí" y cuando decir "No", independiente de lo que esperan las demás personas.
- Toma decisiones de manera autónoma.
- Sabe asumir desafíos y proponer sus ideas de forma creativa.
- Reconoce el sentido de su vida.
- Cuida de su salud y su bienestar.
- Tiene herramientas personales para salir de relaciones dañinas.
- Tiene capacidad para demandar y exigir sus derechos.

Cuando una persona tiene autoestima no equilibrada:

- Desprecia sus dones naturales, como el aspecto físico y forma de ser.
- Se deja influenciar con mucha facilidad por otras personas.
- Se frustra fácilmente.
- Se siente impotente.
- Actúa a la defensiva.
- No reconoce sus debilidades y puede culpar a otras personas de sus fracasos.
- Tiene tendencia a mentir.

Etapas en el proceso de toma de decisiones:

- a. Definición de la situación o problema.** Debemos delimitar la situación sobre la que debemos tomar una decisión, reconocer las causas que la originan (propias o externas), nuestras dudas, ventajas y desventajas, entre otras. Esta etapa nos permitirá ver con mayor claridad la situación.
- b. Búsqueda de alternativas o soluciones.** Cada situación tiene múltiples soluciones. Aunque al principio parece que no haya alternativas, si se buscan conscientemente se pueden identificar; anótalas todas.
- c. Obtener la mayor información posible sobre las diferentes alternativas.** Solo se puede tomar una buena decisión si se cuenta con suficiente información veraz y confiable sobre cada opción. Búscalas y asegúrate de que sean confiables.
- d. Analizar reflexivamente las opciones.** Esto implica analizar las posibles consecuencias a corto, mediano y largo plazo que podría tener cada opción. Hacer una lista de sus posibles ventajas y desventajas. Cada situación se puede mirar desde distintos puntos de vista (no hay una sola manera de analizar ni una sola manera de resolver). El análisis debe considerar también factores económicos, familiares y sociales que puedan ayudar a tomar la decisión (haz una lista de recursos con los que podrías contar o que necesitarías si eligieras cada una de las opciones).
- e. Tomar en cuenta nuestros principios y valores.** Es importante a la hora de tomar una decisión considerar los valores y principios con los que has crecido y cómo estos inciden y se ven afectados por las posibles opciones a elegir.
- f. Tomar la decisión.** En base al análisis realizado te resultará más fácil elegir la opción más favorable.
- g. Evaluar los resultados de la decisión.** Siempre es recomendable evaluar los resultados y consecuencias de nuestras decisiones. Eso permite aprender de los aciertos y también de los errores, lo cual nos ayudará a tomar decisiones más certeras en otras ocasiones.
- h. Experiencia propia.** Nuestra propia historia personal y familiar, nuestro contexto sociocultural y nuestro proceso de desarrollo nos han permitido formar valores, actitudes y opiniones favorables o no con relación a la cuestión por decidir. Todo esto influye nuestro proceso de toma de decisiones.

Tomar una decisión puede ser difícil si no se desarrolla la habilidad y la práctica de hacerlo. La familia da muchas posibilidades de ejercitar la toma de decisión, los niños, niñas y adolescente pueden involucrarse en procesos de tomas de decisiones familiares en la vida cotidiana, es útil apoyarles a analizar y elegir en base a criterios, esto los prepara para tomar decisiones con autonomía en la medida en que van creciendo.

Manejar los conflictos de forma pacífica

Los conflictos son parte normal de la interacción humana y algo a lo que no se debe temer o evitar. Por el contrario, deben ser considerados como oportunidades para impulsar cambios. Por esta razón es vital que se desarrollen habilidades para resolver conflictos de forma pacífica.

Las personas estamos acostumbradas a considerar los conflictos como algo negativo, que implica problemas, pleitos, dificultades y violencia. Esta percepción equivocada no surge de una reflexión sobre qué son realmente los conflictos, sino de la forma en que acostumbramos a resolverlos: a través de la violencia, la ruptura de la comunicación y la lucha de poder. Así, y como es de esperar, nuestra primera reacción es temerles, tratar de evitarlos, eliminarlos o ignorarlos, sin intentar resolverlos.

La rabia, la ira, el miedo y la inseguridad son sentimientos humanos, parte de nuestra vida cotidiana, pero bajo ninguna circunstancia pueden justificar hechos de violencia. La rabia, la ira o la impotencia deben encontrar una forma pacífica de ser expresadas mediante una comunicación abierta y tolerante.

La **resolución pacífica de conflictos** es la intención y voluntad de las personas o grupos para resolver un enfrentamiento en el que se encuentran involucradas sin el uso de la violencia. Por tanto, es imprescindible que las partes:

- Estén dispuestas a ceder en las posiciones personales hasta llegar a una salida que beneficie a ambas
- Quieran lograrlo sin usar la violencia, cuidando y fortaleciendo nuevas relaciones sociales basadas en el respeto y la sana convivencia.
-

No existe una forma única de resolver conflictos, ya que todo dependerá de la forma en que se relacionan las personas involucradas. Sin embargo, a continuación, se presentan algunas acciones que te pueden ayudar cuando decidas mediar en una situación de conflicto:

- **Entiende y delimita el conflicto.**

Analizar las causas y consecuencias de la situación de conflicto. Ambas partes deben escuchar el punto de vista que tienen cada una sobre la situación. Es importante ayudar a delimitar las dimensiones del conflicto, no agregando situaciones que no están relacionadas con la situación que lo generó.

- **Fomenta la participación en la búsqueda de alternativas de solución.**

Buscar la solución al conflicto con las personas involucradas en el mismo

- **Analiza y valora las alternativas de forma participativa.**

Analizar las alternativas surgidas (si puedes hacer una lista y mostrarla es aún mejor). Motiva la reflexión sobre las ventajas y desventajas que suponen para ambas partes cada una de las alternativas. Luego del análisis invita a valorar conjuntamente las propuestas mejores y más justas (aquellas que presentan iguales beneficios para ambas partes) y a desechar aquellas injustas y que solo benefician a una parte.

Negociación de un acuerdo.

Si no se consigue un acuerdo debe establecerse un proceso de negociación. Esto implica variar las opciones cediendo en algunas cosas y ganando en otras hasta llegar a un acuerdo con el que todas las partes estén conformes.

- **Formaliza y felicita el acuerdo.**

Es importante que ambas partes tengan claro su papel en el acuerdo y si es posible escribir el acuerdo y los compromisos a que ha llegado. Si lo consideran pueden darle la mano, un abrazo o cualquier gesto afectivo (siempre y cuando las dos partes estén de acuerdo).

En el caso de que los padres, madres y tutores tengan que mediar entre conflictos en diferentes miembros de la familia pueden seguir estos mismos pasos, solo que para la delimitación del conflicto deben escuchar por separados a las personas envueltas en el conflicto. Las situaciones que implican abuso, violaciones se denuncian a las autoridades no es posible tratarlas como manejo de conflictos.

Tener un proyecto de vida

Cuando las y los jóvenes formulan sus propios proyectos de vida, cuentan con un marco de referencia que guiará y orientará la toma inteligente, sensible y pertinente de las decisiones que marcarán el rumbo de sus vidas. Las familias pueden motivar a sus hijos e hijas adolescentes para que elaboren un proyecto de vida. Motivarlos y apoyarlos para que continúen sus estudios.

Los padres, madres o tutores pueden motivar a sus hijos adolescentes a que terminen la secundaria (bachillerato) y que después puedan elegir una carrera técnica o universitaria para que logren ser profesionales. El proyecto de vida se refiere también a pensar en el desarrollo de otros aspectos de su vida como son:

- La elección de pareja
- formar su propia familia
- La participación en grupos o actividades para mejorar situaciones de su comunidad o de la sociedad en general
- Participación política
- Desarrollo espiritual.

El plan de vida se puede elaborar pensando en el corto, mediano y largo plazo. Es importante que los adolescentes elaboren este plan por escrito y que se les motive a dar los primeros pasos para conseguirlo desde que lo formulen.

Tener información y acceso a los servicios de protección de su entorno

La protección social desempeña un papel vital en la vida de las personas, especialmente de las niñas, niños y adolescentes. Las comunidades deben tener disponibles servicios de calidad y que actúen oportunamente para garantizar el bienestar físico, psicológico y social de esta población y de sus familias.

Los padres, las madres y los tutores deben cumplir con su rol de exigir estos servicios, pero tienen el deber de llevar a NNA a recibir estos servicios. No nos referimos solo a los servicios de educación y salud, que son primordiales para una sana educación sexual y para la salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes; se deben garantizar además los servicios de justicia, acogida, nutrición y otros. Las familias deben de tomar en cuenta que en las situaciones de desastres, las familias, la comunidad y el Estado deben trabajar para no interrumpirlos.

¿Qué podemos hacer para lograr una autoestima equilibrada en nuestros hijos e hijas?

Como la autoestima es un aprendizaje, se puede trabajar para equilibrarla o fortalecerla. Esto puede tener muchas ventajas para el desarrollo de nuestros hijos e hijas y puede evitarle tomar decisiones que pongan a riesgo su salud, su vida y sus oportunidades de desarrollo. Puede ser útil considerar la búsqueda de un mayor equilibrio en la autoestima, como un proceso de constante búsqueda de la felicidad.

Tu hijo o hija puede hacerlo y tú puedes apoyarlo en esto, siguiendo algunas pautas básicas.

- Es importante hacerles sentir bien, explicándoles que no todos tenemos que ser iguales, que la diversidad es lo que nos enriquece y que todas las personas tienen gustos diferentes, lo que no le gusta a alguien le gusta a otra persona.
- No criticar su cuerpo, su peinado, su forma de vestirse o valorarlo por estas cosas, al contrario: valora todas las cosas bellas que son parte de él o ella.
- Si él o ella decide cambiar algo de su apariencia o forma de ser, conversa con él o ella para entender si esto es lo que le haría sentir una persona mejor, más feliz y plena; si así es, ofrécele tu apoyo. Acuérdale que es importante que no tome decisiones de este tipo por presiones externas, sino que estas deben ser decisiones personales y bien ponderadas.
- Anímale a construir un plan de desarrollo personal, un proyecto de vida.
- Apóyale en su construcción de una red de apoyo.
- En caso que tenga malas notas, no castigarle sino animarle, diciéndole que e/ella puede mejorarlas si quiere y ofrecerle el apoyo en este sentido.
- Promover los talentos de sus hijos e hijas y apoyarlos para que puedan encausarlos.
- Valorar sus buenas acciones.
- No obligarles a hacer demostraciones de cariño y afecto cuando no quieren.
- Permitir que las jóvenes dejen su pelo natural, si lo desean brindándole informaciones sobre cómo cuidarlo y mantenerlo.
- Aceptar los fracasos y la frustración como oportunidades para aprender y ganar experiencia.

ANEXO I

Principios del «aprendizaje significativo» para la capacitación de personas adultas

El aprendizaje significativo es una experiencia activada por el mismo participante o la misma participante

En realidad, nadie le enseña directamente algo significativo a otra persona. Las personas olvidan la mayoría de lo que les han enseñado, aunque se supone ser algo importante para ellas, pues las personas sólo retienen aquello que consideran útil o relevante para mantener y ampliar su bienestar.

Se aprende mejor cuando hay un involucramiento activo en el proceso de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje más efectivas son aquellas que involucran directamente a las personas en su propio proceso de aprendizaje.

El aprendizaje es producto del descubrimiento del sentido personal y la relevancia de ideas

Todos aquellos conceptos e ideas que tienen significación en la vida personal se asimilan más rápidamente.

Los cambios de conducta son una consecuencia de las vivencias

Una persona comienza a sentirse importante cuando es importante para alguien, igualmente se siente querida, cuando experimenta que alguien le quiere. Esto vale para muchos aspectos de la vida de una persona.

El aprendizaje es un proceso cooperativo y colaborativo

Aunque algunas personas disfrutan cuando funcionan independientemente, el aprendizaje es un proceso interdependiente e interactivo. Se aprende más cuando las personas están comprometidas y están de acuerdo en ayudarse mutuamente.

El aprendizaje es un proceso evolutivo

Las mejores experiencias de cambio están caracterizadas por: comunicación abierta, confrontación, aceptación, respeto, derecho a equivocarse, cooperación, colaboración, evaluación compartida, involucramiento personal y activo, libre de temores, con facilidades de creer en uno mismo. El aprendizaje de una persona ayuda a preparar el aprendizaje de otra.

El aprendizaje puede ser algunas veces un proceso doloroso y puede crear resistencias

El aprender requiere que la persona renuncie a sus viejos y cómodos significados, comportamientos y valores. Esto puede ser particularmente difícil cuando la persona se siente insegura e incómoda para asumir los nuevos significados, comportamientos y valores.

Cada participante puede ser uno de los mejores y más ricos recursos de aprendizaje

Cada participante tiene una acumulación de experiencias, ideas, sentimientos y actitudes propias, que no pueden coincidir totalmente con las de otras personas, y este bagaje es la base de nuevos aprendizajes.

El proceso de aprendizaje es tanto emocional como intelectual

El aprendizaje es más fácil cuando los sentimientos y los pensamientos están en armonía

El aprendizaje es un proceso altamente individual

Muchas personas pueden aportar elementos importantes para el aprendizaje de las otras personas, pero el aprendizaje significativo de una persona se produce solo cuando dichos elementos son transformados en experiencias propias con características únicas e irrepetibles.

Las personas a menudo tienen costumbres y gustos bien definidos

El aprendizaje para ser eficaz debe tomar en cuenta tanto las costumbres comunes como los gustos individuales y culturales de cada participante.

El aprendizaje ayuda a aclarar problemas y tomar decisiones para resolverlos

El aprendizaje eficaz debe ayudar al planteamiento claro de los problemas y favorecer la autodirección y la responsabilidad personal en la toma de decisiones y resolución de problemas.

Las personas llevan armaduras emocionales hechas de sus propios valores, actitudes y creencias

El aprendizaje eficaz reconoce y responde a las diferencias individuales, incluyendo en los valores, las creencias y las actitudes.

Se cambia si el cambio es percibido como favorable

Este principio es importante para el proceso formativo.

ANEXO 2

Compendio de técnicas de educación y capacitación que facilitan el aprendizaje

A continuación se presentan ejemplos de técnicas de educación y capacitación que pueden ser utilizadas en diferentes momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje, según las necesidades.

- a) **Técnicas de Iniciación**
 - Ejercicios rompe-hielo
 - Ejercicios de presentación
 - Expectativas y bloqueos
- b) **Técnicas de Cohesión**
 - Movilización grupal
 - Construcción grupal
- c) **Técnicas para la introducción de un tema**
- d) **Técnicas de Producción Grupal**
 - Discusión en pequeños grupos
 - Ejercicios de comunicación con actuación
- e) **Técnicas de Recuperación de Energía**
- f) **Técnicas Vivenciales**
- g) **Otras técnicas a tomarse en cuenta en los diferentes momentos del encuentro**
- h) **Técnicas de evaluación**

A continuación, se propone una serie de preguntas que pueden ayudar al equipo facilitador a identificar la técnica más apropiada para una actividad en particular.

Objetivos de la actividad

Esta técnica, ¿es adecuada para lograr el **objetivo** de la actividad?

Con esta técnica, ¿se pueden lograr los objetivos de la actividad en la forma más eficiente e interesante posible? ¿Es muy complicada? ¿Difícil de manejar?

Necesidades

¿Se presta para desarrollar **conocimientos, actitudes o destrezas**?

Para que la aplicación de esta técnica sea efectiva, ¿tienen las y los **participantes** los conocimientos suficientes y apropiados? ¿Las habilidades necesarias? ¿Las actitudes imprescindibles?

¿Es cómoda para las y los **participantes**? ¿Está de acuerdo con sus valores y expectativas?

¿Se adecúa a la población: adolescentes, jóvenes y adultos?

¿Permite la inclusión de personas en condiciones de discapacidad?

Conocimientos

¿Qué papel tendrá el equipo facilitador? ¿Puede dinamizar la actividad si la utiliza?
¿Requiere mantener demasiado control? ¿Muy poco control?

Habilidades y destrezas

El equipo facilitador, ¿ha preparado el **ambiente** y las condiciones necesarias con el grupo para llevarla a cabo?

Para emplear esta técnica, ¿qué **destrezas** especializadas requerirá el equipo facilitador?
¿Está capacitado para ello?

Creatividad

¿El **proceso grupal** es propicio para aplicar esta técnica? ¿Por qué?

Esta técnica, ¿exige la participación activa de los integrantes del grupo?

El equipo facilitador, ¿cómo llevará a cabo el cierre de sentimientos del grupo generados por la actividad?

¿Qué puntos son importantes de analizar?

Esta técnica, ¿es **cómoda** para usted como integrante del equipo facilitador? ¿Se ajusta a sus valores y estilo?

El desarrollo de la técnica, ¿es lento o rápido?

Tiempo disponible

¿Cuánto **tiempo** toma preparar esta técnica? ¿Cuánto tiempo toma utilizarla?

Espacio

Usando esta técnica, ¿cuánto **espacio** necesita para realizar la actividad?

Número

¿Es apropiada para el **tamaño** del grupo?

Equipo y materiales

¿Qué **materiales** necesita? ¿Qué **equipos**? ¿Están al alcance?

Es importante considerar **todos estos puntos** antes de seleccionar y realizar una técnica

A) TÉCNICAS DE INICIACIÓN

Entre las técnicas de iniciación se presentan a continuación algunos ejemplos

Ejercicios «rompehielos»:

En estos ejercicios los participantes se involucran en la integración grupal y «rompen el hielo» mediante el acercamiento físico; generan un clima festivo y jocoso que facilita un ambiente más distendido y ayudan a eliminar las tensiones características de un grupo que inicia un proceso educativo; al mismo tiempo ayudan a abordar una problemática compleja.

Dentro de los ejercicios rompehielos, a continuación, se presentan algunas técnicas:

El Ejercicio de los Nudos

Consiste en dividir al grupo y organizarlo en dos (2) o (3) tres círculos de ocho (8) a diez (10) personas cada uno, reunidas en medio del salón con los brazos cruzados y tomados de las manos con el compañero de a cada lado. La tarea consiste en desatar el nudo sin soltar las manos.

Luego de 15 minutos de esfuerzos, se valora si algún grupo ha concluido y se felicita. Se procede a una reflexión con todas y todos (aunque no hayan concluido). Todavía de pie en el centro del salón, se comentan las experiencias respecto al espacio vital, al contacto físico y la posibilidad de pensar, en grupo, estrategias para deshacer nudos en nuestras vidas. Al final, el equipo solicita al grupo una reflexión sobre las semejanzas de esta experiencia con la vida diaria en relación a la clarificación de valores y conceptos y la comunicación interpersonal, el liderazgo, la colaboración, el espíritu de equipo, entre otros aspectos

Ejercicio Saludando con nuestro cuerpo (15 minutos aprox.)

Se invita al grupo de participantes a formar parte de este ejercicio y se les subdivide en dos equipos con la misma cantidad de integrantes cada uno. A seguidas se le asigna a cada integrante del primer equipo números del uno hasta el que se necesite, según la cantidad de integrantes. Se hace lo mismo con el segundo equipo.

Luego se les indica que la persona de cada grupo que escuche su número debe correr al centro del aula, al encontrarse con la otra con el mismo número debe decir su nombre y saludarse con la parte del cuerpo que se les indique entre las que se enumera a continuación: cabeza, hombro, codo, rodilla, pie, talón, mano, pulgares, espalda, cadera, palmas, brazo, pierna, cabello, meñique.

Tras el saludo, la pareja volverá a su sitio y otra pareja hará lo mismo, saludándose con otra parte del cuerpo que se le indique. Al final se les pedirá comentar la experiencia.

Ejercicio Frases Incompletas (15 minutos aprox.)

El equipo facilitador entrega a cada participante una tira de cartulina o papel con una parte de una frase sobre la EIS; cada participante tratará de completar la frase de forma correcta completándola con lo que está escrito en el papel de otra u otras personas del grupo. Una vez completada la frase, las personas que conforman cada grupo-frase se presentan entre ellas diciendo su nombre y su pasatiempo preferido. A continuación, se proponen frases divididas por "/" que pueden ser utilizadas; el equipo facilitador podrá proponer otras, igualmente válidas.

Ejemplos de frases incompletas:

Los niños y las niñas son/el futuro de nuestro país/y debemos protegerles sin distinción ni discriminación alguna.
Los niños y las niñas tienen muchos/sueños, uno de ellos es crecer en/un ambiente de respeto, paz y armonía.
Nosotros/los padres, madres, tutores y tutoras de los niños y niñas de esta escuela/podemos pasar de espectadores a actores/contribuyendo a disminuir los riesgos/a los que podrían estar expuestos nuestros hijos e hijas
La sociedad tiene la responsabilidad de/velar por el cumplimiento de/los derechos de niños, niñas y adolescentes
La sociedad tiene la/responsabilidad de tomar medidas para que/los derechos de niños, niñas y adolescentes sean conocidos y respetados.
Tú puedes contribuir con/los derechos y la felicidad de/nuestros niños, niñas y adolescentes.
La EIS debe ser/un instrumento para promover /el desarrollo integral de nuestros hijos e hijas

Ejercicio Juego de la Pelota (15 minutos aprox.)

El equipo facilitador inicia el ejercicio tirando una pelota o bola de papel a una de las personas del grupo, diciendo su nombre y algo que le guste hacer. La persona que reciba la pelota debe hacer lo mismo y así sucesivamente hasta terminar con la auto-presentación de todas las personas que integran el grupo.

Al cerrar el ejercicio rompe hielo, cualquiera que se haya realizado, el equipo facilitador felicita a los y las participantes y les alienta diciéndoles que, al participar en estos encuentros educativos sobre la educación integral en sexualidad, podrán contribuir junto con la escuela al pleno desarrollo de sus hijos e hijas y, en general, de la niñez, la adolescencia y la juventud del país.

Ejercicios de Presentación:

Estos ejercicios se ponen en práctica con la finalidad de procurar que las personas que integran el grupo se conozcan y rompan la tensión inicial típica del inicio de una actividad. Estos ejercicios resaltan la riqueza que cada persona puede aportar al grupo y generan un clima de confianza.

Ejercicio Primer Contacto

En este ejercicio se pide a cada participante que haga una lista de características y calidades con las cuales debería contar «su mejor amigo» o «su mejor amiga» ideal.

A seguidas se les pide que se pongan de pie y den una vuelta por el espacio, para elegir una persona con la cual formar pareja, eligiendo a quien del grupo se considera pueda tener alguna de estas cualidades. Cada pareja tiene diez (10) minutos para conocerse. En la sesión plenaria, cada participante presenta a su pareja durante tres (3) minutos.

Ejercicios de «expectativas y bloqueos»

Con estos ejercicios se busca indagar sobre las expectativas respecto al encuentro de todas las personas que participan en el mismo así mismo sobre sus bloqueos relativos a determinadas temáticas que se abordan. Este ejercicio se puede realizar al inicio del encuentro, pero puede resultar útil realizarlo durante el encuentro cuando se vea la necesidad de analizar bloqueos e identificar la forma de neutralizarlos.

Se solicita al grupo que se organice en subgrupos de cinco (5) personas y que cada subgrupo enliste los «bloqueos», «deseos» y «expectativas» relacionadas con el encuentro en el cual participan. A continuación, se les pide que en grupo respondan a algunas preguntas: (a) ¿Qué les gustaría que les quedara al finalizar el encuentro?, ¿qué pueden ofrecer durante el encuentro para poder hacer realidad este deseo? y ¿Cuáles bloqueos o miedos experimentan sobre las temáticas a abordar?».

En plenaria los distintos subgrupos hacen una síntesis del trabajo realizado y presentan los resultados en papelógrafo. El equipo facilitador resume y cierra la actividad comentando positivamente sus resultados

B) TÉCNICAS DE COHESIÓN

Las técnicas de cohesión buscan a crear un ambiente participativo, colaborativo y amistoso

Ejercicios de movilización grupal:

Estas técnicas apoyan y estimulan la constitución de grupos de trabajo. Cuando el grupo es grande estos ejercicios movilizan a sus integrantes, facilitar el conocimiento y el intercambio profundo de experiencias entre ellos contribuyendo, en el menor tiempo posible, al logro de los objetivos específicos en cada encuentro.

En un encuentro, a lo largo de la jornada, cada vez que sea necesario, el equipo facilitador moviliza a las y los participantes y les ofrece la oportunidad de trabajar con diferentes personas en cada ocasión, utilizando medios, recursos y materiales diversos. Cada grupo pone nombre a su grupo y trabaja de forma participativa, creando un sentido de unión y pertenencia que facilita las tareas a realizar. En la sesión plenaria, cada grupo expone creativamente los resultados del trabajo realizado.

Ejercicios de producción grupal:

Ejercicios de Ordenamiento de Valores

Con estos ejercicios se busca impulsar y clarificar valores del grupo de acuerdo a cada tema y a no imponer a otros los valores propios. La expresión de los valores personales en un clima de respeto permite mejorar el trabajo en equipo y facilita la comunicación grupal. Es importante elegir la dinámica más adecuada al tema y hacer buenas demostraciones y analizar los resultados. A continuación, algunos ejemplos:

- a) Se entrega a cada persona la misma historia escrita y se les informa que, sin cambiar nada ni completarla, identifiquen, en orden jerárquico, cada uno de los personajes y expliquen, en cada caso, el por qué le dan ese orden.

- b) Se forman subgrupos y se les pide a cada uno establecer nueva jerarquía de valores producto del consenso entre sus integrantes.
- c)

En la sesión plenaria se presentan los resultados de la tarea por equipos, se analizan lo sucedido y la forma en que se llegó al consenso. La reflexión puede ser estimulada con una serie de preguntas como: «¿fue posible llegar a acuerdos sobre todos los puntos?», «¿Cómo llegaron a consenso?»; «¿qué hicieron cuando había desacuerdo?»; «¿Cómo fueron sus actitudes frente a alguien que pensaba totalmente diferente al resto del grupo?».

Este ejercicio permite analizar la existencia de valores y actitudes propios y la necesidad de no imponerlos a las otras personas.

Expresión de Opiniones

Este ejercicio permite que todas las personas que integran el grupo expresen libremente sus ideas y opiniones en un clima de confianza y respeto, sin actitudes devaluatorias o descalificadoras. Para ponerlo en práctica se toma en cuenta la profundidad que se quiere alcanzar en el desarrollo del tema, los objetivos y el tiempo disponible para hacerlo.

Se pide a cada participante que complete una serie de frases con la primera idea que le llegue a su mente. Por ejemplo: «Cuando alguien dice la palabra sexo, yo pienso...» o, «Cuando alguien me dice la palabra embarazo, yo pienso...». Cada participante comenta en un subgrupo sus inquietudes y dudas y luego el subgrupo hace una presentación en plenaria. Se pueden apuntar las ideas, opiniones y sentimientos expresados en un papelógrafo y pegarlo a la pared para facilitar la presentación en plenaria.

En la exposición plenaria se resumen las ideas, se facilita el diálogo y la discusión en forma ordenada y se permite la participación equilibrada de todas las personas.

Estudio de Casos

Estos ejercicios facilitan la discusión de un tema específico partiendo de situaciones reales o concretas identificando posibles actitudes, valores, conductas, acciones y soluciones. Son muy valiosos para trabajar con grupos, especialmente cuando se enfatiza el análisis de una conducta o se cuestionan actitudes. Por igual, se utilizan para ilustrar con ejemplos algo que puede ser realmente vivido para la discusión de casos existentes a los que hay que buscarle solución.

Esta técnica puede ser usada para la exposición de diferentes temas que se deseen discutir y ampliar en los encuentros. Por lo general su objetivo es facilitar que las personas se involucren, proyecten sus vivencias y actúen en un determinado contexto. Los temas para definir el caso que se va a tratar tienen que ver con valores. En principio todos los argumentos, sean pertinentes o no, tienen que ser discutidos y los participantes tienen que llegar a un acuerdo.

Un **caso** es una situación problemática de la vida real que incluye información suficiente para estimular en los participantes una discusión significativa sobre el suceso o acontecimiento a nivel de: factores contribuyentes (causas), posibles medidas preventivas y soluciones alternativas. Al proponer un caso se toman en cuenta los siguientes puntos: las historias tienen que ser claras,

no deben emplearse demasiados personajes (máximo seis), los temas deben ser suficientemente controversiales para generar diferencias de puntos de vista, todos los personajes deben realizar actividades controvertidas pero realistas.

Los casos pueden surgir de las mismas experiencias del grupo.

Si el caso ya está elaborado, se distribuye a los participantes como hoja de trabajo o se escribe en un papelógrafo y se pega a la pared. Si se desea elaborar un caso nuevo, se deben considerar las ideas anteriormente expuestas, especialmente aquellas relativas al tema, los personajes y el contenido, y se debe procurar probarlo antes de utilizarlo en una sesión grupal. Para su redacción conviene escribir primero el título que describe el tema, después el caso, poniendo énfasis en los personajes importantes (subrayando su nombre). Al final, se debe fomentar el diálogo y preguntar acerca de los personajes del caso, discutir sus conductas procurando llegar a un acuerdo en el grupo pequeño. En todo caso, se debe fomentar el diálogo y la discusión en equipo para enriquecer el análisis del grupo y facilitar la expresión de dudas, inquietudes, conflictos o problemas en la sesión plenaria.

Al final los grupos presentan en plenaria cuales temas fueron discutidos, cómo fue la discusión, qué argumentos se usaron en ella y qué alternativas tienen los personajes.

Dramatizaciones o juegos de roles

En las «dramatizaciones» se escenifican situaciones de la vida real para visualizar, reconocer, cuestionar y buscar alternativas a conductas o situaciones problemáticas con el fin de mejorarlas. Con esta técnica, las personas representan roles para buscar respuesta a una situación dada. Con ellas se ponen en juego las facultades de las y los participantes para el análisis y la expresión de un problema y se enfrentan las dificultades de una persona que actúa el rol o papel asignado. Las dramatizaciones son útiles porque permiten encontrarse consigo mismo, analizar sus propias conductas y buscar nuevas formas de comunicación que estimulen otros mecanismos de acción.

Para hacer las dramatizaciones se distribuye entre las y los participantes «actores» de un grupo pequeño, previamente seleccionado, una hoja de trabajo con la historia o el caso específico, se distribuyen los roles y se estimula la preparación del drama para presentarlo al grupo grande, al que se habrá entregado una guía de discusión para centrar el diálogo después de la presentación en la sesión plenaria. Se estimula así la observación cuidadosa del socio drama, la identificación de los roles, problemas o conflictos escenificados y se conduce al grupo a conclusiones concretas.

Con la puesta en práctica de esta técnica se intenta trasladar la mente «fuera» del individuo y **objetivarla, esto es**, dar carácter objetivo a una idea o a un sentimiento dentro de un universo tangible y controlable. Los actores-productores que crean el drama, al mismo tiempo, se liberan de él como tales (**catarsis**) y como espectadores (**catarsis secundaria**). Por catarsis se entiende una liberación o transformación interior suscitada en la persona por una experiencia vital profunda. Este ejercicio contribuye a aumentar la **empatía** por el problema del otro; a practicar destrezas; a aumentar la penetración dentro de los propios sentimientos, valores y actitudes, y

a experimentar cómo podría manejarse una situación potencial en la vida real

A los «actores» se les pregunta cómo se sintieron al escenificar su rol y las razones. Se les da tiempo para que expresen sus sentimientos y los compartan con el grupo. Igual se hace con el grupo grande.

Se puede dramatizar, por ejemplo, una conversación de orientación de un padre o una madre con su hijo o hija adolescente sobre el cuidado de su salud sexual y la prevención de embarazo e infecciones de transmisión sexual. También se podrían realizar dos sesiones: primero una dramatización apropiadamente conducida y luego otra inapropiada o mal llevada. A continuación se comenta con el grupo sobre los aciertos y los errores. Para ello se puede utilizar una guía de discusión donde se cuestione el tipo de relación establecida, cómo afecta a los personajes la comunicación verbal, las habilidades que fueron desplegadas (buena escucha o escucha activa, parafraseo, formular preguntas significativas, reflejar sentimientos, proveer información concreta, dar validez a las personas, resumir). Igualmente, lo que hace cada personaje respecto a los rumores o la mala información, si hubo apoyo y ayuda para que los personajes pudieran hablar sobre propios sentimientos, la manera que lo hicieron o no, lo que se esperaría que los personajes hagan al concluir la sesión y, finalmente, cómo puede una buena comunicación sobre temáticas relacionadas con la educación integral en sexualidad en el seno de la familia mejorar la vida de sus integrantes.

Siempre, al final de la sesión plenaria, se hacen comentarios sobre la puesta en escena y se propicia en el grupo la búsqueda de alternativas para solucionar los problemas escenificados. También se estimula a las y los participantes a compartir situaciones similares que hayan vivido, los sentimientos que experimentaron y cómo los solucionaron; en el caso que no fuera así, cómo lo podrían resolver la siguiente vez que se presente, y se rescata la experiencia de aprendizaje de cada situación. Se realiza un, siempre aportando alternativas, y se estimula a los participantes a que se despidan del rol que jugaron y brinden opciones para superar la situación escenificada.

Variaciones: se pueden escenificar situaciones o casos específicos que reflejen costumbres y normas sociales rígidas; secuencias de situaciones donde el texto no está rígidamente delineado, pues se espera de los actores un grado variable de espontaneidad. Se puede dejar que un participante desarrolle un papel, ubicándolo en una situación poco estructurada, y luego en una intencionalmente organizada; colocar varios participantes que no se conocen en una situación a la que deben enfrentar, de manera común, una situación conflictiva; se pueden distribuir roles específicos o estimular a los participantes a vivenciar varios papeles para aprender y poner en práctica nuevas conductas.

Collage

El «collage» es una técnica que facilita la comunicación en pequeños grupos y expresa sentimientos, actitudes, conductas por medio de la textura, la forma, la figura y el color. Facilita la integración grupal y disminuye temores en la expresión de tensiones, intereses o motivaciones personales, además de estimular la creatividad y romper la rutina del grupo. Esta técnica es importante para expresar ideas sobre el sexo seguro, las relaciones de pareja, el papel de los padres, entre otros.

Para ponerla en marcha se colocan en el centro del salón los materiales de trabajo (revistas viejas, tijeras, pegamentos, papel de colores, otros) y se divide a los participantes en equipos de cuatro (4) a cinco (5) personas y se les explica el objetivo del ejercicio y el contenido que debe expresarse en el collage. Se marca el tiempo límite y, cuando los grupos concluyen la creación de su collage lo presentan en la sesión plenaria durante la cual se reflexiona acerca de los aprendizajes y de la situación personal creada dentro del grupo al vivenciar esta tarea y despertar la creatividad.

Variaciones: se pueden variar los materiales intentando que siempre sean de deshecho y poco sofisticados o fáciles de conseguir y se pueden presentar varios temas en una jornada.

Foto palabra

Con este ejercicio se pretende lograr una comunicación inmediata con las y los participantes en los encuentros y entre ellos y ellas mediante un estímulo más primario que la palabra misma, respondiendo preguntas sin razonar las respuestas. Para ponerla en marcha se utiliza un banco de fotografías con imágenes preferiblemente blanco y negro pues son más impactantes. El contenido de estas fotografías no debe estar claramente definido y su número será mayor al número de participantes. Este ejercicio se pone en práctica pidiendo al grupo un momento de reflexión y silencio para introducir el tema que va a desarrollarse. De inmediato se coloca en el centro de la sala el banco de fotografías y se les solicita a las y los participantes que se desplacen en silencio a buscar dos fotografías con la cual cada persona se identifique y que representen el lado positivo del tema y la otra, el lado negativo. Luego se les solicita que busquen una pareja para comunicarse con ella con mayor profundidad y se les pide que se reúnen con otra pareja y amplíen el diálogo.

Este ejercicio facilita la expresión a quienes tienen dificultad de hacerlo. En el grupo grande y en sesión plenaria se estimula la comunicación libre e intensa en un clima de respeto no devaluatorio y se practica la retroalimentación grupal mediante esta nueva forma de expresarse. Con las fotografías se puede formar un periódico o un mural que se pega a la pared para promover la interrelación grupal positiva y sincera.

«Retroalimentación»

La retroalimentación es fundamental en los procesos de educación y formación. Se define como el desarrollo de una evaluación crítica (revisión, cuestionamiento, cambio, modificación, etc.) que se realiza al propio sistema de experiencias conformado por conocimientos, destrezas, habilidades, actitudes de una persona o grupo a fin de tomarlo como punto de partida para la reconstrucción de un nuevo sistema de saberes y experiencias que mantenga, mejore o supere el sistema revisado.

En los procesos de educación y formación, la retroalimentación es un sistema mediante el cual se puede optimizar significativamente el proceso de aprendizaje. Para lograrlo, el equipo facilitador y las y los participantes se involucren de manera recíproca. El grupo de participantes, por un lado, recibirá la información relativa a sus errores, para ser corregidos, y de sus aciertos, para ser reforzados, mientras que el equipo de facilitación, por otro, obtendrá del grupo información relevante sobre los aspectos a los que debe dirigir la mayor atención durante el

proceso. La retroalimentación debe tener la capacidad de influir positivamente en el proceso de aprendizaje, así como ofrecerles a las personas que participan herramientas que le permitan desenvolverse con autonomía y adquirir conciencia sobre el proceso mismo.

La retroalimentación puede ser positiva o negativa, dependiendo de sus consecuencias para las personas y para los grupos sobre los que actúa. Es negativa cuando ayuda a mantener el equilibrio del sistema, y positiva, cuando se asocia a procesos de evaluación, crecimiento o cambio, donde el sistema se inclina hacia un nuevo equilibrio.

Para el abordaje de la EIS en las escuelas y desde las familias, la técnica de retroalimentación es importante porque puede estimular la comunicación sincera y la auto-reflexión. Con apoyo del grupo, se facilita el autoconocimiento y la apertura al cambio hacia nuevas y mejores conductas, se descubren nuevas habilidades y se identifican limitaciones que deben ser superadas por la acción formativa. Con ella y en función del tipo de ejercicio que se está utilizando, se facilita un clima de confianza para la libre expresión personal, para la disminución de temores y resistencia al diálogo amistoso y la confrontación sincera, y se estimula que cada quien vaya expresando sus sentimientos con libertad.

Ejemplo: Para desarrollar el tema de sexo seguro se puede desarrollar un juego de roles por parejas o pedirle a cada una que se imaginen que su compañero o compañera desea negociar una conducta sexual segura en el contexto de una relación de pareja donde hay afecto, cariño y un tiempo no muy largo de vida en común. Una vez que terminen la actuación se le pide a cada persona que retroalimente a su compañero y exprese todas aquellas cosas que facilitan el diálogo y la discusión y aquellas otras que dificultan el acercamiento. En la sesión plenaria se promueve la libre expresión de los aprendizajes.

C) TÉCNICAS PARA LA INTRODUCCIÓN DE UN TEMA

Ejercicio Construyendo (35 minutos aprox.)

Para realizar este ejercicio las y los participantes deben ser divididos en subgrupos de 5 personas cada uno. A cada subgrupo se le entregan pliegos grandes de papel para que cada participante escriba frases acerca del EIS. Una vez que se tengan todas las frases, estas deben ser organizadas y presentadas en un esquema. Por ejemplo, alguien escribió una definición, otro dio una recomendación, etc. se organizan las ideas según su relación y jerarquía. Los pliegos de papel se pegan en la pared, de manera que cada participante pueda observar, durante 10 minutos, el trabajo realizado. Durante esta etapa, se recoge la información que manejan los participantes, sin importar que puedan estar equivocadas o incompletas. Se finaliza señalando que las ideas expuestas se enriquecerán o aclararán más adelante.

Ejercicio ¡Qué Dilema! (45 minutos aprox.)

Inicialmente se informa al grupo que en un dilema hay un argumento formado por dos proposiciones contrarias disyuntivamente, de tal manera que, negada o concebida cualquiera de las dos, queda demostrada una determinada conclusión sólo para la persona que la elige.

De manera que el dilema es una situación en la que es necesario elegir entre dos opciones igualmente buenas o malas.

Un dilema es más que un caso pues plantea una situación y motiva la discusión sobre las razones que llevan a actuar a los personajes de una determinada manera permitiendo a los participantes expresar su forma de pensar y de actuar frente a un hecho determinado. Para desarrollar el ejercicio se divide a los participantes en subgrupos de 5 ó 6 integrantes y a cada uno se le entrega un dilema diferente de varios elaborados previamente. A continuación, se les pide que lo lean (10 minutos, no más) y respondan a las preguntas siguientes: ¿Qué situación nos presenta el dilema?; ¿Quiénes intervienen y qué comportamiento asumen?; ¿Qué razones creen tienen los personajes para actuar de esa manera?

Solicita que la respuesta a la tercera pregunta se escriba en pliegos grandes de papel y al concluir, pídeles que elijan a un representante de cada subgrupo que presente y explique la respuesta de su equipo. Antes de iniciar las presentaciones es necesario enterar a los demás subgrupos del dilema que se expone y, a manera de síntesis de la actividad, se destaca la razón o razones más frecuentes señaladas por los participantes. No debe olvidarse mencionar que esta actividad se retomará más adelante.

Ejercicio ¿Es un Mito? (30 minutos aprox.)

Antes de comenzar, el equipo facilitador debe conocer muy bien los mitos sobre la educación integral en sexualidad. Se organizan a las y los participantes en subgrupos pequeños y se entrega a cada subgrupo una hoja conteniendo cuatro (4) frases sobre la EIS y se les explica la consigna de la actividad: «reconocer qué frases de las escritas son mitos». Para ello deben pegar al lado de la frase, la etiqueta de color rojo si es MITO; y amarilla si no lo es. Voluntariamente se les pide a los y las participantes que expongan las razones de por qué creen que una frase determinada es un mito o no lo es. Al concluir el ejercicio se debe aclarar que todas las frases son mitos y, a seguidas, se debe construir con los y las participantes los argumentos que los desmienten. Para aclarar al grupo de participantes el significado de mito que se maneja en el ejercicio se puede utilizar la siguiente definición:

MITO

Es todo aquello que se da por cierto o verdadero sin tener un sustento real
Son creencias ficticias (o falsas)

Se sugiere dar ejemplos de mitos en la vida cotidiana para que no queden dudas en los participantes.

D) TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN DE ENERGÍA

Estas técnicas movilizan la energía corporal y facilitan la tarea común y la libre expresión de las diferencias, además de estimular la creatividad del equipo facilitador para asegurar el descanso y continuar con las actividades con un mayor rendimiento. El procedimiento para su puesta en práctica es variado y depende del estímulo que se elija.

En estos ejercicios generalmente se trabaja de pie en el centro del salón. Un ejemplo es un ejercicio que pone a prueba la capacidad de observación de las y los participantes; en el mismo se divide al grupo en parejas y se les pide que cada participante observe su pareja cuidadosamente, luego se les pide que colocados de espalda cambien cinco cosas de su apariencia como quitar un arete, esconder un collar, doblar las mangas de la camisa, abrir un botón, para que luego, de frente, su pareja les enumere las cosas cambiadas.

Igualmente, en el «ejercicio de los espejos», por unos minutos las personas se sitúan frente a frente y tratan de imitar todo lo que la otra persona hace, como si cada cual estuviera frente a un espejo. De esta manera se estimula la reflexión hacia la sensibilidad, el cambio o el desarrollo de la capacidad de observación. O en el «Tren de los Mensajes» el grupo se sitúa en círculos hombro con hombro y cada persona voltea hacia la derecha y pone sus manos sobre los hombros del compañero haciéndoles un pequeño masaje. El equipo facilitador pide que se volteen y a la izquierda y repitan el procedimiento. Este ejercicio permite la cercanía física y facilita la relajación corporal.

Las técnicas de «Expresión verbal» tienen el objetivo de movilizar la energía del grupo para continuar la tarea y obtener informaciones en corto tiempo. Estos ejercicios permiten la expresión verbal en forma rápida y vital, especialmente de quienes permanecen más tiempo en silencio. Pueden variar de acuerdo al objetivo, necesidad de grupo y creatividad del facilitador. Se ponen en práctica mediante metáforas, que son imágenes que estimulan la expresión creativa y son apropiados para abrir alguna actividad más profunda. Por ejemplo, el tema de autoestima se puede tratar dividiendo al grupo en dos (2) equipos y se les pide que respondan la pregunta «¿A qué piensan que se parece la vida?». El equipo facilitador modela la primera respuesta dando una respuesta del tipo: «La vida es como una pieza de rompecabezas» o «La vida es como una toronja». Se puede profundizar antes de poner otra actividad.

Finalmente, la imitación de ruidos o sonidos de animales o de instrumentos generalmente se pueden utilizar para dividir al grupo en equipos. Se puede hacer referencia al concepto que cada quien tiene de sí mismo, al respeto por las diferencias, al valor de la creatividad para expresarse, etc. Con estos ejercicios se rompe la rutina.

Un ejercicio de despedida puede ser el «Caracol» o «Círculo de Fuerza». Una vez concluyan las actividades del encuentro con la referencia a los aprendizajes, al compromiso establecido y a la conducta que se espera, se les pide a las personas que se desplacen dentro de la sala y se tomen de la mano. Luego una de ellas rompe el círculo y empieza a dirigir la fila caminando en silencio para que se vaya formando un caracol. Cuando todas las personas están muy cerca unas de otras, se reafirma el compromiso personal que han formulado y empieza a desenrollarse el

caracol quedando de nuevo en círculo con las manos entrelazadas. En este momento se pide un momento más de reflexión y con los ojos cerrados y cuando cada quien se sienta listo, va desprendiéndose del grupo para reincorporarse a su vida cotidiana.

E) TÉCNICAS VIVENCIALES

Las técnicas vivenciales contemplan la creación de una situación ficticia, en la cual se pide a las y los participantes que imaginen vivir, involucrándose, reaccionando y adoptando actitudes espontáneas.

Este tipo de ejercicio se puede llevar a cabo con grupos de no más de 30 personas. Al elegir trabajar con técnicas vivenciales es necesario tomar en cuenta que puede haber resistencias en participar por parte de algunas personas del grupo. La superación de esta resistencia inicial es un desafío a la experiencia y habilidad del equipo facilitador.

Las técnicas vivenciales pueden generar en las y los participantes recuerdos dolorosos que pueden provocar crisis en una persona y, por lo tanto, en el grupo. Si la actividad provoca una movilización de sentimientos, angustia o resistencias es importante que el equipo facilitador permita a las y los participantes expresar, compartir y analizar el porqué de las mismas. Si se genera **catarsis**, se debe elaborar una catarsis integral, que permita al individuo reconocer que la historia no la podemos cambiar, pero la relación con esta historia si se puede cambiar. Es de suma importancia que el equipo facilitador haga un cierre de la vivencia y no deje que nadie se vaya con la angustia sin poder contar con alternativas para manejarlas.

El equipo facilitador debe saber manejar bien las crisis que puedan presentarse porque de lo contrario estos episodios podrían ser sumamente perjudiciales para la buena marcha de la actividad.

Este tipo de ejercicios es preferible sea llevado a cabo por profesionales con preparación específica y experiencia para contener la angustia y utilizar la experiencia en favor del grupo. Si el equipo facilitador considera que no tiene estos elementos puede decidir trabajar la técnica sin profundizar, haciendo que los vislumbres de la vivencia sean sólo pinceladas para llevar a los participantes a la reflexión.

F) OTRAS TÉCNICAS A TOMARSE EN CUENTA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE LOS ENCUENTROS

Clarificación de Valores

Estos ejercicios ayudan a las personas a aclarar sus valores y su propio sistema de valores con la finalidad de examinarlos y analizarlos para confrontarlos con la propia realidad a fin de mejorarlos y fortalecerlos como guía para la propia actuación. Este proceso tiene cuatro componentes:

Escoger sus creencias y comportamientos

- a) Valorar estas creencias y comportamientos
- b) Actuar conforme a ellas
- c) Respetar los valores de las otras personas

Una **creencia** se define como un firme asentimiento y conformidad con algo que se considera o estima seguro o cierto, y el **comportamiento** como la manera propia de actuar de una persona. La expresión «aprender a comportarse» es simplemente actuar bien o de una manera correcta. Estos ejercicios pueden ayudar a las y los participantes en un encuentro a comprender la importancia de saber escoger sus propios valores, a actuar según sus creencias y a respetar la diversidad de creencias, valores y comportamientos de las otras personas

Compartir Información

Esta técnica reemplaza una conferencia cuando se desea una mayor participación de las personas en los encuentros. Para realizarla se pide a las y los participantes que desarrollen una lista o diagrama, esto es, una representación gráfica, un dibujo, de una idea o de un conjunto de ideas en el que se muestran las relaciones entre ellas.

Se reconocen y utilizan los contenidos ya presentes en el grupo y la producción se discute en una lluvia de ideas. El equipo facilitador agrega información pertinente y complementa con detalles allí donde sea necesario. Se utiliza para realzar la auto-confianza de los integrantes del grupo.

Conferencia o Discurso

Es una exposición oral, formal, ante un público sobre un determinado tema. Bien manejada puede ser un modo excelente de proporcionar información de una manera organizada en un mínimo de tiempo. Como recurso para el aprendizaje se prefiere que sea manejada como una técnica de carácter didáctico no doctrinal.

La ausencia de participación de las personas que reciben la capacitación genera dificultad en conocer a fondo el nuevo contenido o de retener datos importantes. La puede impartir el propio equipo facilitador o alguna persona invitada de la comunidad con suficiente experiencia y conocimientos para hacerlo

Cuestionario

Es una lista de preguntas que se proponen con el fin de recolectar información sobre hechos, actitudes y valores. Es útil para iniciar una discusión, comunicar algo, como diagnóstico de puntos fuertes y débiles y para conocer necesidades de aprendizaje de las y los participantes

Demostración

Es esencialmente enseñar, mostrar, exponer o explicar algo. Puede ser muy eficaz como un primer paso en el desarrollo de una **destreza o** habilidad o propiedad para hacer algo. Con esta técnica el equipo facilitador demuestra cómo realizar una tarea o actividad nueva o desconocida para las y los participantes; estos reaccionan, hacen preguntas sobre el particular y finalmente, practican la tarea o actividad previamente ilustrada y reciben *retro-alimentación* sobre sus propias habilidades.

Discusión

Un grupo de personas examinan de manera atenta y particular un tema o algún problema con cierto grado de familiaridad o conocimiento sobre las ideas que se han de dialogar, alegando razones a favor o en contra del parecer de alguien. Esta técnica se aplica, usualmente, en grupos pequeños. El grupo grande puede subdividirse en equipos y comparar, en plenaria, los resultados obtenidos por cada uno de ellos.

Discusión preparada

Es una conversación planeada sobre un tema específico, usualmente en subgrupos de 3 (tres) a 4 (cuatro) participantes. No es necesario preparar discursos. Para obtener el máximo provecho de estas discusiones, a la presentación de los subgrupos en plenaria debe seguir un periodo de preguntas y respuesta y o una discusión animada.

Sensibilización sistemática

En esta técnica, las y los participantes, situados confortablemente, cierran los ojos y se relajan mientras el equipo facilitador los guía a través de una experiencia imaginaria o real. Se puede utilizar música suave para aislar al grupo de los ruidos externos. Esta técnica combina la imagen mental con el relajamiento. Por imagen mental se entiende aquí una recreación de la realidad a través de elementos imaginarios, y por relajamiento, un esparcimiento o distracción del ánimo con algún momento de descanso a fin de lograr cierto estado de reposo físico y emocional, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de preocupaciones.

Esta técnica se usa, por lo general, para que las personas se pongan en contacto con sus sentimientos hacia un tema particular. El equipo facilitador guía el recorrido para evitar que el grupo se desconecte de la situación o experiencia a vivir, pero no debe conducir al grupo a una relajación muy profunda ni olvidarse del objetivo de esta técnica, ni del «por qué» o el «para qué» se utiliza.

Grupo de trabajo

El grupo grande se divide en subgrupos pequeños de tres (3) a seis (6) personas cada uno y se les asigna un tema concreto o una pregunta o problema específico para considerar durante un periodo breve. Normalmente se designa a una persona de cada subgrupo para que apunte la solución o las respuestas (relatoría) y la misma u otra persona que al terminar el trabajo en subgrupo presente brevemente los hallazgos frente a la plenaria. El equipo facilitador resume, al final, las ideas claves que resultan del análisis realizado por los distintos subgrupos. Esta técnica es excelente especialmente cuando los grupos son grandes y el tiempo limitado.

Lluvia de ideas

Esta técnica es utilizada para producir tantas ideas como sean posibles sobre una pregunta, tema o problema en particular en un período de tiempo corto. Se anima a las y los participantes a expresar espontáneamente sus pensamientos y reacciones, se anotan todas las ideas sin distinción y sin permitir juicios o críticas y al terminar la sesión, el grupo evalúa y discute cada idea, sin dar crédito ni censurar, pero más tarde puede dar prioridad, categorizar o seleccionar las mejores ideas, según la tarea.

Hacer listas

Es una enumeración de ideas, generalmente en forma de columna, hecha con el propósito de seleccionar aquellas que sean las mejores. Esta técnica es semejante a la «lluvia de Ideas», excepto que se acepta la evaluación, comentario y discusión sobre las ideas expuestas durante el periodo inicial de elaboración de puntos. Es útil para organizar y exhibir visualmente información.

Formular preguntas

Esta técnica consiste en enunciar en términos claros y precisos preguntas previamente planeadas a fin de estimular el pensamiento de las y los participantes y alentarles a que compartan lo que saben o recuerden tanto como lo que han asimilado y conceptualizado. El uso de esta técnica es excelente al final de una sesión o de una jornada de formación, para repasar y estimular un nivel más profundo de comprensión del material presentado.

Oraciones incompletas

Este ejercicio puede utilizarse en diferentes momentos de la actividad formativa. Se solicita a las y los participantes que terminen una o más oraciones, por ejemplo: «La maternidad adolescente es...»; «Siento que...»; «Me sorprendió que...». Estos enunciados se pueden discutir en grupos pequeños o grandes y sus reflexiones entregadas al equipo facilitador con el fin de ser anotadas para la evaluación u otro fin.

«Pecera o acuario»

Un grupo pequeño, usualmente de cinco (5) a ocho (8) personas, interactúa rodeado por un grupo más grande que observa. En esta técnica las personas «observadoras» no pueden hablar mientras los «peces» actúan y discuten. Es un buen modo de ventilar diferentes puntos de vista sobre un tema controversial.

Multimedia/Videos/Audiovisuales/Películas/Folletos

Estas técnicas utilizan diversos recursos como imágenes, sonidos y textos, videos, audios. Para utilizarlos conviene que estos materiales y recursos hayan sido probados y evaluados con anterioridad y que no generen en el auditorio **desconcierto**, estados de ánimo de desorientación y perplejidad. En educación todos estos son medios de comunicación excelentes y pueden servir para introducir un tema, apoyar el trabajo ya en progreso, concluir un punto, proveer una experiencia común a un grupo de personas, analizar y discutir experiencias de otros grupos o personas.

Pregunta anónima

Esta técnica consiste en una interrogación que se hace para que alguien responda lo que sabe de un tema. Permite que las y los participantes presenten dudas escritas protegiendo su identidad.

Esta técnica proporciona un modo «seguro» para que las y los participantes hagan preguntas, que de otra forma no harían. Por eso es especialmente valiosa al tratar el tema de la sexualidad humana.

Títeres

Esta técnica emplea muñecos que se mueven por medio de hilos u otro procedimiento. Se suelen usar para tratar temas que son difíciles de abordar con un grupo determinado porque, a través de ellos, se puede hablar frecuentemente en una forma más abierta sobre la sexualidad. Puede permitir un *dialogo con el público* si se logra una mayor interacción entre los títeres y el público. Esta técnica combina lo visual con lo auditivo y fija el aprendizaje.

Sociodrama

Es similar al «Juego de Roles» salvo que, en este caso, se entrega a los participantes un guion general para que el equipo facilitador se asegure de que la *representación situacional* que quiere manejar se exprese con fidelidad.

Video-grabación

Esta técnica consiste en grabar a los y las participantes mientras ejercitan sus habilidades con la finalidad de retroalimentarlos cuando se observan actuando. También es una forma de *conservar la memoria* del proceso grupal cuando así resulta conveniente.

G) TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

En cualquier acción formativa, no importa su tipo o clase, hay diferentes áreas que pueden ser evaluadas. Entre ellas se encuentran las siguientes:

- Desempeño del equipo facilitador en las diferentes áreas de su actuación
- Proceso grupal
- Rendimiento de las y los participantes
- Cumplimiento de los objetivos
- Resultados efectivos a corto o largo plazo
- Contenidos
- Metodologías empleadas
- Técnicas utilizadas
- Ambientes
- Logística y administración de la actividad

De ser posible, es recomendable solicitar que las evaluaciones sean hechas por una persona asistente a la actividad y que los resultados de la evaluación realizada puedan ser ampliamente dialogados con el equipo facilitador.

Los formatos de evaluación que se diseñen deberían tomar en cuenta: contenidos, actitudes y mecánica de la actividad. Por tales razones es recomendable que las evaluaciones de la capacitación incluyan pensamientos, sentimientos, actitudes y contenidos ofertados a las y los participantes.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de ejercicios de evaluación. La selección de la evaluación a adoptar deberá tomar en cuenta que resulta más importante evaluar, de cuánto tiempo se dispone, del nivel de cohesión del grupo, entre otros aspectos. Es necesario además tomar en cuenta si todos y todas las participantes pueden leer y escribir.

Ejercicio «Retomando tus Ideas» (30 minutos aprox.)

Al finalizar un encuentro con padres, madres y tutores sobre educación integral en sexualidad, es tiempo de revisar las preconcepciones o ideas con las que vinieron las y los participantes. En caso de que se haya realizado uno de los ejercicios como «qué dilema» o “construyendo” es útil retomar los pliegos grandes de papel que se trabajaron al inicio del encuentro. Cada subgrupo tendrá 10 minutos máximos para contrastar las respuestas que dieron al inicio con las que pueden dar al final del encuentro. Luego se les brinda otros 10 minutos para que escriban en el mismo pliego grande de papel los cambios realizados a sus ideas previas. Finalmente, se realiza un plenario donde cada equipo presenta su pliego de papel y fundamenta los cambios introducidos.

A la pega (20 minutos aprox.)

Una persona se elige previamente para que cargue con una bolsa de preguntas sobre la EIS. De forma ágil y dinámica los y las participantes corren por el ambiente evitando ser atrapado por quien lleva la bolsa. Cuando la persona con la bolsa (A) atrapa a cualquiera del grupo (B), todos y todas dejan de correr y escuchan la pregunta que la persona atrapada escoja de la bolsa. Si la persona A responde correctamente, entrega la bolsa a B y este se convertirá en A. Si la responde erróneamente debe seguir corriendo hasta atrapar a otra persona. Se debe tratar que todos tengan la oportunidad de participar, de no ser así el equipo facilitador interviene y cambia al participante A.

La telaraña (20 minutos aprox.)

Los participantes se ubican formando un círculo y uno de ellos recibe una bola o pelota de hilo de lana (ovillo) que coge por un extremo con la mano izquierda y lo lanza a otro participante con la mano derecha. La persona que reciba el ovillo deberá responder a la pregunta del equipo facilitador. Si la respuesta es correcta seguirá lanzando el ovillo, si es incorrecta deberá pasar el ovillo a la persona de al lado que responderá la pregunta y ubicarse debajo de la telaraña. En caso de que haya tres personas debajo del ovillo se les hará una pregunta para que puedan regresar a su lugar y seguir el juego. El equipo facilitador aprovecha la oportunidad para puntualizar y reforzar ideas claves.

El espejo (10 minutos aprox.)

Se organiza a los y las participantes en un círculo y se entregan pequeños espejos a varios de ellos y se les pide que se miren en él y piensen en su compromiso a partir de la vivencia de este taller. Luego deben pasar el espejo a otra persona hasta que todas ellas hayan realizado el ejercicio. También pueden escribir en una hoja su compromiso y llevarlo consigo mientras el equipo facilitador anima a los y las participantes a «dejar de ser espectadores para convertirse en actores»¹³.

13
Max Aub y la vanguardia teatral: escritos sobre teatro, 1928-1938

Según lo que se busque con la evaluación, pueden implementarse diferentes procedimientos. A continuación, algunas propuestas de evaluaciones que toman en cuenta diferentes propósitos:

Pre Test y Post Test

Este ejercicio implica la elaboración de un test a aplicarse antes de la acción formativa (pre test) y después de la misma (post test).

Propósitos:

- Conocer el nivel de conocimientos del grupo respecto del tema a tratar
- Identificar, en la medida de la posible, las actitudes de los participantes respecto al tema
- Proporcionar elementos al equipo de facilitación, a la escuela y a la Junta de Centro, para evaluar la eficacia de la acción formativa desarrollada.

El equipo facilitador, tras entregar un formulario a cada participante, motivará al grupo a completar o responder de forma anónima, con toda honestidad y con rapidez al test, recordándole que la información suministrada en el formulario será tratada de manera confidencial.

Puede ser útil pedirles no escribir su nombre pero sí dibujaren la hoja una marca, una señal o un símbolo que solo ellos conozcan. Esto permitirá comparar el pre test con el post test.

En el post-test es conveniente incluir las siguientes preguntas:

- ¿Qué podría hacer usted en su familia para replicar las experiencias positivas aquí compartidas?
- ¿Qué podría hacer usted a nivel personal para multiplicar las experiencias positivas aquí compartidas?

Completar frases

Si hay tiempo y un buen clima de confianza este ejercicio de evaluación puede efectuarse verbalmente, o se entregan unos papeles a cada participante para que lo realice de forma individual.

Propósitos:

- Compartir los sentimientos generados
- Sugerir ideas para mejorar la actividad y facilitar la tarea.

El equipo facilitador pide a los y las participantes que completen frases. A continuación algunas propuestas de frases que, según el propósito, el equipo facilitador puede pedir a las y los participantes que completen con lo primero que le surja en su mente: «En este momento me siento»; «Para lo que sigue sugiero».

Evaluación final

Propósitos:

- Evaluar las experiencias de aprendizaje durante la actividad
- Manifestar los deseos o sentimientos vividos

El equipo facilitador entregara un formulario con preguntas que permitan indagar sobre los siguientes aspectos:

- Las experiencias más significativas del encuentro
- Las experiencias menos significativas del encuentro
- Las actividades que contribuyeron al logro de los objetivos de la actividad y por qué
- El nivel de utilidad de estas actividades para el rol de padre, madre o tutor y por qué
- La utilidad de los materiales adquiridos en la actividad para que padres, madres y tutores puedan brindar orientaciones a sus hijos e hijas
- Sugerencias de mejoras.

ANEXO 3

Ejemplos de mitos, creencias y prejuicios para abordar en los encuentros

En la preparación de los encuentros, el equipo facilitador podrá elegir si utilizar la técnica de análisis y discusión de mitos, prejuicios y creencias típicas de su contexto social.

A continuación se presentan algunos ejemplos, ofreciendo para cada uno puntos de reflexión e informaciones basadas en evidencias. Estos puntos para la reflexión podrán ser integrados con otros datos o informaciones por parte de quien conduzca los encuentros.

Los mitos, las creencias y los prejuicios se presentan organizados según los encuentros a los cuales se pueden referir.

Algunos mitos relativos al PRIMER encuentro TEMA: EDUCACIÓN SEXUAL

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
La sexualidad es cosa de personas adultas	La sexualidad está presente en los seres humanos a lo largo de la vida de una persona, desde antes de nacer hasta su muerte, y se va desarrollando de manera progresiva, según avanza la edad, la cultura y el entorno social, familiar y afectivo, mediante procesos socio-educativos y a través de la experiencia personal y social. Las manifestaciones y el significado de la sexualidad van a ser diferentes según la edad y como tal deben ser tratadas por las familias y por la escuela en cada etapa, según el nivel de desarrollo de las personas.
El fin único de la sexualidad es la reproducción	Una dimensión fundamental de la sexualidad es la reproducción, pero no es la única. La sexualidad tiene una relación directa con las capacidades de los seres humanos para expresar emociones, sentimientos, afectos; para amar, sentir, querer, disfrutar, desarrollar deseos sexuales y recibir y producir placer.
Solamente padres, madres y tutores pueden hablar de sexualidad con los hijos e hijas	Las familias juegan un rol importantísimo en la educación integral en sexualidad de sus hijos e hijas, y esta función la deben compartir con los centros educativos, pues es en las escuelas donde niños y niñas, adolescentes y jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo y son estos centros los que tienen la tarea de recrear los aprendizajes y acompañar y guiar el proceso de desarrollo de habilidades y competencias para la vida presente y futura del estudiantado

<p>Antes no se enseñaba sobre sexualidad en las escuelas. Yo aprendí solo(a) y me ha ido bien</p>	<p>Muy pocos adultos en este país han tenido la oportunidad de contar, en su vida adolescente y joven, con programas de educación integral de la sexualidad estructurados desde las familias y en la escuela que les ayudase a superar temores y mitos relacionados con la sexualidad y la afectividad. La gran mayoría de las personas adultas conservan aún sus dudas y temores y tienen interrogantes sobre la sexualidad.</p> <p>Dejar la educación de la sexualidad en manos de los amigos(as), de los medios de comunicación y especialmente de los recursos disponibles en el medio social y en internet es exponer a niños, niñas y adolescentes a situaciones difíciles, tales como abuso y violencia sexual, embarazos no planeados, discriminación y «bullying», entre otros males, que pueden truncar sus sueños y sus posibilidades de construir un buen plan de vida para el presente y para su futuro.</p>
<p>Educación sexual es hablar de sexo</p>	<p>La educación integral en sexualidad va más allá del conocimiento de los aspectos biológicos del cuerpo y de la reproducción. Busca brindar a niños, niñas y adolescentes conocimientos y desarrollar competencias (habilidades, actitudes, valores,...) que les permitan tomar decisiones informadas y responsables acerca de su sexualidad, así como proteger su salud mental y su bienestar integral.</p>
<p>La Educación sexual es para personas adultas</p>	<p>Como todo ser humano nace como ser sexuado la sexualidad y sus manifestaciones le acompaña en todo momento de su vida, desde antes de nacer y hasta que muere.</p> <p>La sexualidad está presente en todo lo que una persona es y en todo lo que hace, siente, piensa y padece, y en cómo se desarrolla. Para su desarrollo integral, niños, niñas y adolescentes deben contar con un conjunto de conocimientos, actitudes y valores relativos a la sexualidad que sean adecuados a su etapa y nivel de desarrollo.</p> <p>La educación en sexualidad no sólo está relacionada a las relaciones sexuales, aborda también otros temas como el ejercicio de una ciudadanía autónoma, la capacidad de tomar decisiones con conocimientos y de manera responsable, entre otros aspectos. En estas tareas, el rol formativo y el modelo de referencia de los padres, madres, tutores y profesores y profesoras en las escuelas son fundamentales</p>



<p>La Educación Sexual es una dimensión y una condición exclusiva de la esfera íntima de las personas y no es apropiado ni lícito mencionar o hablar de ella públicamente</p>	<p>La sexualidad forma parte de los diversos ámbitos de la vida de las personas: está presente en la publicidad, en la televisión, en las conversaciones con amigos y amigas, etc. Por ello, la educación sexual integral es una estrategia multidimensional que implica el desarrollo de conocimientos y habilidades en los niños, niñas y adolescentes en los distintos ámbitos de sus vidas, dentro y fuera de la escuela.</p> <p>En los tiempos modernos todas las personas, incluyendo aquellas que están en edad escolar, están expuestas continuamente a informaciones y orientaciones relacionadas con la sexualidad, en la música, la televisión, la publicidad, el internet, las redes sociales, y en los procesos de interrelación directa con las otras personas. No hablar de sexualidad no es una buena estrategia pues conlleva varios riesgos, entre ellos la desinformación (falta de información e ignorancia)</p> <p>Cuando un niño o una niña; adolescente o joven, quiera informaciones sobre algún aspecto relacionado con la sexualidad, las puede obtener fácilmente de sus amigos o amigas o las puede buscar en internet o en otras fuentes que son comunes y están disponibles o expuestas socialmente en todos los campos y terrenos.</p>
<p>La educación sexual vulnera la inocencia de los niños y las niñas</p>	<p>La educación sexual integral para niños, niñas, adolescentes y jóvenes los prepara para conocer y valorar su cuerpo, establecer relaciones afectivas y de respeto, así como desarrollar capacidades para prevenir situaciones difíciles que pueden afectar su bienestar y desarrollo integral.</p> <p>La educación integral de la sexualidad es particularmente importante considerando las condiciones materiales de existencia y la vulnerabilidad en las que se desarrolla la vida de gran parte de los niños y las niñas debido a la pobreza, la falta de oportunidades educativas, el acceso limitado a los servicios de salud, los mensajes contradictorios sobre sexualidad que son sometidos y la violencia, entre otros factores de riesgo.</p>
<p>La Educación sexual es una enseñanza que sólo debe abordarse en la familia</p>	<p>La familia juega un rol importantísimo en la educación integral en sexualidad de sus hijos e hijas, pero debe ser una función compartida con los centros educativos, pues estos tienen la tarea de ir acompañando y guiando el proceso de desarrollo de habilidades y competencias para la vida, así como de brindar informaciones con fundamento científico.</p>

<p>La educación sexual interfiere con la educación que los padres, madres y tutores ofrecen a sus hijos e hijas en las familias</p>	<p>La educación integral en sexualidad se basa en la protección y promoción de los derechos humanos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes. Los padres, madres y tutores son responsables de respetar e impulsar el pleno goce de estos derechos y la escuela debe actuar como aliada y no interferir para que se logren estos objetivos</p>
<p>La educación sexual integral se contrapone a la formación en valores; más bien promueve antivalores</p>	<p>Con la educación sexual no se promueven antivalores, al contrario, se promueven muchos valores fundamentales para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes como los de justicia, respeto hacia uno mismo y hacia las demás personas, solidaridad, igualdad, equidad social y de género, responsabilidad, toma de decisión responsable.</p>
<p>Impartir educación sexual a los niños y las niñas en las escuelas es lo mismo que promover la iniciación de las relaciones sexuales tempranas</p>	<p>En variados estudios realizados sobre este particular, para medir el impacto de los programas de educación en sexualidad en el inicio de la actividad sexual temprana, en ninguno de ellos se tuvo como resultado el adelanto de la iniciación de la actividad sexual como resultado de los mimos. Al contrario: se identificó que la postergación de la actividad sexual es una de las estrategias más exitosas de estos programas (ver Orientaciones Técnicas Internacionales sobre educación en Sexualidad, UNESCO 2010) Frente a la sexualización temprana de niños, niñas, adolescentes y jóvenes promovida por la sociedad, la EIS les ayuda a reflexionar sobre su propio desarrollo armonioso y el respeto a las demás personas. La educación integral en sexualidad impartida tomando en cuenta la etapa de desarrollo de las y los estudiantes, invita a adolescentes y jóvenes a cuidarse y a evitar conductas sexuales de riesgo a muy temprana edad y a adoptar y mantener conductas y comportamientos apropiados y a distinguirlos de aquellos que no lo son. Enseña cómo protegerse frente riesgos y abusos sexuales, embarazos en adolescentes, infecciones de transmisión sexual, violación sexual y sobre cómo tomar decisiones conscientes y responsables en este terreno.</p>

Algunos mitos relativos al SEGUNDO encuentro,
TEMA: LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS Y DE LAS NIÑAS

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
Los derechos de los niños y las niñas significan que pueden hacer lo que quieran	<ul style="list-style-type: none"> • La Convención sobre los Derechos del Niño es una cosa seria: significa un reconocimiento del deber de proteger a los menores de edad de injusticias graves que pueden limitar sus posibilidades de desarrollo y que pueden causarles problemas y sufrimiento • Esto no significa que los menores, sólo por el hecho de serlo, tengan derecho a todo • Por ejemplo, el derecho al juego no implica tener derecho a “que me regalen los juguetes que pido”, el derecho a la alimentación no significa poder “elegir que todos los días lo que quiero comer” ni el derecho a la libertad de opinión es que “mis padres me dejen estar en la calle hasta la hora que yo quiera”
El matrimonio infantil es algo excepcional y es un asunto de las familias pobres	<p>El matrimonio infantil es bastante común hasta en República Dominicana, donde el 41% de las niñas menores de 18 años ya se encuentra en unión marital, de las cuales una proporción importante se unió antes de cumplir los 15 años. El hecho que esta práctica sea común no significa que es legal. Países de todo el mundo coinciden en que el matrimonio infantil es una violación de los derechos humanos de niños, niñas y adolescentes. Dos de los acuerdos sobre derechos humanos ratificados por un mayor número de países en todo el mundo, la Convención sobre los Derechos del Niño y la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, prohíben el matrimonio infantil</p>

Algunos mitos relativos al TERCER encuentro
TEMA: SEXUALIDAD INFANTIL

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
No se debe permitir que las niñas y los niños vean los órganos genitales de las personas adultas	No hay que alarmarse en extremo o muchísimo si las niñas y los niños alcanzan a ver los genitales de sus madres o sus padres. Sin embargo, siempre es importante conversar con ellos sobre la intimidad y la privacidad y sobre que siendo partes privadas no hay que tocárselas recíprocamente
Hablarles a las niñas y a los niños sobre sus órganos genitales puede estimularlos a tener relaciones sexuales antes de tiempo	<p>Hablar a los niños y a las niñas sobre sus órganos genitales les permite conocer su cuerpo y es una buena oportunidad para promover el auto cuidado.</p> <p>No hay investigaciones que indiquen que ofrecer a los niños y niñas información sobre los órganos genitales los incentive a tener relaciones antes de tiempo</p>
Un niño o una niña que mira mucho sus genitales es un indicador de que se puede pervertir	<p>En la etapa del descubrimiento y exploración, los niños y las niñas observan mucho las diferentes partes de su cuerpo, al igual que observan sus juguetes, los animales, su entorno.</p> <p>La observación de sus genitales es parte de su proceso normal de desarrollo. En el caso que se trate de una actitud persistente es recomendable indagar si está expuesto a abuso o a escenas no apropiadas</p>
Las niñas y los niños no tienen privacidad, ni intimidad; eso es asunto de las personas mayores	<p>El respeto a la privacidad y la intimidad es un valor que hay que enseñar a los niños y a las niñas desde temprana edad.</p> <p>La privacidad y la intimidad forman parte de sus derechos y es una medida de protección</p>
La sexualidad es propia de personas adultas. Si los niños o las niñas se tocan sus genitales es porque vieron a alguien	La sexualidad nace con la persona, no es privativa de personas adultas. Las niñas y los niños se tocan generalmente por el proceso de autoexploración y de autodescubrimiento del cuerpo. Pero es probable que en algún caso lo hagan porque vieron a alguien. Lo importante, en tal caso, es observar si es una conducta hipersexualizada y si hay indicio de posible abuso.

Hay que prohibir a los niños y a las niñas que se toquen sus genitales	Nunca prohibir. No alarmarse, verlo como parte de su proceso de desarrollo y autodescubrimiento, no culpabilizar.
--	---

TEMA: ABUSO INFANTIL

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
El abuso sexual infantil casi siempre es cometido por personas extrañas o desconocidas	<p>Un estudio realizado por UNICEF en la Republica Dominicana¹⁴ encontró que de los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente, el 21.1% fue por un familiar (en el 10% de los casos el perpetrador era padre o padrastro); el 28.9 % fue cometido por un vecino y el 40.2 % por un amigo o novio.</p> <p>Solo el 8.4% no tenía ninguna relación con el agresor.</p> <p>Aunque sea difícil aceptarlo, gran parte de las agresiones sexuales son perpetradas por personas que las niñas y los niños conocen porque son integrantes de la misma familia o son amigos o vecinos.</p>
Los agresores sexuales siempre son hombres	Aunque los agresores suelen ser hombres, no hay que restarle importancia al hecho de que también hay mujeres que cometen abuso sexual infantil.
Los niños o niñas provocan el abuso sexual por estar andando en las calles	El estudio de UNICEF indicó que el 24.7% de los abusos sexuales se dio en el hogar.
El abuso sexual infantil sólo ocurre en familias de bajos recursos, marginadas o desfavorecidas	La evidencia señala que el abuso sexual infantil no es un problema específico de un estrato de la población, sino que se presenta en todas las clases sociales y niveles educativos.
Hablarles a los niños y a las niñas sobre el abuso sexual puede provocarles curiosidad	Hablarles de manera adecuada sobre el abuso sexual puede contribuir a la prevención, ya que los niños, niñas y adolescentes van a estar en condiciones de reconocer señales de riesgos y van a disponer de herramientas para comunicarlo oportunamente.

<p>El abuso sexual y las agresiones sexuales a niños o niñas es cometido casi siempre por psicópatas, perversos y enfermos mentales o drogadictos</p>	<p>Aunque existen psicópatas que son depredadores sexuales, esos son las excepciones pues la mayoría de abusos sexuales son cometidos por personas comunes y corrientes que tienen algún nivel de vínculo o cercanía con las víctimas. La mayoría de los agresores pasan desapercibidos y aparentan ser personas agradables, atentas y respetables</p>
<p>Solo hay abuso sexual infantil si hay penetración</p>	<p>El abuso sexual infantil no es sinónimo de violación. Algunas formas de abuso sin contacto físico son: exhibir genitales, masturbarse delante del niño o niña, espiar su intimidad, inducirlo a que se masturbe o desnude, mostrarle material pornográfico y/o hacerle comentarios obscenos. Cuando el abuso involucra contacto físico puede darse a través de: tocamientos o frotamientos, inducir al niño o niña a que toque al agresor, penetración con dedos o con algún objeto, besos de lengua, sexo oral y/o coito anal o vaginal.</p> <p>El Art. 396 de la Ley 136/03 del Código para la protección de Niños, niñas y adolescentes tipifica el abuso sexual como la «práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual, sin consideración del desarrollo sicossexual del niño, niña o adolescente y que puede ocurrir aún sin contacto físico»</p>
<p>El toque de los genitales de un niño o una niña no se puede calificar como abuso sexual</p>	<p>Constituye abuso sexual según lo establecido en artículo 396 precitado.</p>
<p>Las víctimas de abuso sexual sólo son niñas</p>	<p>Aunque la mayoría son niñas, también niños son abusados. Las personas con discapacidad física o mental, independientemente de su sexo, tienen mayor riesgo de sufrir abuso sexual que cualesquiera otra persona.</p>
<p>Los niños que son abusados sexualmente por hombres se convierten en homosexuales</p>	<p>No hay evidencia científica que haya establecido una relación de causa-efecto entre niños o niñas abusadas y homosexualidad.</p>
<p>El incesto es un asunto privado que no debe ser denunciado</p>	<p>De acuerdo a la ley, el incesto es una violación sexual y como tal es de orden público y debe ser denunciado.</p>



El abuso sexual infantil siempre se acompaña de violencia física	En la mayoría de los casos, la persona que agrede utiliza estrategias como la amenaza, el engaño, los sobornos y la manipulación para impedir que el abuso sea visible para los demás y así continuar cometiéndolo sin ser descubierto
Las niñas y los niños inventan historias cuando señalan que alguien los ha abusado	Es poco común que un niño o una niña mienta sobre un tema tan delicado. Los niños y las niñas rara vez hablan de algo que no conocen, especialmente con detalles. Si una niña o niño te confía que alguien ha estado abusando de ella o de él, asegúrate de su protección y busca atención especializada.
El abuso sexual ocurre porque las niñas o los niños seducen a los adultos	La diferencia de edad y poder impide a un niño o a una niña tener una verdadera libertad de decisión. La persona adulta es la única responsable del abuso
El abuso sexual infantil es poco común	Es más frecuente de lo que pensamos. La Organización Mundial de la Salud estima que un 20% de la infancia es abusada sexualmente antes de cumplir los 8 años, por ello, la prevención es indispensable.

Algunos mitos relativos al CUARTO encuentro
TEMA: LA ADOLESCENCIA

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
El desarrollo normal del adolescente es turbulento.	No hay, por supuesto, ningún estudio que confirme dicha creencia. Está demostrado que el 80 % de los adolescentes no pasan por un período tumultuoso, se llevan bien con sus padres y sus familiares, les gusta estudiar y trabajar, y se interesan por los valores sociales y culturales circundantes. La mayoría de los jóvenes, pues, pasan por la adolescencia con desequilibrio escaso o ausente. Indudablemente, un número grande de adolescentes pasan por momentos de gran sufrimiento, pero se trata de sentimientos internos, subjetivos. La adquisición de la madurez del adulto es un proceso gradual y sin grandes sacudidas

<p>En la adolescencia las hormonas se disparan, por eso los y las adolescentes “se vuelven locos y locas”.</p>	<p>Las hormonas no se les van a la cabeza ni se vuelven locos o locas. Lo que le pasa es que se sufre de tremendos y repentinos cambios de humor que de no gestionarlos adecuadamente le llevan a mantener comportamientos desajustados y completamente inestables.</p> <p>No son las hormonas las responsables sino el propio desarrollo del cerebro que está detrás de los vaivenes emocionales, de su pasar de la risa al lloro más profundo y desgarrador en tan solo unos minutos de diferencia.</p> <p>Conocer cuáles son estos cambios, tanto por parte de los adolescentes como por parte de los adultos que conviven con ellos contribuye a reducir el conflicto.</p> <p>Es reconfortante para el adolescente saber que no tendrá siempre que convivir con esas emociones tan intensas.</p>
<p>La adolescencia es un período que se caracteriza por el anhelo de ser independiente de las personas adultas en su familia y poder gestionar adecuadamente su propia vida.</p>	<p>Es evidente que existe un impulso natural del o la adolescente a separarse de los adultos y de su familia, pero se siguen beneficiando enormemente de la relación con las personas adultas porque el cambio sano hacia la madurez requiere de una independencia progresiva y no de un aislamiento total.</p> <p>Cierto es que los espacios y actividades de encuentro con la familia no pueden ser los mismos que durante la infancia pues ellos y ellas ya no están interesados y además, esto ya no es útil para su desarrollo.</p> <p>La creatividad del padre, madre o tutor debe ponerse en marcha para generar nuevos espacios, nuevos puntos de encuentro donde compartir.</p> <p>No es apropiado permitir o posibilitar el aislamiento total ni potenciar separaciones bruscas e innecesarias.</p>

TEMA: SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
Es malo masturbarse	La masturbación es una decisión personal que no tiene ningún efecto negativo.
La auto estimulación en la adolescencia produce trastornos mentales u otro tipo de enfermedad (impotencia, infertilidad, ceguera,)	La auto-estimulación es inofensiva, por otro lado es una actividad placentera que ayuda a adolescentes y jóvenes de ambos sexos a liberar la tensión sexual.
La práctica frecuente de la autoestimulación en la adolescencia es síntoma de enfermedad	Si la persona adolescente lleva una vida equilibrada, acude a la escuela, realiza sus tareas, tiene una vida social activa, tiene pasatiempos y realiza actividades recreativas, culturales y deportivas, y también se masturba no puede estar enfermo por esta última razón. El problema se podría poner si abandonara todas las demás actividades y se auto-estimulara con una frecuencia excesiva.
Si una adolescente va al ginecólogo es porque ya tiene relaciones sexuales	Las chicas deben acudir al ginecólogo a partir de su primera menstruación, independientemente de si son sexualmente activas o no
Una adolescente no puede quedar embarazada en su primera relación si apenas tuvo su primera menstruación	El hecho de que una adolescente tenga su primera menstruación indica que ya está en edad reproductiva. Cuando una adolescente ha tenido su primera menstruación y tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada.
Las emisiones nocturnas en los adolescentes no son normales	La polución de semen de manera espontánea durante el sueño es un signo de maduración sexual y biológica en el varón.

Algunos mitos relativos al QUINTO encuentro

TEMA: LA MENSTRUACIÓN

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
Durante la menstruación las mujeres no pueden bañarse, ducharse o lavarse la cabeza, tomar sol ni hacer ejercicios o deportes	<p>Contrariamente a lo que establece el mito, se recomienda que durante este período se refuerce la higiene. No existe asociación de causa-efecto entre estas actividades, bañarse o lavarse la cabeza, tomar sol, hacer ejercicios o deportes durante el proceso menstrual, con posibles daño o efectos adversos de algún tipo que puedan perjudicar o dañar el proceso mismo y la salud de las mujeres.</p> <p>Se reitera que durante la menstruación las mujeres NO están enfermas, razón por la cual pueden realizar sus actividades normales a las que están acostumbradas.</p>
Las mujeres se ponen de mal humor durante la menstruación y sufren malestar y dolor los días previos y durante el proceso	<p>Es cierto que durante el ciclo menstrual las hormonas sexuales producen cambios físicos y emocionales pero cada mujer reacciona de forma distinta a estos cambios y puede o no sufrir estos dolores o cambios de humor.</p> <p>Una misma mujer puede tener o no diferentes síntomas cada vez.</p>
Comer frutas durante el ciclo menstrual hace daño	<p>Las frutas son parte importante de una buena nutrición y son fundamentales para un desarrollo saludable.</p> <p>La ingesta de frutas no está contraindicada durante la menstruación.</p>
La menstruación debe esconderse; es algo sucio y asqueroso que no se debe hablar	<p>La menstruación es un proceso natural, muy importante en el desarrollo de la mujer y se debe manejar igual que todos los procesos vinculados a la intimidad y a la reproducción humana.</p>
Durante la menstruación la mujer no debe practicar deporte o bañarse porque si lo hace se le puede cortar la regla	<p>La mujer puede realizar todas sus actividades que desee en forma normal y natural. Los cuidados especiales que ella debe tener, tienen que ver con mantener una buena higiene personal.</p>

No hay embarazo cuando la mujer tiene la menstruación o durante la menstruación una mujer no se puede embarazar	Es posible quedar embarazada incluso si se tienen relaciones sexuales durante la menstruación porque una vez en la vagina, los espermatozoides pueden permanecer vivos durante varios días lo que significa que, aunque la última vez que tuvo relaciones sexuales fue hace tres días durante la menstruación, ahora podría estar ovulando y el espermatozoide podría fecundar el ovulo, por lo tanto podría quedar embarazada.
Una joven no puede quedar embarazada si nunca ha tenido el período	Puede ovular 14 días antes de su primer período por lo que es posible quedar embarazada si tiene relaciones sexuales incluso si no ha tenido un período todavía.

Algunos mitos relativos al SEXTO encuentro
TEMA: EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
Una joven no puede quedar embarazada si nunca ha tenido el período	Puede ovular 14 días antes de su primer período por lo que es posible quedar embarazada si tiene relaciones sexuales incluso si no ha tenido un período todavía.
Una adolescente no puede quedar embarazada en su primera relación sexual	Si está en el periodo fértil, una mujer puede quedar embarazada hasta en su primera relación sexual; Incluyendo si no ha tenido todavía el menarca (ver en el mito anterior).
Las relaciones sexuales sin protección en la adolescencia se realizan porque las adolescentes consienten	Muchos embarazos en la adolescencia se producen por abuso o violación sexual; en muchos otros casos se da por falta de información, por no tener acceso a los métodos anticonceptivos o por no conocerlo o no usarlo de la forma adecuada (pueden utilizarse métodos poco seguros o no utilizan ninguno) En algunos casos puede existir en las adolescentes un deseo interno de cuidar a alguien, de tener su propia familia o de repetir la historia familiar debido a experiencias que están grabadas en la mente.

<p>El padre debe ser excluido si abandonó a su pareja o si es muy joven para cuidar al bebé</p>	<p>El rol del padre es importante en la crianza de los hijos; así que si la pareja decide no estar junta, es importante que el padre se involucre en la vida del bebé.</p>
<p>Las adolescentes embarazadas suelen disfrutar de su etapa de gestación justamente como las mujeres de más edad que ha planificado su embarazo</p>	<p>Una adolescente embarazada puede atravesar diferentes situaciones durante el proceso de gestación que le impidan disfrutar del mismo: complicaciones de salud por ser embarazo de alto riesgo, problemas emocionales (inseguridad, temor, ansiedad por el futuro) y sociales (rechazo, dificultades en la relación familiar, en la escuela y la comunidad).</p>
<p>El embarazo en la primera etapa de la adolescencia (pubertad) presenta iguales riesgos que un embarazo normal</p>	<p>El embarazo en la primera etapa de la adolescencia está considerado de alto riesgo pues el cuerpo de una adolescente púber no se encuentra suficientemente maduro ni desarrollado para soportar la cantidad de cambios que produce un embarazo. Ellas presentan mayor posibilidad de padecer toxemias, placenta previa e hipertensión. Investigaciones demuestran que existe un mayor porcentaje de partos prematuros y recién nacidos bajo de peso. Así mismo riesgos de mortalidad materna.</p>
<p>No existe un aumento tan dramático en el número de embarazos adolescentes como se alega</p>	<p>La última Encuesta Demográfica y de Salud (Endesa 2013) realizada en la Republica Dominicana demuestra que el país se encuentra entre los primeros cinco países de América Latina con más alta tasa de embarazo en adolescentes (90 embarazadas por cada mil adolescentes). Una de cada cinco mujeres adolescentes de 15-19 años ha tenido hijos e hijas o ha estado embarazada; el 20% de las adolescentes que habían abandonado la escuela lo hicieron por estar embarazadas.</p>
<p>Cuidarse por las fechas (método de calendario) es seguro para evitar un embarazo</p>	<p>Cuidarse por las fechas es arriesgado, pues las mujeres no pueden anticipar si su ciclo va ser exacto de 28 días y por lo tanto podría producirse un embarazo si tienen relaciones no protegidas</p>



TEMA: LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
Si no se tienen síntomas, no se puede transmitir una ITS a la pareja	Muchas ITS son asintomáticas (no presentan síntomas, esto es, manifestaciones reveladoras de la enfermedad o señales o indicios de la enfermedad manifiesta o en proceso de manifestarse). La mayoría de las ITS se transmiten antes de presentar síntomas.
Una persona que ya tuvo una ITS no se puede volver a infectar	Haber tenido una ITS anteriormente no produce inmunidad. Una ITS se puede adquirir nuevamente si se tiene relaciones sexuales con una persona infectada.
Una persona virgen también puede transmitir una ITS	Una persona que nunca ha tenido relaciones sexuales coitales (con penetración) sí puede que haya tenido contacto previo al sexo que implica fluidos, sexo oral, contacto genital externo, y eso también puede representar un riesgo
Las ITS no se transmiten por el sexo oral	Hay algunas ITS como el herpes genital que se puede transmitir con el sexo oral.
Puedes contraer una ITS al hacerte un tatuaje o una perforación	Según la American Sexual Health Association existen riesgos de contraer ITS, sobre todo de VIH, al hacerse tatuajes o perforaciones por el uso de instrumentos infectados no esterilizados.
Puedes contraer una ITS en el asiento de un carro o de un inodoro o por intercambiar ropa íntima.	Las ITS no se transmiten de esta forma, sino por contacto sexual y para intercambio de fluidos corporales, tales como la sangre, el semen, las secreciones vaginales o la leche materna. Los gérmenes que producen infecciones de transmisión sexual necesitan un ambiente adecuado para reproducirse, condiciones especiales de humedad y temperatura, que sólo se dan en los órganos sexuales. Hay algunas infecciones genitales que no son de transmisión sexual y pueden contraerse por contacto directo con ropa interior, trajes de baños y aguas contaminadas estancadas. Estas infecciones son producidas por hongos, parásitos, virus y algunas bacterias.
El preservativo no es tan efectivo como dicen	El condón es el método más efectivo para prevenir ITS después de la abstinencia sexual. En caso de relaciones sexuales, el condón es el único método que, si usado correctamente, además de prevenir un embarazo no planeado, protege de las principales ITS.

<p>La doble protección consiste en usar dos preservativos, uno encima de otro, para aumentar su eficacia</p>	<p>La doble protección implica el uso del condón o preservativo en todas las relaciones sexuales y como complemento, otros métodos anticonceptivos. En este sentido la doble protección es protegerse de dos situaciones: un embarazo no planeado e ITS.</p>
<p>Para evitar embarazos los condones pueden ser reutilizados</p>	<p>Si el condón ha sido retirado de su empaque, se debe utilizar o botar. No puede ser reutilizado.</p>
<p>El uso de condones disminuye el placer sexual</p>	<p>Los condones no tienen por qué disminuir el placer sexual, aunque es importante elegir aquellos que se adapten mejor al tamaño del pene y a los gustos de la pareja.</p>
<p>Se puede ver o notar si una persona tiene una ITS</p>	<p>Muchas de las ITS no tienen manifestaciones que nos permitan identificar las personas que convivan con las mismas, incluso las mismas personas infectadas pueden no saberlo. Sin embargo una persona portadora sin síntomas puede igualmente transmitirlos. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las personas con el VIH pueden no tener lesiones visibles en los genitales, y la única manera de determinar la infección es a través de una prueba en sangre. • Las úlceras genitales por herpes y verrugas por el virus del papiloma humano (VPH) pueden sanar, pasar desapercibidas hasta el 90% de los casos y aún contagiar el virus. • La mayoría de las mujeres y la mitad de los hombres con clamidia no tienen síntomas. <p>La única forma de determinar la infección es a través de pruebas en sangre, así que se recomienda a personas sexualmente activas realizarse pruebas de ITS cada año.</p>
<p>Los adultos son los que más frecuentemente adquieren ITS</p>	<p>El 50% de los casos nuevos por ITS ocurren en jóvenes de 15 a 24 años de edad. Cada año, 1 de cada 4 adolescentes contrae una ITS Si escogen tener sexo, deben conocer cómo protegerse contra ITS y prevenir embarazos no planificados.</p>
<p>Las ITS ocurren sólo en personas promiscuas y trabajadores sexuales</p>	<p>Si tiene actividad sexual sin utilizar condón de manera correcta y consistente, toda persona puede estar en riesgo de adquirir una ITS. No excluye edad, género, orientación sexual, escolaridad, clase social o profesión.</p>



La clamidia y la gonorrea son infecciones simples que se curan solas	Estas dos infecciones son susceptibles de curación, pero no sanan solas; hay que aplicar tratamientos efectivos. Resulta peligroso no ocuparse de estos problemas, pues si no son tratadas a tiempo, ambas condiciones pueden comprometer seriamente la salud de los personas que la padecen
Las ITS solo se transmiten por el semen	Aunque existen algunas ITS que se transmiten por el semen, otras como los herpes o la sífilis lo hacen también por contacto físico. Cualquier lesión que tenga la persona sana puede permitir el paso de los patógenos hacia el organismo.
Las pastillas anticonceptivas protegen de una ITS	Las pastillas están confeccionadas para prevenir la concepción, no para prevenir una infección. Una relación sexual está protegida de ITS solo si se usa el preservativo, pues este funciona como barrera ante los agentes patógenos.

TEMA: EL VIH Y EL SIDA

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
Tener VIH y tener SIDA es tener lo mismo	El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, que es el causante del Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Cuando el VIH entra en nuestro organismo, ataca al sistema de defensas, destruyendo progresivamente las células que se encargaban de protegernos de las enfermedades; con el tiempo, al haberse debilitado el sistema inmunológico, la persona puede empezar a sufrir una serie de enfermedades conocidas en su conjunto como SIDA.
El VIH sólo lo contraen las personas gays y drogadictas	El VIH puede afectar a cualquiera, incluyendo mujeres y hombres heterosexuales, quienes, en general, tienden a bajar la guardia y a minimizar los riesgos de contagio.
El VIH y el SIDA se adquieren por tener contacto con los utensilios de una persona enferma	Los únicos utensilios que pueden transmitir ITS son objetos corto punzante que han tenido contacto con sangre infectada y no han sido debidamente esterilizados, como agujas de tatuaje y perforación de aretes y piercings, instrumentos quirúrgicos y odontológicos o de cuidado personal como pinzas, alicates, navajas de afeitarse, etc.

<p>El VIH se puede transmitir a través de las lágrimas, el sudor, los mosquitos, en piscinas o por contacto casual</p>	<p>El VIH sólo se puede transmitir a través de la sangre, el semen, los fluidos vaginales o la leche materna de una persona infectada. Las formas más frecuentes de transmisión del VIH son el contacto sexual sin protección y el compartir agujas con una persona VIH+. El virus también se puede transmitir de la madre al bebé durante el parto Las lágrimas, el sudor, la saliva, la orina y las heces NO SON infecciosos.</p>
<p>Los personas heterosexuales no contraen VIH</p>	<p>Las estadísticas señalan que la mayoría de las personas VIH+ en todo el mundo son heterosexuales. Los hombres infectan a las mujeres y viceversa El riesgo no tiene que ver con preferencia sexual, sino con la conducta sexual.</p>
<p>Si la persona está casada y sólo tiene relaciones sexuales con su pareja, está segura</p>	<p>Si una persona es fiel, pero su pareja no, o si ella o él era VIH+ antes de empezar la relación, aún es posible infectarse con el VIH. Es recomendable hacerse la prueba de VIH antes de iniciar a tener relaciones sexuales.</p>
<p>Si una persona es «virgen», está segura</p>	<p>Una persona que aunque no haya tenido relaciones coitales haya tenido sexo oral o anal de todas maneras puede tener VIH. Se recuerda además que el virus se puede transmitir también por intercambio de objetos corto-punzantes que ha entrado en contacto con sangre infecto, transfusiones, durante el parto o con leche materna.</p>
<p>La prueba del VIH es la solución</p>	<p>Saber si una persona es portadora del virus no basta. Es necesario un cambio de conducta pues quienes acaban de infectarse tienen más capacidad de propagarlo y dan positivo en la prueba tiempo después. El ABC de la prevención son las iniciales en inglés de las palabras "Abstinence" (abstinencia); "Be faithful" (ser fiel); "Condom" (preservativo, condón). Estos son los diferentes aspectos que se toman en cuenta para protegerse de la infección. La abstinencia será siempre la forma más segura de no infectar ni ser infectados. Ser fiel es una opción válida para aquellas personas que se comprometen el uno con el otro para llevar una relación de recíproca fidelidad. El uso de preservativo es una de las formas más efectivas para protegernos de muchas ITS.</p>



Algunos mitos relativos al SÉPTIMO encuentro
TEMA: LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
La violencia es innata en los hombres; no se pueden controlar y ejercen violencia porque “son así”	La violencia intrafamiliar y de género es una conducta aprendida, no es innata. A prueba de esto se puede reflexionar sobre el hecho que las personas que ejercen violencia intrafamiliar no son violentas con todas las personas ni en todas las situaciones sino sólo contra personas sobre las cuales tienen poder. La violencia intrafamiliar y de género es un crimen, pues es contra la ley golpear o lastimar a otra persona. La violencia intrafamiliar y de género puede llevar al asesinato y a los feminicidios.
Los hombres que abusan de sus parejas son violentos por naturaleza	La mayoría de los hombres que abusan de sus parejas no se muestran violentos fuera del hogar.
Las mujeres son las responsables de la violencia que los hombres ejercen contra ellas	La violencia intrafamiliar y de género no se justifica bajo ninguna circunstancia (ni por no haber limpiado, ni por haberse puesto una falda corta, ni por no haber querido tener sexo, ni por haber respondido mal, ni por haber salido con amistades, ni para ninguna otra razón). La violencia intrafamiliar y de género es una violación a los derechos de las mujeres y como tal es un delito.
A algunas mujeres les gusta ser golpeadas; ellas lo piden y lo merecen; por eso van de abusador en abusador	Todas las personas tienen derecho a una vida libre de violencia y ninguna persona merece ser abusada. Nadie quiera tener una pareja abusiva.
La detección de casos de mujeres víctimas de violencia no es de la competencia del sistema de salud	Hay que recordar que la violencia intrafamiliar y de género es una violación al derecho a la salud de las mujeres, además de que, por su magnitud e impacto, se considera una problemática de salud pública. Es importante tener en cuenta que hay una conexión directa entre las visitas repetidas a los servicios de salud y la violencia intrafamiliar y de género.

<p>La violencia es un problema privado entre dos personas adultas que no debe salir a la luz pública</p>	<p>Al enfocar la violencia intrafamiliar y de género como una problemática de violación de derechos entendemos que su abordaje es responsabilidad del Estado y el Gobierno, y de todas las instituciones civiles y políticas de la sociedad; también de todas las personas en la comunidad.</p>
<p>La violencia sucede principalmente en familias de bajos ingresos y es un mal que padecen las mujeres que viven en la marginalidad y la pobreza</p>	<p>La violencia intrafamiliar y de género sucede en toda clase de familias, ricas o pobres, urbanas, suburbanas o rurales, en todas partes del país, en toda raza, religión y edad. Aunque la vulnerabilidad social puede representar un riesgo mayor para las mujeres, lo cierto es que la violencia intrafamiliar y de género se produce en todos los estratos socioeconómicos, ya que tiene que ver con razones de género y desigualdad.</p>
<p>Los hombres que maltratan a sus parejas son enfermos mentales</p>	<p>No existe relación causa –efecto entre la enfermedad mental y factores que causan la violencia intrafamiliar y de género. La violencia intrafamiliar y de género está motivada por un deseo de controlar y mantener el poder del hombre sobre la mujer. Contrariamente a la opinión general, la mayoría de los hombres que generan violencia no son diagnosticados con ningún trastorno. Investigaciones realizadas en la década de los noventa indican que son pocos los que presentan algún trastorno mental. La mayoría de los generadores de violencia intrafamiliar y de género ejercen lo que creen es su derecho natural de dominio sobre las mujeres.</p>
<p>Es imposible hacer la detección de casos de violencia porque las mujeres que la padecen lo niegan</p>	<p>Muchas mujeres que viven situaciones de violencia intrafamiliar y de género, consideran que los prestadores de servicios de salud son las personas con las que les gustaría hablar sobre el tema. Los servicios de salud pueden ser el único espacio seguro para que las mujeres hablen sobre su problemática.</p>



<p>La violencia es provocada por el alcohol y las drogas</p>	<p>El alcohol y las drogas no causan la violencia intrafamiliar y de género. El ejercicio de la violencia intrafamiliar y de género es una decisión. Muchos abusadores usan el alcohol o las drogas como excusas para sus acciones. Sin embargo, si bien, este tipo de sustancias pueden alterar el estado de conciencia de las personas, no pueden utilizarse como “pretexto” o “justificación” de la violencia intrafamiliar y de género que se ejerce contra las mujeres y así des-responsabilizarse de su actuación al perpetrador ya que, en todo caso, no todos los hombres que consumen estas sustancias perpetúan actos violentos contra su pareja o contra la mujer.</p>
<p>La mayoría de las mujeres maltratadas nunca dejarán a sus agresores</p>	<p>Existen casos de mujeres maltratadas que no pueden abandonar a sus parejas, otras que logran separarse y regresan con ellos y unas más, después de un camino tortuoso en muchos sentidos, logran hacerlo de manera definitiva Es importante recordar que para que una mujer que ha vivido violencia intrafamiliar y de género durante un largo tiempo por parte de su pareja poder separarse requiere “re-construirse y fortalecerse” no sólo en el ámbito material, físico y económico sino y sobre todo psicológico y social, proceso por demás difícil y complejo</p>
<p>Para diferenciar una mujer que finge ser víctima de violencia de otra que verdaderamente la padece, se necesita la intervención de un profesional de la salud mental especialista en el tema</p>	<p>La cultura que tiende a responsabilizar a las mujeres de los casos de violencia intrafamiliar y de género ha generado el mito de que las mujeres mienten sobre su situación. Esta creencia se desmantela fácilmente cuando se revisan las estadísticas en torno a la problemática y se revisan las investigaciones sobre el impacto de la violencia intrafamiliar y de género en la salud de las mujeres.</p>
<p>La mayoría de los ataques de los hombres a las mujeres en una relación de pareja ocurren sólo una o varias veces, nada más; son realmente leves y no provocan daño severo a la mujer</p>	<p>La violencia intrafamiliar y de género es una de las causas más sobresaliente de daño físico y muerte de mujeres en nuestro país. La violencia intrafamiliar y de género ejercida por el abusador usualmente empeora con el tiempo. Los comportamientos abusivos ocurren más a menudo y más fuertes. La violencia intrafamiliar y de género no es un incidente aislado; normalmente forma parte de un patrón de violencia que irá en aumento.</p>

Si los hombres fueran tan violentos con sus mujeres como se dice entonces hubiera muchas más denuncias de las que ya hay contra ellos	El 46% por ciento de mujeres no denuncian la violencia intrafamiliar y de género que sufren por miedos a represalias. La gran mayoría piensa que no van a ser creída o tomada en serio. Otras no pueden y no saben salir de la situación dado su estado emocional.
Las mujeres también son violentas con sus parejas	Los archivos policiales muestran que el 99% de la violencia intrafamiliar y de género en la pareja la realiza el hombre hacia la mujer.
Cuando una mujer dice no, en realidad quiere decir si, y muchos hombres creen eso	Un hombre no tiene derecho a ir en contra de los deseos de la muje; no tiene derecho a mantener relaciones sexuales sin su consentimiento. Cuando una mujer dice no, lo que dice simplemente significa eso: NO
La violación ocurre a manos de extraños	El 83% de las mujeres son violadas por alguien a quien conocen y en quien confían. De estas personas: el 20% son amigos o novios y el 33% por ciento esposos, el resto conocidos.
Una vez que un hombre está excitado, no puede hacer nada por controlar su deseo sexual	No hay excusas para justificar la violación.
La mujer estaba borracha, drogada, tenía mala reputación, vestía de manera provocativa y se le insinuó al hombre. Él le dio lo que ella estaba pidiendo	Argumentos como estos desacreditan a la mujer para justificar el delito del hombre, re-victimizándola. Ninguna mujer pide o se merece que la violen o la agredan.
La violencia no es tan común como suele afirmarse	Cada día y a cada rato, una mujer es golpeada por un hombre. A diario se reciben decenas y decenas de demandas de servicios de atención policiales, judiciales y de la salud, de mujeres sobrevivientes de violencia intrafamiliar y de género

<p>La violencia ejercida por hombres es un problema de control de la ira</p>	<p>La violencia intrafamiliar y de género no es un problema del control de la ira. La ira es una herramienta que los abusadores usan para obtener lo que quieren. Los abusadores están en control. Pueden parar cuando alguien llama a la puerta o por una llamada telefónica; a menudo dirigen los golpes a las partes del cuerpo donde los moretones no se ven. Los abusadores no atacan a cada persona que les hace enojar, esperan el tiempo cuando nadie está presente y atacan.</p>
<p>Los niños y las niñas no se dan cuenta de la violencia que se produce en el hogar</p>	<p>Estudios muestran que la mayoría de los niños y las niñas se dan cuenta de la violencia dirigida a su madre.</p>
<p>Los niños y las niñas no corren riesgo de ser dañados</p>	<p>Hombres quienes abusan a su pareja tienen más probabilidad de abusar a los niños y las niñas. La existencia de violencia intrafamiliar y de género en un hogar es la mejor predicción del abuso de niños y niñas. Someter a los niños y a las niñas a un ambiente lleno de acciones violentas y palabras de odio no es ser un «buen padre».</p>
<p>Los hombres que maltratan fueron maltratados a su vez en su infancia; los niños que son testigos de violencia serán, a su vez, abusadores cuando sean mayores</p>	<p>No existe evidencia alguna de que exista un ciclo de abuso. La mayoría de hombres y mujeres que han sido víctimas de abusos en la infancia no optan por hacerlo cuando son personas adultas. Estudios realizados muestran que los niños que son testigos de violencia intrafamiliar y de género no escogen ser abusadores al ser adultos y están dispuestos a terminar con el ciclo de violencia en sus vidas hasta ofreciendo apoyo para niños maltratados; están dispuestos a criar a sus niños sin violencia; buscan profesiones donde puedan trabajar para evitar la violencia contra niños y las niñas. Decir a una persona joven que por haber estado expuesta a violencia está destinada a ser violenta es mandarles un mensaje incorrecto al mismo tiempo que muy peligroso.</p>

TEMA: MASCULINIDAD

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
<p>Los hombres no lloran. Es debilidad que muestren afecto en público</p> <p>Un hombre que “pide ayuda” o “trata de apoyarse” en otros, muestra signos de debilidad, vulnerabilidad e incompetencia</p> <p>Las relaciones interpersonales que se basen en sentimientos, intuiciones y contacto físico, son consideradas femeninas y deben ser evitadas porque: (a) lo vuelve vulnerable y lo pone en desventaja en la competencia por las mujeres; (b) puede implicar afeminamiento y homosexualidad</p>	<p>La sociedad y la cultura patriarcal hegemónica ha construido la masculinidad como la forma más valorada de la identidad genérica.</p> <p>El enunciado de este mito es común a la hora de definir a un hombre.</p> <p>Aun hoy ver llorar a un hombre es sinónimo de debilidad, pero eso está cambiando lentamente.</p> <p>Actualmente cada vez más hombres expresan su pesar con lágrimas y ya no temen verse afeminados por hacerlo. Cada vez más las personas van prefiriendo a este hombre que sabe mostrar lo que siente, ser sincero completamente y no ocultarse detrás de una falsa máscara de imperturbabilidad.</p> <p>Históricamente se ha educado a los hombres en el sentido de que la vulnerabilidad, los sentimientos y las emociones en el hombre, son signos de feminidad y deben ser evitados. Al respecto, los hombres son criados de esta manera, para ser fríos y secos, y no exteriorizar sus emociones.</p> <p>El objetivo es que no se dejen guiar por el corazón, sino por la razón en momentos de importantes decisiones; y que sepan mantener la calma y la serenidad siempre. Actualmente esta visión de los hombres está quedada atrás poco a poco ya que, cada vez más, exteriorizan tanto su dolor como su cariño sin ningún inconveniente.</p> <p>La dulzura, la compasión, el amor, la ternura, etc. son cosas cada vez más observables en los hombres y que las personas en general les gusta que se expresen.</p>
<p>Los hombres saben todo lo que hay que saber sobre el sexo. El ejercicio de la sexualidad es el principal medio para probar la masculinidad.</p> <p>La sensualidad y la ternura son consideradas femeninas y deben ser evitadas</p>	<p>El éxito masculino en las relaciones con las mujeres está asociado a la “subordinación de la mujer” a través del uso del poder y el control de la relación. Aun el sexo es un tema tabú para las mujeres, pero no para los hombres. De allí que se haya concebido la idea de que ellos son los expertos en la materia</p>

<p>Los hombres son valientes y fuertes y siempre están dispuestos para la pelea</p>	<p>Así como las mujeres son criadas generalmente bajo el símbolo de la femineidad y de las princesas, los hombres crecen bajo la imagen de la fuerza y de los súper héroes. De allí que se establezca que ellos deben ser valientes y competir siempre para ganar.</p> <p>La estima del hombre se apoya primariamente en sus logros y éxitos obtenidos en la vida laboral y económica. Pero de la misma manera en que a medida que pasan los años las mujeres han aprendido a desprenderse del prototipo de “muñeca de cristal”, muchos hombres también buscan otros modelos diferentes al de Superman, sobre todo, porque entienden que la verdadera fortaleza y valor no está en los músculos, sino en el interior.</p> <p>El triunfo está guardado para quien sabe desarrollar sus capacidades mentales, emocionales y sentimentales. El control de sí mismo y el control sobre los otros son esenciales para que el hombre se sienta seguro. Este mito aún se aplica a la generalidad de los hombres, que ante cualquier inconveniente no dudan en recurrir a sus puños, sin embargo, no es algo que pueda aplicarse a todos ellos, de hecho, hay muchos que prefieren resolver sus problemas dialogando y argumentando, ya que saben que la razón es mucho más fuerte que un golpe. Incluso hay hombres que eluden las confrontaciones, sean estas físicas o “mentales”.</p>
<p>El valor de un hombre depende de su billetera</p>	<p>Es verdad que tener un buen trabajo y dinero hace que un hombre se sienta valioso, pero tampoco compra la felicidad ni lo convierte en un ser superior.</p> <p>Muchas veces tener dinero no implica tener una buena vida; hay cosas que no se pueden comprar.</p> <p>El valor pasa también por la historia, las relaciones personales, los afectos y la personalidad; si estos no son buenos o fallan, nada podrán hacer los millones que se tengan en la cuenta bancaria.</p>
<p>Los hombres mienten</p>	<p>Si bien muchos hombres se caracterizan por mentir y ser falsos, es imposible que sean una característica aplicable a todos ellos. Hay muchos que son muy respetuosos de su compañera y de su familia. Por otro lado, este mito ni siquiera puede ser aplicado sólo a ellos, ya que también hay muchas mujeres que actúan de igual manera.</p>

<p>Los hombres mandan</p>	<p>Los varones son entrenados para el ejercicio del poder, la dominación, la competencia y el control. Esto es esencial para ellos como prueba de masculinidad. Se les ha educado para que se sientan poseedores del pensamiento racional y lógico como forma superior de inteligencia para enfocar cualquier problema. El éxito masculino en el trabajo y la profesión ha sido tomado como indicadores de su masculinidad. Actúan como jefe de la casa, aunque no sean ya los únicos que trabajen y ganen dinero, razón por la cual no deberían ser los únicos que tomen las decisiones. En la actualidad esta situación existe en muchas familias. La aparición de los derechos de la mujer y su creciente independencia ha ido consiguiendo poco a poco ciertos niveles de igualdad que equilibra en algo la situación</p>
<p>Cuando los hombres son altos, fuertes y tienen las manos, nariz y pies grandes, tienen los penes grandes</p>	<p>El tamaño de las partes del cuerpo y la altura no tiene nada que ver con el tamaño del pene.</p>
<p>Los varones para ser verdaderos hombres necesitan tener muchas relaciones sexuales</p>	<p>Un verdadero hombre es quien es capaz de respetar a la mujer y respetarse a sí mismo entendiendo la relación sexual como un acto de intimidad, amor y respeto</p>
<p>Los hombres no pueden expresar sus emociones frente a los demás</p>	<p>Los hombres no sólo tienen derecho, sino que son capaces de expresar y manifestar sus emociones y afectos con naturalidad</p>
<p>Los penes grandes proporcionan más satisfacción sexual que los penes de menor tamaño</p>	<p>La vagina es un órgano elástico cuyas paredes se amoldan al tamaño del pene adaptándose a su grosor y tamaño. Es por eso que no importa si el órgano sexual masculino es grande o de menor tamaño</p>
<p>La eyaculación masculina es el final de la relación sexual</p>	<p>No tiene por qué ser así. Tras la eyaculación masculina, la relación puede continuar, aunque la penetración finalice, sobre todo si la mujer no ha llegado al orgasmo todavía</p>

<p>Los hombres siempre deben estar dispuestos a tener relaciones sexuales</p>	<p>Solamente cuando quiera y pueda tenerlas, no cuando el machismo, la compulsión y la presión social le obligue a ello. Las relaciones sexuales siempre deben ser voluntarias, libres de violencia y de presión; permitir el libre desarrollo de cada persona y de esta manera el disfrute de la relación. Una relación sexual forzada es considerada abuso sexual o violación y esto está tipificado como un delito, así suceda entre miembros de la pareja</p>
---	---

TEMA: EL 'BULLYING' O ACOSO ESCOLAR

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
<p>En la escuela todo evento aislado de agresión física o verbal se convierten en «bullying»</p>	<p>Para ser víctima de «bullying», la agresión física y o la conducta verbal debe estar presente por un período largo de tiempo y de manera repetitiva.</p>
<p>La víctima de «bullying» es el niño o la niña débil y tímida que no tiene amigos.</p>	<p>La víctima de «bullying» puede ser cualquier niño o niña que se convierta en el foco de la agresión de algún compañero o compañera. Por ejemplo: la niña bonita que saca buenas notas y por eso causa envidia</p>
<p>En la dinámica del "bullying" participan el niño o la niña que acosa y la víctima</p>	<p>Además de quienes agreden y quienes son víctimas, en el bullying tienen mucho poder los espectadores y espectadoras. Estas personas pueden unirse a la persona agresora, mantenerse indiferentes o defender a la víctima. Es importante establecer una cultura solidaria, donde las personas se defienden recíprocamente en caso de bullying y lo reportan a personas adultas que puedan intervenir para pararlo.</p>
<p>El tipo de "bullying" más común es la violencia física</p>	<p>Solamente el 10% de los casos de «bullying» son de tipo físico, ya que este es el más fácil de detectar. El otro 90% son el «bullying» verbal, el emocional y el cibernético</p>
<p>El tipo de "bullying" más dañino es el relacionado con violencia física</p>	<p>El tipo de «bullying» más dañino es el de tipo emocional, porque ataca la identidad de la persona: origen étnico, orientación sexual, peso, estatus, religión, etc. Este tipo de «bullying» causa los niveles más altos de ansiedad</p>

<p>El "bullying" es una conducta normal entre niños y ellos, que deben aprender a resolver solos sus problemas, las personas adultas no deben meterse en esto. Así aprenden a defenderse.</p>	<p>El niño o niña que es víctima de «bullying» generalmente ha tratado de defenderse y no ha dado resultado. A largo plazo, si nadie lo defiende, puede causar serios problemas emocionales como depresión o un trastorno de ansiedad. Es necesario intervenir</p>
<p>Este tipo de conductas sólo ocurre entre niños y adolescentes</p>	<p>Según las normas del sistema educativo para la convivencia armoniosa (MINERD; 2013) <i>el acoso entre pares o bullying se refiere a cualquier forma de maltrato de tipo psicológico, físico o verbal producido entre estudiantes o pares, de manera reiterada a lo largo de un tiempo determinado, con el objeto de someterlo, opacarlo, asustarlo y amenazarlo lesionando así la dignidad de niños, niñas y adolescentes.</i> El «bullying» ocurre también entre personas adultas.</p>
<p>Es importante buscarle ayuda únicamente a la víctima de "bullying"</p>	<p>Se debe ayudar a la víctima, pero también a la persona agresora, debido a que también tiene un problema y puede estar siendo víctima en otros ambientes. Además esta persona probablemente necesitara de apoyo en relación a técnicas de manejo del conflicto y autocontrol.</p>
<p>Actualmente aparecen más casos de víctimas de "bullying" porque es un tema "que está de moda"</p>	<p>El «bullying» no es una moda. La incidencia de víctimas de «bullying» ha aumentado drásticamente debido a que se ha sumado el acoso a través de las redes sociales y los celulares. A esto se le llama «bullying» cibernético.</p>
<p>No es mucho lo que un padre o una madre pueda hacer frente al "bullying"</p>	<p>Enseñar a nuestros hijos e hijas por medio del ejemplo, la importancia del respeto mutuo y la empatía ayudará a que no toleren este tipo de conductas.</p>
<p>El acoso escolar es simplemente bromas y burlas</p>	<p>El «bullying» es mucho más que simples burlas. Aunque muchos acosadores y acosadoras se burlan de sus víctimas, otros y otras recurren a la violencia, a la intimidación y a otras tácticas. Las bromas son divertidas si todos se ríen. Cuando alguien sufre, no. El acoso siempre es doloroso.</p>



Los que se quejan de las personas que les acosan son unos cobardes	Quienes se quejan de los acosos que reciben no hacen más que ejercer su derecho a no recibirlos. Son personas más maduras y valientes que quienes les acosan.
Las personas acosadoras desaparecen si se los ignora	Puede que algunos sí, pero otros se van a enojar aún más y van a seguir acosando hasta que consigan la reacción deseada.
Las personas que acosan a otras personas tienen problemas de autoestima	En muchos casos quienes acosan están satisfechos de sí mismos y el hecho de molestar a otros los hace sentirse aún mejor. El bullying, en la mayor parte de los casos, no tiene que ver con la autoestima de quien acosa, sino con el hecho de tener poder sobre otras personas.
Decirle a un adulto que te están acosando es de pendejos	Avisar a una persona adulta que pueda ayudar a hacer algo para terminar con el acoso es una acción valiente e inteligente, tanto por parte de la víctima como de espectadores y espectadoras.
La mejor manera de enfrentar a la persona acosadora es peleándose o intentando devolverle el acoso	Quien intenta pagar al acosador o a la acosadora con la misma moneda, se pondrás a su altura. La persona acosadora podría redoblar la apuesta y siempre sería peor. Sea como sea, pelearse empeoraría las cosas.
Tal vez las personas que son víctimas de acoso sientan algo de dolor durante un tiempo, pero terminan superándolo	El acoso sigue doliendo aún transcurrido mucho tiempo. Algunos chicos y chicas dejan la escuela por culpa del «bullying». Algunos alcanzan tal nivel de tristeza, desesperación, miedo y desesperanza que se enferman Muchos adultos recuerdan episodios de acoso de su infancia. No se supera tan fácilmente

Ver: http://impresa.prensa.com/vivir/mitos-bullying-acoso-escolar_0_3585391552.html;
también Allan L. Beane. *Aulas libres de acoso*. Ed Grao.

Algunos mitos relativos al OCTAVO encuentro
TEMA: LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
<p>Las personas con discapacidad son asexuales</p>	<p>Al igual que cualquier otra persona, aquellas con discapacidad son seres sexuados, es decir, capaces de sentir experimentar diversas sensaciones y emociones, incluido el placer sexual, así mismo necesitan al igual que las demás personas de amor, ternura y placer.</p> <p>Por mucho tiempo se ha considerado que las personas con discapacidad son asexuadas, que no pueden (o no deben) disfrutar de su sexualidad ni tener una vida sexual activa. Esto trae como consecuencia un retraso de la educación sexual que reciben, e información sobre los riesgos relacionados a su salud sexual y reproductiva, incluidos los abusos y la violencia sexual.</p> <p>Por lo anterior, muchas personas con discapacidad sufren de abuso sexual.</p> <p>“Los hombres y mujeres con discapacidad pueden disfrutar del amor, expresar su sexualidad y también tener relaciones sexuales si lo desean. No hay limitaciones pre-establecidas y en la mayoría de los casos, cada uno encuentra su propio límite a través de experiencias sucesivas que solo puede vivir y procesar por sí mismo”².</p>
<p>Las personas con discapacidad intelectual no necesitan amor porque son incapaces de sentirlo o retribuirlo</p>	<p>Si bien es cierto que ciertas discapacidades limitan las posibilidades de movimiento y las habilidades de comunicación para expresar sentimientos y emociones, esto no implica que no tengan sentimientos, emociones y que no necesiten de amor y afecto, como todas las demás personas.</p> <p>Según cual sea la discapacidad, cada persona puede tener una diferente vivencia y un diferente ejercicio de su sexualidad. Por esta forma incorrecta de ver a las personas con discapacidad, muchas de ellas sufren de abandono, negligencia y diferentes tipos de violencia, incluido el abuso sexual.</p> <p>«Las personas con discapacidad tienen derecho a vivir su vida afectiva. Tienen proyectos y deseos. La vida afectiva y la sexualidad, entendida en sentido amplio, se manifiesta de la misma manera en todas las personas. Muchas veces la mayor barrera para un niño o niña con discapacidad es la mirada de los otros»³.</p>

Las personas con discapacidad nunca serán agredidos sexualmente*

Muchas veces se cree que las personas con discapacidad no corren riesgo de ser agredidas sexualmente. Sin embargo, la realidad es la contraria: las personas con discapacidad se encuentran más propensas a sufrir abusos sexuales y tienen menos posibilidades de conseguir ayuda y protección. 4

«Puede ocurrir que por su aislamiento, sus dificultades para comprender las intenciones de otro o su baja autoestima, se vean inducidos o coercionados a realizar prácticas sexuales. Muchas veces, los niños/as simplemente no saben cómo decir que no, escapar de una situación comprometedoras o defenderse de algo que no quieren hacer. Es muy importante enseñarles a reconocer aquello que no les gusta o les hace sentir mal y a no tener miedo a decir que no»5

TEMA: LA DIVERSIDAD SEXUAL

Creencias, mitos y prejuicios	Puntos para la reflexión
<p>La heterosexualidad es la única forma del ejercicio de la sexualidad.</p>	<p>La orientación sexual es uno de los componentes fundamentales de la sexualidad y «se refiere a la dirección del interés sexual de un individuo. Las personas con una orientación heterosexual son atraídas sexualmente hacia personas del sexo opuesto, las que tienen una orientación homosexual son atraídas sexualmente por individuos de su propio sexo, y los bisexuales son atraídos hacia personas de uno y otro sexo» (Charles Morris, 2005:302).</p>
<p>La homosexualidad es una enfermedad.</p>	<p>En 1973 la <i>American Psychiatric Association</i> reconoció que la homosexualidad no es una enfermedad. En 1990 la homosexualidad fue eliminada de la lista de enfermedades mentales de la Organización Mundial de la Salud (OMS).</p>
<p>La homosexualidad se pega.</p>	<p>La razón por la que la gente muestra diferentes orientaciones sexuales, en particular la homosexualidad, se ha discutido durante décadas en el marco del debate clásico de naturaleza frente a crianza. Quienes están del lado de la naturaleza sostienen que la orientación sexual tiene sus raíces en la biología y que recibe la influencia principal de la genética. Del lado de la crianza se encuentran quienes sostienen que la orientación sexual es principalmente una conducta aprendida influida por la experiencia temprana y que está en buena medida bajo control voluntario. A la fecha, ni la teoría biológica ni la de la socialización han proporcionado una explicación del todo satisfactoria para el origen de la orientación sexual. Como con la mayor parte de las conductas complejas, es probable que una explicación más factible implique una combinación de ambas posiciones (Garnets, 2002; Kelley y Dawson, 1994).</p>
<p>Los homosexuales son pedófilos.</p>	<p>La pedofilia es cuando una persona adulta abusa sexualmente de una persona menor. La pedofilia puede ser cometida tanto por personas heterosexuales como homosexuales. No tiene que ver con la preferencia sexual.</p>

ANEXO 4

Casos para estudio

En la preparación de los encuentros, el equipo facilitador podrá elegir si utilizar la técnica del estudio de casos.

Para agilizar el equipo de facilitación se proponen a continuación algunos casos y posibles preguntas para el análisis.

Tanto los casos como las preguntas podrán modificarse según necesidad.

A continuación se proponen los casos ordenados según el tema principal al cual se refiere, por cada uno se especifica los encuentros principales a los cuales se podrían referir, pero será consideración del equipo facilitador analizar su utilidad y ver si utilizarlos en diferentes momentos.

Contexto: importancia de la educación integral en sexualidad abordada desde las familias

CAJO DE ESTUDIO NO. 1.

El caso de Sarah (recomendado para el Primer Encuentro)

«Sarah es una niña muy amistosa de apenas 10 años. Ella tiene un cuerpo muy desarrollado para su edad. Sus padres tienen temor de que le puedan hacer insinuaciones que no se correspondan con su edad. Ellos consideran que aún no tiene edad para hablarle de sexualidad y no saben qué hacer para protegerla»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Tiene Sarah edad suficiente para que la familia pueda hablar con ella sobre su sexualidad? ¿Por qué?
2. Si la respuesta es afirmativa, ¿qué tipo de información sobre su sexualidad debe conocer Sarah a esta edad? ¿Por qué? ¿Para qué?
3. ¿Podrá la familia de Sarah abordar estos temas con ella de manera apropiada? ¿Por qué?
4. Sobre este particular, ¿qué recomendarían ustedes a esta familia? ¿Cuáles temas podrían ser tratados con Sarah?

Contexto: la comunicación en la familia

CAJO DE ESTUDIO NO. 2.

El caso de Ariel (recomendado para el Primer Encuentro)

«Ariel es un niño que dice que no habla con sus padres porque ellos no lo entienden ni mucho menos lo comprenden. Con frecuencia tiene dudas sobre cómo hablar con ellos sobre algunos temas y no sabe a quién preguntarle. Él alega que: «con mi padre no se puede hablar. No hace más que criticarme y meterse conmigo: que si no estudio, que si estoy todo el día escuchando

música... que mi peinado, que mi forma de hablar y vestir. Él no respeta mi intimidad para nada. Sólo me habla para criticarme. No importa lo que yo le diga. No escucha y no me entiende en absoluto»

«De su lado, el padre de Ariel cuenta esto: «mi hijo entra en la casa como un fantasma, ni siquiera saluda. Se encierra en su habitación, tira la mochila en el piso, se tumba en la cama, se coloca los audífonos y comienza a escuchar música a todo volumen. A veces ignoro su actitud, pero otras ya no puedo contenerme y entro para conversar con él y reclamarle que, por lo menos, salude cuando llega. Entonces me echa en cara que haya entrado a su habitación sin llamar. Yo le digo que he llamado a la puerta pero que no me contestaba. Él se enfada: “¿Cómo te voy a oír si estoy escuchando música?»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Cuáles podrían ser las posibles causas del comportamiento de Ariel?
2. ¿Es apropiada o adecuada la respuesta de los padres?
3. ¿Cómo se puede mejorar la comunicación personal y fomentar el diálogo padre-hijo en esta familia?
4. ¿Cómo se pueden fortalecer las habilidades de la comunicación y el desarrollo del vínculo afectivo entre los integrantes de esta familia?
5. ¿Qué pautas o recomendaciones podrían apoyar al padre y a la madre de Ariel para que el los escuche y puedan establecer un dialogo?

Contexto: sexo y sexualidad

CAJO DE ESTUDIO NO. 3.

El caso de la madre de Rosita (recomendado para el Primer Encuentro)

«La mamá de Rosita está muy preocupada porque la niña le preguntó que por donde es que nacen los bebés. Ella se asombró primero y luego se asustó muchísimo y para salir rápidamente del paso le dijo a la niña que a los bebés los traen las cigüeñas. Aprovechó la ocasión para regañarla por estar haciendo esas preguntas. Ella piensa que alguien le está enseñando cosas malas a la niña».

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿A que atribuyen ustedes las preguntas de Rosita?
2. ¿A que atribuyen ustedes la preocupación de la mamá de Rosita por la pregunta de la hija?
3. ¿Qué opinan de la respuesta que le dio a Rosita su mamá?
4. ¿Qué hubieran respondido ustedes?
5. ¿Qué le recomendarían a la mamá de Rosita?

CAJO NO. 4:

El caso de Saulo (Recomendado para el primer encuentro)

Saulo es un adolescente de 14 años de edad. Ha aumentado de estatura significativamente en el último año. Sin embargo, le preocupa que su pene siga igual de pequeño y algunos compañeros le han compartido que a ellos les ha aumentado de tamaño. Saulo ha escuchado en un programa de televisión que unas chicas hablaban de que no se podía tener placer con un hombre de pene pequeño. Esto le generó preocupación porque pensó que nunca iba a tener pareja si su pene no crecía. Saulo depositó la duda en el buzón del salón de clases en el que comparten inquietudes que les surgen sobre su sexualidad. El tutor del grado les ayudó a todos a comprender los procesos de cambio físico, los ritmos diversos en el crecimiento y que no existe una correspondencia entre el tamaño del pene y el placer. Aprovechando la inquietud, el tema fue retomado en la Escuela de Padres y Madres.

1. ¿Cómo ha influido el contexto social en Saulo?
2. ¿En su contexto se escuchan situaciones similares? ¿Cuáles?
3. ¿Qué te parece la estrategia que tienen en la escuela?
4. ¿Cuáles temas o actividades crees que pueden trabajarse en esta escuela sobre la sexualidad humana?

Contexto: sexualidad infantil

CAJO DE ESTUDIO NO. 5:

El caso de Andrea (recomendado para el Tercer Encuentro)

«Nos preocupa mucho que Andrea, con apenas cinco años, se pasa mucho tiempo mirando sus genitales y, además, cuando su papá o yo nos bañamos le encanta ir a mirarnos desnudos y empieza a hacer preguntas sobre por qué yo tengo pelos ahí y ella no, o por qué ella no tiene pene igual que su papá. Al principio no nos importaba y la dejábamos preguntar, pero ahora la regañamos y la sacamos del baño cuando nos bañamos, aunque me da pena porque se pone a llorar».

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Por qué ustedes creen que Andrea hace estas preguntas?
2. ¿Por qué Andrea se estará tocando?
3. ¿Qué harían ustedes en esa situación como esa?
4. ¿Este es un comportamiento no esperado en una niña de la edad de Andrea? ¿Es un comportamiento desviado?
5. ¿Qué recomendarían a la familia de Andrea?

CAJO DE ESTUDIO NO. 6:

El caso de Rosita y Pedrito (recomendado para el Tercer Encuentro)

«Encontré a mi hija Rosita y a Pedrito, el hijo del vecino, jugando «a papá y a mamá», y les dije que me dejaran jugar con ellos, que yo iba a ser la abuelita, pero me dijeron que no, que yo era muy grande y que además ellos querían jugar «a escondidas». Les dije que estaba bien y que luego me contarán como les había ido en el juego»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué edad creen ustedes tienen Rosita y Pedrito?
2. ¿Qué opinan de la respuesta de la mamá de Rosita?
3. ¿Qué harían ustedes en una situación como esta?
4. ¿Cómo descubren las niñas y los niños su sexualidad?
5. ¿Qué recomendarían a la familia de Rosita?

Contexto: auto exploración infantil

CAJO DE ESTUDIO NO. 7:

«Qué bueno que llegaste, para que veamos que vamos a hacer con esa niña, porque la encontré acostada en el mueble haciéndose «frescura con su parte». Eso sí, que le di una buena «pela» y la tengo «trancada» en su cuarto, de castigo»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué harían ustedes en estas circunstancias?
2. ¿Qué impacto podría tener en el desarrollo de la sexualidad de la niña este comportamiento de la madre?
3. ¿Qué es la auto estimulación?, ¿Cómo y cuándo ocurre? ¿Es buena o es mala?
4. ¿Qué hacer en estos casos? ¿Prohibirles que lo hagan? ¿Castigarles, como hizo la mamá de la niña? ¿Llevarles al médico? ¿A un a un especialista de la conducta?
5. ¿Qué recomendarían a la familia de esta niña?

Contexto: los órganos sexuales y reproductivos, la menstruación y la eyaculación

CAJO DE ESTUDIO NO. 8:

El caso de Emily, José y la película (recomendado para el Cuarto y el Quinto Encuentro)

«Emily tiene 10 años y su hermano José, 12. Sin darles muchas explicaciones la madre y el padre de ambos les invitaron una tarde a ver un documental que trataba de la sexualidad de los niños y las niñas. El padre hizo palomitas de maíz y se sentaron a comerlas en familia en la sala mientras veían la película. En ella se explicaba con muchos detalles y de manera muy sencilla

y didáctica el proceso de desarrollo biológico, psicológico y sexual de los niños y las niñas en esta etapa de desarrollo que se conoce como la pubertad. Se describía, entre muchos otros aspectos importantes, lo que era la menstruación y cómo se producía, su importancia y qué hacer cuando este proceso le llegaba a las niñas. Igual se hacía con la auto estimulación. Al final del documental, Tanto Emily como José hicieron muchísimas preguntas, mismas que los padres trataron de responder de la mejor manera. Aunque el documental duraba sólo 15 minutos, la conversación duró más de una hora»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué opinan de la acción de la madre y el padre de Emily y José?
2. ¿Qué opinan de incorporar los varones en una conversación sobre la menstruación? ¿y a chica, cuando se habla de auto-estimulación?
3. ¿Qué recomendarían a esta familia?

Contexto: adolescencia y cambios corporales

CAJO DE ESTUDIO NO. 9:

El caso de Ana (recomendado para el Cuarto y el Quinto Encuentro)

«Ana tiene 13 años, y ya tiene novio. Aunque en su casa lo saben no lo aceptan porque dicen que ella es muy joven para tener amores. La única oportunidad que Ana tiene de verse con su novio es por la tarde en la cancha, en la práctica de baloncesto. La familia de Ana se ha enterado y la han castigado prohibiéndoles ir a la cancha a práctica deportes. Ana está muy triste y enojada, y desde que llega de la escuela a la casa se encierra en su cuarto y no quiere hablar con nadie»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué harían ustedes en una situación como esta?
2. ¿Qué opinión le merece que una adolescente de 13 años tenga novio?
3. ¿Cuáles podrán ser las posibles consecuencias que se deriven de esta situación?
4. ¿Qué recomendarían a la familia de Ana?

Contexto: la autoestima y los cambios en la adolescencia

CAJO DE ESTUDIO NO. 10:

El caso de Juan (recomendado para el Cuarto y el Noveno Encuentro)

«Me preocupa mucho el comportamiento de Juan y que haya bajado tanto sus notas y que casi no quiera compartir con sus amigos y amigas. Él dice que, aunque haga todo lo que sus padres le dicen parece que nadie le aprecia y él mismo se siente un fracasado»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué harían ustedes en esta situación?
2. ¿Cuáles cree usted podrían ser las causas de estos cambios en la actitud y el comportamiento de Juan?
3. ¿Qué recomendarían a su familia?

Contexto: sexo, género y nueva masculinidad

CAJO DE ESTUDIO NO. II:

El caso de Alina (recomendado para Séptimo Encuentro)

«Estamos muy preocupados, porque Alina se ha puesto muy rebelde en la casa y dice que, si su hermano Eduardo no friega y limpia la casa, ella tampoco lo va a hacer, y que si a su hermano lo dejan salir solo de noche, ella también quiere que la dejen hacerlo»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué comentarios tienen ustedes sobre esta situación?
2. ¿Cómo reaccionarían frente a una situación similar?
3. ¿Qué recomendarían a esa familia?
4. ¿Son justa o no las reclamaciones de Alina?

Contexto: el noviazgo y violencia de género

CAJO DE ESTUDIO NO. I2:

El caso de Carla (recomendado para el Cuarto y el Séptimo Encuentro)

«El novio de Carla, se enoja mucho con ella cuando sale con otras personas, no importa si son amigas o amigos. La llama todo el día y no quiere que ella se corte el pelo. Cuando van a fiestas no la deja bailar con otros muchachos. Ella lo justifica muy encantada diciendo que él hace todo eso porque la ama mucho»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué opinan de esta situación?
2. Si Carla fuera su hija, ¿qué les aconsejarían?
3. ¿A qué creen ustedes se debe el comportamiento del novio de Carla?
4. ¿Por qué creen que Carla reacciona de esa manera?
5. ¿Qué recomendarían a Carla? ¿Y a su familia?

Contexto: abuso sexual infantil

CAJO DE ESTUDIO NO. 13:

El caso de la madre que consulta a la profesora (recomendado para el Tercer y el Séptimo Encuentro)

«Profesora, vine a consultarle algo, porque no sé qué hacer. Ayer llegué del trabajo más temprano y me encontré al hermano de mi esposo tocándole los genitales a la niña, a la más pequeña que tiene 5 años. Le llamé la atención, pero él se puso muy bravo y hasta ofendido y me dijo que yo estaba loca, que no pasaba nada y que era la niña de fresca que se le pegaba y lo provocaba, y que la corrigiera para que eso no volviera a pasar. Profesora, yo sé lo que vi, pero no me atrevo a denunciarlo, porque es el hermano menor de mi esposo y si él se entera lo va a matar, y eso sería una gran tragedia para la familia»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué harían ustedes en unas circunstancias como esta?
2. ¿Cómo podría afectar esta situación el desarrollo de su sexualidad de la niña?
3. Según la legislación, ¿es eso una violación o no?
4. ¿Que opinión tienen de lo que dice el tío de la niña?
5. ¿Qué es el abuso sexual infantil?
6. ¿Qué recomendarían a la madre de Carla? ¿Qué recomendaciones debe darle la profesora?
7. ¿A qué instituciones habría que referir la madre de Carla?
8. ¿Qué tipo de apoyo e informaciones necesitaría Carla?

Contexto: violencia de género y violencia sexual contra mujeres niñas, niños y adolescentes

CAJO DE ESTUDIO NO. 14:

El caso de José y Alicia (recomendado para el Segundo y el Séptimo Encuentro)

«José se peleó con Alicia, porque le pidió que tuvieran relaciones sexuales sin condones, como una prueba de amor, y ella se negó, por lo que le dijo que eso era una muestra de que ella no estaba enamorada de él»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué opinan de esa situación?
2. ¿Cómo evalúan el comportamiento de José?
3. ¿Qué recomendarían a Alicia?

Contexto: bullying escolar

CAJO DE ESTUDIO NO. 15:

El caso de Joselito (recomendado para el Séptimo Encuentro)

«Profesora, ayer Joselito me dijo que ya no quiere volver a la escuela, porque hay dos compañeros que lo están molestando mucho desde que empezaron las clases. Me contó que se burlan de él constantemente porque es gordo, que le empujan y le dan golpes, y que en la clase le lanzan objetos y le mandan papelitos insultándole. Igualmente le quitan la comida durante el almuerzo y no lo dejan jugar con sus amigos en el recreo».

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Cómo se puede calificar la situación por la que está atravesando Joselito?
2. ¿Qué harían ustedes en esas circunstancias?
3. ¿Qué recomiendan ustedes debe hacer la madre de Joselito?
4. ¿Qué puede hacer la profesora en este caso? ¿Qué recomendaciones puede dar a la madre de Joselito?
5. ¿Qué recomendaciones harían a la dirección de la escuela?

Contexto: juventud, sexualidad, autonomía y proyecto de vida

CAJO DE ESTUDIO NO. 16:

El caso de José Luis (recomendado para el Noveno Encuentro)

«José Luis tiene 17 años y ha conseguido un empleo en un centro de llamadas. Estudia en la escuela de noche y tiene a la novia embarazada. Lo que gana no le alcanza para mudarse solo con ella, que depende de la familia y no estudia ni trabaja. Él está pensando dejar de estudiar para tomar otro turno de noche»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué comentarios tienen ustedes sobre esta situación?
2. ¿Qué recomendaciones harían a José Luis y su novia?

Contexto: prevención de embarazos en adolescencia e infecciones de transmisión sexual

CAJO DE ESTUDIO NO. 17:

El caso de Ana María (recomendado para el Sexto Encuentro)

«Mi novia, Ana María, no quiere tener relaciones sexuales si no es con condón, pero a mí el condón me molesta, no siento placer con él. Cuando Ana María se vuelva a resistir ahí mismo la voy a botar»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué comentarios tienen sobre esta situación?
2. ¿Qué recomendarían a Ana María?
3. Y a su novio, ¿Qué le dirían?

Contexto: embarazo en adolescentes

CAJO DE ESTUDIO NO. 18:

El caso de Josefa (recomendado para el Sexto Encuentro)

«Josefa tiene 13 años y está embarazada. El director de la escuela recomendó a su familia cambiarla para el horario de la noche, porque en su estado puede ser un mal ejemplo para las demás niñas»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué opinan de esta decisión del director de la escuela?
2. ¿Qué le recomendarían a Josefa?
3. ¿Qué sugerirían a la familia de Josefa?
4. ¿Cómo hablarían a un hijo o a una hija sobre el embarazo en adolescentes? ¿Qué le dirían sobre prevención y cuidados?

Contexto: maternidad a temprana edad

CAJO DE ESTUDIO NO. 19:

El caso de Emilio y yo (recomendado para el Sexto Encuentro)

«Ramón Emilio y yo teníamos amores desde los trece años y teníamos relaciones de vez en cuando, pero no siempre usábamos condones, porque nos daba vergüenza ir a comprarlo a la farmacia. Me atrasé con la menstruación, pero no le hice caso a eso porque a veces me atrasaba hasta dos meses, pero esta vez era en serio, estaba embarazada. Cuando se lo dije a Ramón, él se enojó mucho conmigo y me dijo que era mi culpa y que él no podía asumir esa responsabilidad, y ahí mismo terminó conmigo. En mi casa me armaron un lío y tuve que dejar la escuela. Mis padres me mandaron para el campo con mi abuela»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué comentarios tienen sobre esta situación?
2. ¿Cómo reaccionarían frente a una situación similar?
3. ¿Qué recomendarían a esta joven?
4. ¿Qué recomendarían a Ramón Emilio?
5. ¿Qué puede hacer la abuela?

6. ¿Qué pudo haberse hecho para evitar este embarazo?
7. ¿Cómo impactó el embarazo a la novia de Ramón Emilio?
8. Y a Ramón Emilio, ¿por qué impactó de esa manera?
9. ¿Impactó igual el embarazo a Ramón que a su novia?
10. ¿Qué le recomendarían a las familias?

Contexto: inclusión y sexualidad

CAJO DE ESTUDIO NO. 20:

El caso de Juanita (recomendado para el Octavo Encuentro)

«Juanita, la hija de los vecinos, tiene 18 años y nació con Síndrome de Down. Su mamá se me ha acercado preocupada porque dice que Juana no tiene su regla desde hace dos meses y su barriga está aumentando de tamaño. Ella está muy preocupada de que Juana haya sido violada y esté embarazada, pero no tiene idea de lo que pudo haber pasado. Nunca pensó que debía tratar el tema de la sexualidad con Juana ni que alguien fuera capaz de hacerle tal cosa. Ahora no sabe en verdad si Juana tuvo realmente relaciones, y si las tuvo, con quién, y si estas relaciones las tuvo de manera consiente o si fue víctima de abuso»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué comentarios tienen sobre esta situación?
2. ¿Cómo reaccionarían frente a una situación similar?
3. ¿Qué podría haber pasado con Juana?
4. ¿Cómo actuarían con Juanita?
5. ¿Qué recomendarían a la madre?
6. ¿Qué puede hacer la vecina?
7. ¿Qué pudo haberse hecho para evitar este embarazo?
8. ¿Cómo impactará el embarazo la vida de Juanita?
9. ¿Qué le recomendarían a las familias?
10. ¿Qué opinan del abordaje de la educación sexual con un/a joven con discapacidad?
11. ¿Qué harían ustedes si fueran la familia de Juana?

Contexto: factores protectores

CAJO DE ESTUDIO NO. 21:

El caso de Luisito (recomendado para el Octavo y Noveno Encuentro)

«Mi hijo, Luisito, tiene 13 años y últimamente ha estado muy callado y triste. Le he dicho que si le pasaba algo podía tener toda la confianza de hablar conmigo. Al principio no quería hablar, pero luego me contó lo que le pasaba. Me dijo que él se sentía atraído por los chicos, pero que tiene miedo que lo descubran porque a un niño de otro curso le pasó lo mismo y sus compañeros se dieron cuenta y lo hicieron saber a toda la escuela. De este niño se burlaban y

un día incluso lo golpearon. Y a este niño terminaron por expulsarlo de la escuela. Al principio, como madre, yo me sentí impotente y le dije que yo no quería un hijo así, que lo iba a llevar al psicólogo para ver qué era lo que le pasaba, pero realmente no sé cómo manejar esta situación porque es mi hijo y no quiero que sufra»

Preguntas-Guía para la discusión:

1. ¿Qué opinan sobre esta situación?
2. ¿Que recomiendan a la familia de Luisito?
3. ¿Qué recomiendan a la escuela?
4. ¿Qué les dirían a sus hijos e hijas sobre este caso?
5. ¿Qué opinan del acoso en la escuela?
6. ¿Qué harían ustedes sobre este particular?
7. ¿Que recomiendan a la dirección de la Escuela?
8. ¿Qué entienden ustedes por diversidad sexual?

ANEXO 5

Tabla con informaciones básicas sobre infecciones de transmisión sexual

A continuación una tabla con una explicación sintética de las principales ITS, con vía de contagio, síntomas básicos, posibles complicaciones .

ITS/agente reproductor	Vía de transmisión	Síntomas básicos	Complicaciones
Sífilis /bacteria	Contacto sexual directo entre membranas mucosas, y raramente por el contacto de la piel.	1ra. etapa: úlceras, ampollas o llagas no dolorosas, y ganglios inguinales. 2da. etapa: lesiones en la piel.	Daños en el corazón y el cerebro. Puede provocar malformación en el bebé de una madre infectada.
Gonorrea/ bacteria	Sexo vaginal, oral o anal con una pareja infectada.	Secreción de pus en el hombre y la mujer. Ardor y dolor al orinar.	Infertilidad. Inflamación crónica de la próstata.
Clamidia/ bacteria	Sexo vaginal, oral o anal con una pareja infectada.	Secreción uretral de pus en el hombre.	Infertilidad.
Trichomonas/ parásito	Por relaciones sexuales y, con menor frecuencia, a través de instrumentos ginecológicos mal esterilizados. Raramente se puede transmitir por toallas o baños públicos.	Flujo verdoso, mal olor, picazón.	Favorece otras ITS.
Micosis/ hongo	Contacto sexual.	Flujo blanco espeso, como leche	Favorece otras ITS.
Herpes/ virus Herpes	Contacto sexual.	Úlceras y ampollas dolorosas.	Favorece otras ITS.
VPH o HPV/ Virus Papiloma Humano	Contacto sexual.	Verruga en la vulva, la vagina y el cuello del útero.	Favorece otras ITS.

<p>Hepatitis B-C/ virus</p>	<p>La mayoría de casos es transmitida a través de la sangre (transfusión, trasplante de órganos, utilización de objetos corto punzantes infectado como jeringas y agujas contaminadas).</p>	<p>Pérdida de apetito, malestar general, vómitos, piel y ojos amarillos.</p>	<p>Cirrosis, insuficiencia de la función del hígado.</p>
<p>VIH/Sida/ Virus</p>	<p>El VIH se puede transmitir por el contacto con diversos líquidos corporales de personas infectadas, como la sangre, la leche materna, el semen o las secreciones vaginales.</p> <p>La transmisión se puede dar por el contacto con sangre infecto durante las relaciones sexuales, o a través de transfusión, trasplante de órganos, utilización de objetos corto punzantes infectados como jeringas y agujas contaminadas.</p>	<p>Cansancio, diarrea, vómitos que no ceden, tos, enfermedades oportunistas. Ganglios que aumentan de tamaño.</p>	<p>Diversos problemas crónicos de salud.</p>

Fuente: Tomado y adaptado de UNFPA, UNICEF, ONU Mujeres (2011). *Manual de capacitación. Sexualidad y salud en la adolescencia: Herramientas teóricas y prácticas para ejercer nuestros derechos.*

Es importante saber que existen vacunas que permiten prevenir algunos de los virus del VPH, incluyendo algunos de los que pueden causar cáncer, pero lamentablemente no todos. La hepatitis B tiene vacuna, mientras no existe vacuna alguna para la hepatitis C.

Igualmente importante es saber que, en el caso de tener relaciones sexuales, la única forma de reducir (no eliminar completamente) el riesgo de contraer ITS es el uso sistemático y correcto de condones (masculinos o femeninos).

ANEXO 6

Tabla sobre los métodos anticonceptivos modernos

Métodos anticonceptivos modernos:

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Anticonceptivos orales en combinación (la «pastilla» o «píldora»)	Contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno)	Evita la liberación de óvulos por los ovarios (ovulación)	99% si se usa de manera correcta y sostenida 92% como se usa comúnmente	Disminuye el riesgo de cáncer endometrial y ovárico.
Pastillas de progestágeno solo «minipastilla» o «minipíldora»	Contiene únicamente progesterona (sin estrógeno)	Hace más espeso el moco del conducto del cuello uterino, lo que impide que los espermatozoides y el óvulo se junten y previene la ovulación	99% si se usa de manera correcta y sostenida Entre 90% y 97% como se usa comúnmente	Puede usarse mientras se amamanta; debe tomarse todos los días a la misma hora
Implantes subdérmicos	Cilindros o cápsulas pequeños y flexibles que se colocan debajo de la piel del brazo; contienen únicamente progestágeno	Hace más espeso el moco del conducto del cuello uterino, lo que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación	99%	Debe ser insertado y extraído por personal sanitario; se puede usar durante 3 a 5 años, según el tipo; las hemorragias vaginales irregulares son comunes pero no dañinas.

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Progestágeno en forma inyectable	Se inyecta por vía intramuscular cada 2 o 3 meses, según el producto	Hace más espeso el moco del conducto del cuello uterino, lo que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación	99% si se usa de manera correcta y sostenida	Al cesar el uso, la fecundidad tarda en reaparecer (cerca de 1 y 4 meses en promedio); las hemorragias vaginales irregulares son comunes pero no dañinas
			97% como se usa comúnmente	
Inyectables mensuales o anticonceptivos inyectables en combinación.	Se inyectan cada mes por vía intramuscular; contienen estrógeno y progestágeno	Impide que los ovarios liberen óvulos (ovulación)	99% si se usan de manera correcta y sostenida	las hemorragias vaginales irregulares son comunes pero no dañinas
			97% como se usan comúnmente	

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Parche anticonceptivo combinado y anillo vaginal anticonceptivo combinado	Libera dos hormonas de forma continua, una progestina y un estrógeno, directamente a través de la piel (parche) o mediante el anillo	Impide que los ovarios liberen óvulos (ovulación)	El parche y el anillo vaginal son métodos nuevos y los estudios sobre su eficacia son limitados. Los estudios de eficacia realizados señalan que puede ser más eficaz que los anticonceptivos orales combinados cuando se utilizan de un modo correcto y sostenido, y tal y como se aplican comúnmente	El parche y el anillo vaginal proporcionan una seguridad comparable a los anticonceptivos orales combinados con formulaciones hormonales similares y su perfil farmacocinético es parecido
Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre	Dispositivo plástico flexible y pequeño que contiene un asa o cubierta de cobre y se inserta en el útero	El cobre daña los espermatozoides e impide que se junten con el óvulo	99%	Disminuye la frecuencia de cólico menstrual y los síntomas de endometriosis; amenorrea (ausencia de hemorragia menstrual) en un grupo de usuarias.

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Dispositivo intrauterino (DIU) de levonorgestrel	Dispositivo plástico en forma de T que se inserta en el útero y libera diariamente pequeñas cantidades de levonorgestrel	Suprime el crecimiento del revestimiento de la cavidad uterina (endometrio)	99%	Con el tiempo se reduce la cantidad de sangre que se pierde con la menstruación; disminuyen los dolores menstruales y los síntomas de endometriosis; se observó amenorrea (ausencia de menstruación) en un grupo de usuarias.
Condón masculino	Vaina o cubierta que envuelve el pene erecto.	Forma una barrera que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo.	98% si se usa de manera correcta y sostenida.	También protege de las infecciones de transmisión sexual, en particular la causada por el VIH.
			85% como se usa comúnmente.	
Condón femenino	Vaina o forro que se adapta holgadamente a la vagina; está hecho de un material plástico transparente, fino y suave.	Forma una barrera que impide que los espermatozoides y el óvulo se junten.	90% si se usa de manera correcta y sostenida.	También protege de las infecciones de transmisión sexual, en particular la causada por el VIH.
			79% como se usa comúnmente.	

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Esterilización masculina (vasectomía)	Anticoncepción permanente por la cual se bloquean o cortan los tubos (conductos deferentes) que transportan los espermatozoides desde los testículos.	Impide que haya espermatozoides en el semen eyaculado.	99% después de la evaluación del semen a los 3 meses. Entre 97% y 98% si no se evalúa el semen.	Tarda en actuar unos 3 meses debido a que quedan espermatozoides almacenados; no afecta el funcionamiento sexual del hombre; es fundamental que sea una elección voluntaria y con conocimiento de causa
Esterilización femenina (ligadura de las trompas; salpingectomía)	Anticoncepción permanente por la cual se bloquean o cortan las trompas de Falopio.	Los óvulos no pueden juntarse con los espermatozoides.	99%	Es fundamental que sea una elección voluntaria y con conocimiento de causa.
Método de la amenorrea del amamantamiento (MELA)	Es un método de anticoncepción temporal para las mujeres recién paridas que no han vuelto a menstruar; exige el amamantamiento exclusivo o día y noche completos, de una criatura menor de 6 meses.	Impide que los ovarios liberen óvulos (ovulación)	99% si se aplica de manera correcta y sostenida 98% como se practica comúnmente.	Es un método temporal de planificación familiar basado en el efecto natural del amamantamiento sobre la fecundidad.
Anticoncepción de urgencia (levonorgestrel, 1,5 mg)	Son pastillas de progestágeno que se toman para prevenir el embarazo hasta 5 días después de una relación sexual sin protección.	Evita la ovulación	Reduce en un 60% a un 90% el riesgo de embarazo.	No altera el embarazo si este ya se ha producido.

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Método de días fijos	Consiste en determinar los periodos fértiles del ciclo menstrual (normalmente los días 8 a 19 de cada ciclo de 26 a 32 días), utilizando un collar de cuentas u otro elemento.	Impide el embarazo, si se evita el coito sin protección durante los días más fértiles.	95% si se usa de manera correcta y sostenida. 88% tal y como se usa comúnmente (Arévalo y colaboradores 2002).	Puede utilizarse para determinar los días fértiles en el caso de mujeres que quieran quedarse embarazadas, y en el de mujeres que deseen evitar el embarazo. El uso correcto y sostenido requiere la colaboración de la pareja.
Método de la temperatura basal corporal	La mujer debe registrar su temperatura corporal a la misma hora todas las mañanas antes de levantarse, prestando atención a que se produzca un aumento de 0,2°C a 0,5°C	Impide el embarazo, si se evita el coito sin protección durante los días fértiles.	99% si se usa de manera correcta y sostenida. 75% tal y como el FABM se usa comúnmente ++ (Trussell, 2009).	Cuando aumenta la temperatura basal y se mantiene alta durante tres días enteros, se ha producido la ovulación y el período fértil ha pasado. Las relaciones sexuales pueden reanudarse el cuarto día hasta la siguiente menstruación mensual.

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Método de los dos días	Este método consiste en determinar los períodos fértiles, prestando atención a la presencia de moco cervical (si hay secreciones, tipo, color y consistencia).	Impide el embarazo, si se evita el coito sin protección durante los días fértiles.	96% si se usa de manera correcta y constante. 86% con una práctica típica o común (Arévalo, 2004).	Es difícil de aplicar si hay infección vaginal u otra afección que altere el moco cervical. El coito sin protección puede reanudarse después de dos días consecutivos sin secreciones
Método sintotérmico	Consiste en determinar los períodos fértiles prestando atención a los cambios en el moco cervical (textura transparente), la temperatura corporal (ligero aumento) y la consistencia del cuello del útero (ablandamiento).	Impide el embarazo, si se evita el coito sin protección durante los días más fértiles.	98% si se usa de manera correcta y sostenida. Se notificó un 98%, tal y como se práctica comúnmente (Manhart y colaboradores 2013).	Podría ser preciso utilizarlo con precaución después de un aborto, alrededor de la menarquia y la menopausia, y en situaciones que puedan provocar un aumento de la temperatura corporal.

Fuente: OMS, 2015.

Métodos anticonceptivos tradicionales:

Método	Descripción	¿Cómo funciona?	Eficacia para prevenir el embarazo	Observaciones
Método del calendario o método del ritmo	Consiste en observar el ciclo menstrual durante 6 meses, restar 18 de la duración del ciclo más corto (primer día fértil estimado) y restar 11 de la duración del ciclo más largo (último día fértil estimado)	Se impide el embarazo evitando el coito sin protección durante el posible primer día fértil y el posible último día fértil, bien absteniéndose o utilizando un preservativo	91% si se usa de un modo correcto y sostenido. 75% tal y como se aplica comúnmente.	Podría ser necesario posponer su uso o utilizarlo con precaución, si se están tomando medicamentos (por ejemplo, ansiolíticos, antidepresivos, AINES o determinados antibióticos) que pueden alterar el momento de la ovulación
Marcha atrás (coitus interruptus)	Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación y eyacular fuera de esta, cerciorándose de que el semen no entre en contacto con los genitales externos	Se trata de impedir que el espermatozoides entre en la vagina para evitar la fecundación	96% si se usa de forma correcta y sostenida. 73% tal y como se practica comúnmente (Trussell, 2009).	Es uno de los métodos menos eficaces, porque a veces es difícil determinar correctamente cuando hay que retirar el pene lo que puede provocar que se eyacule estando este aún dentro de la vagina

Fuente: OMS, 2015

ANEXO 7

Directorio de instituciones que ofrecen servicios de apoyo

Organización	¿Qué servicios ofrecen?	¿Dónde puedo contactarles?
Centro de Adolescentes (MINERD)	<ul style="list-style-type: none">▪ Orientaciones, consejería, charlas sobre temas de interés para adolescentes y jóvenes.	Ubicado en las instalaciones del Liceo Fabio Amable Mota, Av. Venezuela no.2, Santo Domingo. Tel. 809-595-4467
Centro de Salud Sexual y Reproductiva para Jóvenes y Adolescentes del Ministerio de la Mujer	<ul style="list-style-type: none">▪ Ofrece información y Educación Integral en Sexualidad.▪ Desarrolla programas y estrategias relacionados con la salud sexual y la salud reproductiva de adolescentes y jóvenes.▪ Transferir habilidades y herramientas metodológicas a profesionales e instituciones para el abordaje de la salud sexual y salud reproductiva de adolescentes y jóvenes.	Calle Max Henríquez Ureña no. 205, Los Prados, Santo Domingo. Tel. 809-683-3200

Servicios de salud sexual y salud reproductiva			
Organización	¿Qué servicios ofrecen?	¿Dónde puedo contactarles?	Completar con el servicio en mi comunidad
Programa Nacional de Atención Integral a la Salud de los y las Adolescentes (PRONAISA)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atención integral en salud adolescente. ▪ Consultas de información vía web. ▪ Referimiento a Unidades de tu comunidad donde recibir servicios. 	<p>Oficina central en Santo Domingo:</p> <p>Tel. 809-565-6430 / 809-541-3121 ext. 2418 http://www.pronaisa.gov.do</p>	
Unidades de Atención Integral de Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Servicios de salud integral para adolescentes, incluyendo salud sexual y salud reproductiva. ▪ Servicios de planificación y oferta de anticonceptivos. ▪ Consejería y atención psicológica. ▪ Atención a embarazadas adolescentes. 	<p>Generalmente se ubican dentro de los hospitales públicos provinciales y municipales.</p>	
Unidad de Atención Primaria en Salud (UNAP).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Servicios de salud básica. ▪ Obtención gratuita de condones. 		

Atención a personas viviendo con ITS, VIH y Sida

Organización	¿Qué servicios ofrecen?	¿Dónde puedo contactarles?	Completar con el servicio en mi comunidad
<p>Dirección General de Control de las Infecciones de Transmisión Sexual y Sida(DIGECITSS)/</p> <p>Unidades de Atención Integral a Personas que Viven con VIH/ Sida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnóstico y tratamiento de ITS. ▪ Realización de pruebas de VIH. ▪ Consejería en ITS/ VIH/Sida. ▪ Diagnóstico y monitoreo del tratamiento antirretroviral (TARV). ▪ Tratamiento antirretroviral para embarazadas VIH+. ▪ Apoyo a la adherencia a tratamientos y controles clínicos. ▪ Apoyo psico-social. 	<p>Oficina central en Santo Domingo:</p> <p>Tel. 809 472-7580</p> <p>809-777-6831</p> <p>http://www.digecitss.gob.do</p> <p>Las Unidades generalmente se ubican en el Hospital Central de cada provincia y parte de los municipios.</p>	

BIBLIOGRAFÍA

Alcántara, E. (Agosto de 2012). Educación sexual en la escuela como base para la equidad social y de género. (Línea base sobre la Educación Sexual y VBG en las escuelas del Sector Público). Santo Domingo, República Dominicana.

Barker, A. (2001). *Cómo mejorar la comunicación*. Editorial Gedisa.

Batres, G. (1998). *Tratamiento grupal: adultas y adolescentes sobrevivientes de incesto y abuso sexual. Manual para terapeutas*. San José: LANUD.

Canessa, P., & Connie, N. (1997). *Manual para la educación en salud integral del adolescente*. Washington. D.C.: Organización Panamericana de la Salud.

Craig, G., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico*. México. DF: Pearson.

Faber, A., & Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Medici.

Federal, G. d. (2008). *Tu futuro en libertad. Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México D.F., México.

García-Córdoba, F., & García-Córdoba, L. (2005). *La problematización: etapa determinante de una investigación*. Toluca, Estado de México, México.

Gutiérrez, V. (2014). *Descubre y aprende: Rotafolio de educación afectivo-sexual para adolescentes*. Santo Domingo: Ministerio de Salud Pública; PRONALSA; PNUD; UNICEF.

Hasbún, J. (2015). *Estudio de Línea Base de conocimientos, actitudes y prácticas acerca de la violencia de género en estudiantes del Segundo ciclo de Educación Primaria y en grados de Secundaria de escuela públicas y colegios privados en República Dominicana*. Santo Domingo: UNFPA, PNUD, UNICEF.

Hosftadt, C. V.-d. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación. Cómo mejorar la comunicación personal*. Díaz de Santos.

IPPF, I. P. (1998). *Guía para capacitadores y capacitadoras en salud reproductiva*. Nueva York.

Marina, M. (2011). *Educación sexual integral: para charlar en familia*. Buenos Aires : Ministerio de Educación de la Nación.

Mesa, A., & Rodríguez, G. (2004). *Fundamentos internacionales sobre los Derechos Sexuales de Adolescentes*. *Revista de Perinatología y Reproducción Humana*.

Miguel Barrios, & Martínez, M. (2010). *Educación sexual en la vida familiar*. Bogotá: Visuales Dar Ltda.

MINCETUR, C. U. (s.f.). *Prevención de la explotación sexual de niñas, niños y adolescentes en el ámbito de turismo.*

Minerd. (2014). *Lineamientos del Sistema Educativo para la Educación Afectivo Sexual en los Centros Educativos. Versión Preliminar.* Santo Domingo: MINERD, UNICEF.

Minerd. (2015). *Análisis de los discursos de líderes y funcionarios del MINERD sobre la educación integral en sexualidad desde el sistema educativo y análisis de la encuesta de opinión realizada con padres madres y tutores. Documento inédito.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2015). *Curso Básico sobre educación integral en sexualidad: Orientaciones metodológicas.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2015). *Diagnóstico situacional sobre educación sexual integral en sexualidad en el sistema educativo dominicano. (Documento inédito).* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2015). *Guía de Orientación para el abordaje en aula de la educación integral en sexualidad para educadores y educadoras del Nivel Inicial. Versión Preliminar. Documento inédito.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2015). *Informe Técnico de resultados de línea de basal sobre la situación de la educación integral en sexualidad en la República Dominicana. (Documento inédito).* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Educación sexual integral (1ro, 2do y 3ro de Nivel Secundario) Versión Preliminar.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Educación Sexual Integral (Nivel Inicial) Versión Preliminar.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Educación Sexual Integral (Primer ciclo del Nivel Primario- 1ro, 2do y 3ro) Versión Preliminar.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Educación Sexual Integral (Segundo ciclo del Nivel Primario- 4to, 5to y 6to) Versión Preliminar.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Estrategia para el fortalecimiento de la educación integral en sexualidad en los centros educativos.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Guía de Orientación para el abordaje en aula de la educación integral en sexualidad para los educadores y las educadoras del Nivel Primario. Versión Preliminar.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Guía de orientación para el abordaje en aula de la educación integral en sexualidad para los educadores y las educadoras del nivel primario. Versión Preliminar.* Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). Liderazgo Juvenil, Valores y Sexualidad. Guía de orientación para estudiantes multiplicadores y multiplicadoras entre pares. (Versión preliminar para validación). Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Estrategia de Pares. Orientaciones para su implementación y acompañamiento (Versión preliminar para validación)*. Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Minerd. (2016). *Propuesta Curricular para Abordar la Educación Sexual*. Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Ministerio de Educación, C. Y. (2003). *La educación sexual de la primera infancia. Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil*. SAOR Artes Gráficas.

Morris, C. (2000). *Introducción a la Psicología*. México. D.F.: Perentice-Hall Hispanoamericano.

Muñoz, V. (2010). *La piedra y el viento. El derecho humano a la educación sexual integral*. Montevideo: Cladem.

PDDH. (s.f.). *Módulos. Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género*. . El Salvador: Graficolor. S.A. De C.V.

Pérez, M. (2014). *Los servicios de Orientación y Psicología en los Centros Educativos*. Santo Domingo: Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Pick, S. (1993). *Planeando tu vida*. México D.F.: Planeta.

Población, C. N. (1994). *Antología de la sexualidad humana*. México, D.F.

Popular, C. d. (2001). *El significado de ser hombre. Guía metodológica para el trabajo de género con hombres*. Nicaragua.

Rossi, D., Abero, B., Aranda, M., Benítez, Y., & Piñeyro, R. (2014). *Está bueno conversar. Educación sexual para familias*. Montevideo, Uruguay.

Vargas, L., & Bustillos, G. (1990). *Técnicas participativas para la Educación Popular. Tomo I, II, III*. Santiago de Chile: CIDE.

Vargas, T. (2012). *Vulnerabilidad e invisibilidad de las personas usuarias de drogas ante el VIH y SIDA*. . Santo Domingo.

Walker, R. (2000). *Educación sexual. Guía para la familia*. México. D.F.: Educar.

Welbourn, A. (2005). *Paso a paso. Manual Educativo sobre vih-sida, comunicación y relaciones humanas*. El Dorado: G & A Williams, Oxford, Reino Unido.

FUENTES ELECTRÓNICAS:

Alcántara, E. (Agosto de 2012). Educación sexual en la escuela como base para la equidad social y de género. (Línea base sobre la Educación Sexual y VBG en las escuelas del Sector Público). Santo Domingo, República Dominicana. Obtenido de: <http://countryoffice.unfpa.org/dominicanrepublic/drive/EstadodelaeducsexualyVBGenlasescuelas310812.pdf>

Bruyn, M. d. (Noviembre de 2002). <https://es.scribd.com/>. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/49285215/taller-genero-o-sexo-aquien-le-importa>

Ciudad, B. A. (13 de Diciembre de 2016). *Educación Sexual Integral* . Obtenido de Educación Sexual Integral : <http://www.buenosaires.gob.ar/educacion/educacionsex>

Código para el Sistema de Protección y los Derechos Fundamentales de los Niños, Niñas y Adolescentes – Ley 136-03. Obtenido de: http://www.minerd.gob.do/idec/Docs4/Ley_136-03.pdf

Congreso Nacional (2000). Ley General de Juventud (Ley 49-2000). Recuperado de <https://bonoc.files.wordpress.com/2008/12/ley-49-02-juventud.pdf>

Congreso Nacional (2003). Código para el Sistema de protección y los derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes (Ley No. 136-03). Recuperado de http://www.minerd.gob.do/idec/Docs4/Ley_136-03.pdf

Congreso Nacional (2010). Constitución de la República Dominicana proclamada el 26 de enero 2010.

Congreso Nacional (2011). Ley 135-11 sobre VIH-SIDA. Santo Domingo. Recuperado de http://www.poderjudicial.gob.do/documentos/PDF/novedades/Novedad_Ley_135-11.pdf

Congreso Nacional (2012). Ley No. 1-12 que establece la Estrategia Nacional de Desarrollo 2030. Recuperado de http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/proyecto%20de%20vida.pdf

Cottingham, J., Fonn, S., García-Moreno, C., Gruskin, S., Klugman, B., Ndeto, A., . . . Xaba, M. (2011). <http://www.who.int/>. Obtenido de http://www.who.int/: http://www.who.int/topics/human_rights/genero_DH_spa.pdf

Croxatto, H., Ortiz, M., & Díaz, S. (27 de noviembre de 2006). *icmer.org*. Obtenido de [icmer.org: http://icmer.org/documentos/anticoncepcion_de_emergencia/nociones_basicas_proceso_generativo_y_pae.pdf](http://icmer.org/documentos/anticoncepcion_de_emergencia/nociones_basicas_proceso_generativo_y_pae.pdf)

De la Cruz , C., & Diezma, J. (2008). *www.ceapa.es*. Obtenido de <https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/construyendo%20sexualidades.pdf>

Documento digital: Situación y perspectivas de la formación y capacitación de docentes. Foro Presidencial por la Excelencia de la Educación. Mesas de trabajo de la SEESCYT. Obtenido de: <http://www.seescyt.gov.do/plandecenal/Foro%20Presidencial/Forms/AllItems.aspx>

Educación Sexual y Afectiva. Una propuesta para la ESO y recursos en Internet. <http://www.xtec.cat/~imarias/sexaf.htm>

Endesa 2013 República Dominicana. (Octubre de 2014). Obtenido de: <http://countryoffice.unfpa.org/dominicanrepublic/drive/DRDHS2013-Final02-10-2013.pdf>

Española, D. d. (13 de diciembre de 2016). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <http://www.rae.es/>

Hasbún, Julia. (s/f) *Estudio Cuantitativo sobre Violencia, Abuso y Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes en República Dominicana: Casos Denunciados: Resultados Preliminares*. UNICEF, República Dominicana. Obtenido de: https://www.unicef.org/republicadominicana/Estudio_Cuantitativo_sobre_ESC_de_NNA_Rep_Dominicana.pdf

Hatcher, R.; Jacobstein, H.; Peterson, J.; Shelton, P. (1999). *Lo esencial de la tecnología anticonceptiva. Manual para personal clínico*. Universidad Johns Hopkins. OPS. Obtenido de: http://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PNACG318.pdf

Instituto Pro-mundo – PAPAI / International Planned Parenthood Federation, IPPF / OPS Proyecto H. Serie “Trabajando con hombres jóvenes” en la promoción de la salud y la equidad de género.

Proyecto H. Serie completa. Auspicios por OPS.

Internacional, P. (2014). *Plan*. Obtenido de Plan: http://planrd.org/web/?page_id=368

International Planned Parenthood Federation, IPPF (2004). *Pautas médicas de prestación de servicios*. 3era. edición, New York. Obtenido de: <http://screening.iarc.fr/doc/Servdel.pdf>

International Planned Parenthood Federation, IPPF (2007). *Incluidos-Involucrados-Inspirados. Un marco de trabajo para Programas de Educación de Jóvenes Pares*. Londres, UK. Obtenido de: http://www.ippf.org/sites/default/files/peer_education_framework_spanish_0.pdf

Ley 24-97 sobre violencia intrafamiliar. Obtenido de: http://conani.gob.do/transparencia/images/docs/base_legal/repdom-viol1_24_97.pdf

Minerd. (2015). *Programa de Educación Afectivo Sexual (PEAS)*. Obtenido de: http://apps.see.gob.do/analisisdeindicadores/Indi1_g.asp

Ministerio de Educación de la Nación. (2014). *Educación Sexual Integral en la modalidad de jóvenes y adultos*. Serie Cuadernos de ESI. Aportes para el trabajo con la revista ESI para charlar en familia. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación. Obtenido de: http://www.unfpa.org.ar/sitio/images/stories/pdf/2015-06_esiadultos.pdf

Ministerio de Educación de la Nación (2009). *Educación Sexual en el Nivel Inicial*, Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Ministerio de Educación de la Nación, Dirección General de Planeamiento Educativo, Argentina. . Disponible en <http://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/educ-sexual-ni.pdf>

Ministerio de la Mujer (2007). *Plan Nacional de Igualdad y Equidad de Género 2007-2017 (PLANEG II)*, República Dominicana. Obtenido de: http://www.americalatinagenera.org/es/documentos/centro_gobierno/Rep_Dominicana_PLANEG_II.pdf

OPS/OMS/UNESCO. (1995). *Educación en salud en las escuelas para prevenir el SIDA y las ETS. Una propuesta para responsables por el desarrollo de programas de estudios*. Guía del profesor. Obtenido de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001006/100657s.pdf>

OPS/OMS/ UNESCO. (1995). *Educación en salud en las escuelas para prevenir el SIDA y las ETS. Una propuesta para responsables por el desarrollo de programas de estudios*. Manual para los planificadores de programas de estudios. Obtenido de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001006/100659s.pdf>

Options, C. f. (1990). <http://www.advocatesforyouth.org/>. Obtenido de http://www.advocatesforyouth.org:storage/advfy/documents/cpmv_intro.pdf

OREAL/UNESCO-Santiago, O. R. (13 de 12 de 2016). unesdoc.unesco.org. Obtenido de [unesdoc.unesco.org](http://unesdoc.unesco.org:storage/advfy/documents/cpmv_intro.pdf): <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002328/232800s.pdf>

Pascal, R, & Zambra, F. (2007). *Manual de Capacitación para la Respuesta Comunitaria al Estigma y Discriminación por VIH/SIDA*. N° 1 Serie Roja de LACCASO. Manuales Comunitarios en VIH/SIDA y Derechos Humanos 1. Venezuela. Obtenido de:

http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/biblioteca/documentos/Manual_respuesta_comunitaria.pdf

Parenthood, P. (2016). www.plannedparenthood.org. Obtenido de [www.plannedparenthood.org](https://www.plannedparenthood.org/esp/herramientas-para-padres/hablar-con-nuestros-hijos-sobre-sexo-y-sexualidad): <https://www.plannedparenthood.org/esp/herramientas-para-padres/hablar-con-nuestros-hijos-sobre-sexo-y-sexualidad>

Plan Internacional. (2014). *Mejor educa con amor*. Obtenido de Plan:

http://planrd.org/web/?page_id=3680

Programa Conjunto de las Naciones sobre VIH/SIDA, O. (s.f.). www.portalsida.org. Obtenido de www.portalsida.org: www.portalsida.org/.../GUÍA%20METODOLÓGICA%20PARA%20DOCENTES.pdf

Rossi, D., Abero, B., Aranda, M., Benítez, Y., & Piñeyro, R. (2014). *Está bueno conversar*. Educación sexual para familias. Montevideo, Uruguay. Obtenido de: http://www.inju.gub.uy/innovaportal/file/26984/1/esta_bueno_conversar___version_2.pdf

The Population Council, Inc. (2011). *Un sólo currículo. Pautas y actividades para un enfoque integrado hacia la educación en sexualidad, género, VIH y derechos humanos*. Nueva York. Obtenido de: http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf

UNESCO (2010). *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre educación en Sexualidad, Enfoque basado en evidencia orientado a escuelas, docentes y educadores de la salud*. Santiago de Chile: Unesco. Obtenido de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281s.pdf>

UNFPA. (2004). *Manual sobre derechos sexuales y reproductivos para radialistas del Paraguay*. Obtenido de <https://radialistas.net/article/manual-sobre-derechos-sexuales-y-reproductivos-par/>

UNFPA. (2010). Educación de la sexualidad y salud sexual y reproductiva. Guía para docentes. UNFPA Venezuela. Obtenido de: <http://venezuela.unfpa.org/sites/lac.unfpa.org/files/pub-pdf/Educacion%20SSR%20Guia%20Docentes.pdf>

UNFPA. (2015). *Diez mitos sobre Educación Sexual Integral*. UNFPA Perú. Obtenido de UNFPA Perú: <http://www.unfpa.org.pe/historico/2015/indexDic2015A.html>

Unicef. República Dominicana (2006) *Guía para la Policía Nacional sobre Derechos de la Niñez*. Obtenido de: https://www.unicef.org/republicadominicana/Guia_PN_Derechos_Ninez2.pdf

Unicef. Paraguay. (2003) *Guía para trabajar la equidad de género con la comunidad educativa*. Obtenido de: https://www.unicef.org/paraguay/spanish/py_guia_genero.pdf



