Potenciando a **NIÑOS** y **NIÑAS** para
Transformar las Normas de Género

OPCIONES

Currículo sobre igualdad de género y educación para la pubertad para niñas y niños de 10 a 12 años en México

VERSIÓN ZONA CENTRO

Save the Children

Save the Children México

CEO México
María Josefina Menéndez Carbajal

Director de Programas
Jorge Vidal Arnaud

Directora de Alianzas Estratégicas
Mariana Valdés Riveroll

Directora de Calidad y Asuntos Internacionales
Sandy Poire Castañeda

Adaptación de contenido
Selvia M. Vargas Kotasek

Asistencia técnica y diseño de investigación formativa
Jeanne L. Long

Asistencia técnica
Charles E. Allegar

Revisión
Araceli Lugo González
Samantha Ibarra Avalos

Equipo en campo
Lorena Annel Aquino Hernández
Juan Manuel Castro Reyes
Alejandro Fernández Monreal
Úrsula Hernández Mellado
Irene Mata Gómez
María Fernanda Rebollar Osornio
Miguel Mauricio Santamaría Chale
Eduardo Velasco Gutiérrez

Este currículo fue realizado gracias al apoyo de Procter & Gamble (P&G).
® Derechos Reservados
Save the Children en México
Febrero 2019

Potenciando a **NIÑOS** y **NIÑAS** para
Transformar las Normas de Género

OPCIONES

Currículo sobre igualdad de género y educación para la pubertad para niñas y niños de 10 a 12 años en México

VERSIÓN ZONA CENTRO

Save the Children

AGRADECIMIENTOS

Save the Children México agradece a Procter & Gamble (P&G) por su valioso apoyo para hacer posible la realización de este currículo.

OPCIONES México no hubiera sido posible sin la participación de las niñas, niños y docentes de la Ciudad de México, Puebla, Hidalgo y Yucatán quienes nos permitieron trabajar en sus escuelas y nos compartieron sus ideas durante la investigación y el pilotaje, lo que permitió hacer de este currículo, un contenido pertinente para cada lugar.

La adaptación de CHOICES a OPCIONES México fue posible gracias al esfuerzo y energía de muchas personas:

Jeanne Long (Save the Children US) quien diseñó la investigación formativa y preparó al equipo para realizar la recolección de información y su análisis, además de compartir información sobre las versiones de CHOICES en otros países y dar seguimiento a todos los pasos de la adaptación de contenido.

Todo el equipo en campo de los cuatro estados: Annel, Alejandro, Eduardo, Úrsula, Manuel, Irene, Mauricio y Fernanda, quienes tuvieron la sensibilidad para escuchar a las niñas, niños y docentes, así como la capacidad de transmitir su voz y realizar valiosos aportes que dieron forma a OPCIONES México.

Selvia Vargas (Save the Children México) quien realizó la adaptación de las actividades a partir de los resultados de la investigación y los pilotajes, así como la redacción de la versión final.

Araceli Lugo y Samantha Ibarra (Save the Children México) quienes compartieron su experiencia y realizaron aportes que permitieron asegurar la calidad del contenido del currículo, así como su pertinencia para el trabajo con niñas y niños.

Charles Allegar (Johns Hopkins University) quien compartió su tiempo y conocimiento para diseñar la evaluación de los resultados de la implementación del currículo, asegurando la calidad del contenido generado.

ÍNDICE

Introducción 4

Adaptación de CHOICES a México 5

Metas curriculares 11

Recomendaciones para la implementación y estructura de las sesiones 13

Bloque 1. Educación para la pubertad 18
- Sesión 1. Conociendo la pubertad 19
- Sesión 2. Conociendo mi cuerpo 28
- Sesión 3. Cuidando mi cuerpo 37
- Sesión 4. ¿Quién es quién? 45

Bloque 2. Derecho a la igualdad 53
- Sesión 5. Rojo y azul 54
- Sesión 6. Somos iguales 60
- Sesión 7. Muros invisibles 66

Bloque 3. Plan de vida 72
- Sesión 8. Caminando hacia nuestras metas 73
- Sesión 9. Pidiendo consejos 79
- Sesión 10. Superando obstáculos 84
- Sesión 11. Tenemos opciones 89

Ludoteca de actividades 93

Materiales visuales 98

Bibliografía 113

NOTAS

INTRODUCCIÓN

Las niñas y mujeres alrededor del mundo enfrentan discriminación debido a su sexo, lo cual puede llegar a limitar su participación en la escuela, en su familia y en actividades económicas, además de estar expuestas a diversas formas de violencia física y emocional como resultado de roles de género dañinos, los cuales también llegan a limitar y afectar la vida de niños y hombres.

La adolescencia es frecuentemente vista como una oportunidad para producir actitudes y conductas positivas alrededor de este tema. Es por eso, que en 2009 Save the Children desarrolló CHOICES, un currícula que tiene como objetivo contribuir a que niñas y niños de 10 a 14 años descubran alternativas a los roles y conductas de género tradicionales. Este contenido fue implementado por primera vez en Nepal e incluye actividades participativas diseñadas para estimular la discusión y la reflexión alrededor de temas como desigualdad de género, emociones, sueños y metas y el rol de los niños en el empoderamiento de las niñas.

A partir de una evaluación, se encontraron avances significativos en las actitudes de niñas y niños respecto a género después de haber participado en las actividades de CHOICES, esto permitió que el contenido escalara y se adaptara para países como Bolivia, Bangladesh, Egipto, Etiopía, El Salvador, Malawi y Zambia.

Con base en las experiencias en estos países, en 2018 inició el proceso de adaptación a México, el cual incluyó una investigación formativa en Ciudad de México, Puebla, Hidalgo y Yucatán, donde el trabajo con niñas y niños, así como con docentes, permitió adaptar las actividades propuestas en los otros países al contexto mexicano.

A esta versión de CHOICES en México se suma el tema de educación para la pubertad, el cual aporta conocimientos importantes para las niñas y niños de 10 a 12 años que les permiten tener mayores herramientas para reflexionar sobre el tema de género. Además, es la primera versión en ser implementada completamente en aulas educativas y por docentes, por lo que fue necesario realizar un pilotaje del contenido para asegurar su pertinencia en espacios educativos.

A partir de los resultados de la investigación, así como de la primera implementación, se realizaron importantes ajustes que dieron por resultado el currículo OPCIONES México, el cual consiste en once actividades participativas divididas en tres bloques temáticos y que tiene como objetivo que niñas y niños mejoren su conocimiento, actitudes y prácticas respecto a normas de género saludables y que se sientan empoderadas(os) para actuar sobre ellas, así como aumentar su conocimiento respecto a los cambios físicos, emocionales y sociales que se presentan en la pubertad.

ADAPTACIÓN DE CHOICES A MÉXICO

A partir de la Guía de Adaptación de CHOICES, el equipo de Save the Children México realizó una investigación para crear OPCIONES México, un currículo escolar a partir del cual se reflexione sobre las normas de género que existen en el contexto mexicano y que contribuyen a problemas como la violencia de género, violencia de pareja, embarazo adolescente y abandono escolar. Para ello, se partió de los datos disponibles sobre estos temas en el contexto de México.

La sociedad mexicana está permeada por el machismo, la creencia de que el hombre es superior a la mujer, lo cual afecta a ambos sexos desde edades tempranas. Esta creencia se ve reflejada en los roles y responsabilidades de las mujeres y niñas, por ejemplo, la mayoría de las mujeres casadas (85%) y en relaciones de pareja (83%) realizan todas las tareas del hogar.[1] La desigualdad en las responsabilidades domésticas limita las oportunidades de desarrollo personal de las mujeres.

El machismo también se ve reflejado en relaciones y actitudes entre hombres y mujeres, en el espacio privado, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2016), siete de cada diez mujeres han sufrido violencia y el 43.9% de ellas, han sido agredidas por su esposo, pareja o novio.[2]

Estas normas sociales se transmiten entre generaciones, estableciendo expectativas de los roles y conductas de género sobre niñas y niños desde su infancia, pero es en la pubertad donde se establecen de manera más definitiva, ya que las niñas y los niños experimentan profundos cambios físicos acompañados por nuevas expectativas sociales y roles de género de la familia y la sociedad.

Las normas de género también tienen un impacto en la salud sexual y reproductiva de las niñas y las mujeres. De acuerdo a datos nacionales, 33% de adolescentes mujeres declararon no haber usado ningún método anticonceptivo durante su primera relación sexual, en contraste con el porcentaje de adolescentes hombres de sólo 14%.[3]

Este tipo de información resalta la necesidad de que la educación sobre salud reproductiva y la reflexión sobre las normas de género dañinas vayan mano a mano para que niñas y niños entiendan las implicaciones físicas, sociales y emocionales de la salud antes de que sean sexualmente activos, por lo tanto, si bien CHOICES ha sido un currículo para reflexionar sobre

NOTAS

1. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2011). Panorama de violencia contra las mujeres en Estados Unidos Mexicanos: ENDIREH 2011 / Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México: INEGI.
2. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2016). Panorama de violencia contra las mujeres en Estados Unidos Mexicanos: ENDIREH 2016 / Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México: INEGI.
3. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.

NOTAS

normas de género, para la adaptación a México se decidió incluir tres sesiones para abordar el tema de la pubertad y el manejo de la menstruación.

A partir de toda la información anterior, fue necesario realizar una investigación que involucrara actividades con muestras pequeñas de la población a atender, para obtener información que permitiera aterrizar el contexto nacional a los espacios de atención y asegurar la pertinencia cultural del contenido.

Se establecieron como objetivos de la investigación:

- Investigar y entender las actitudes y creencias, así como sus causas. relacionadas con las normas sociales y de género de niñas y niños pre adolescentes en áreas urbanas de México.

- Usar los resultados para contribuir a la adaptación de CHOICES de manera que la versión mexicana pueda ser pertinente y sostenible en las escuelas del país.

La investigación fue realizada en abril del 2018 en escuelas públicas primarias de Ciudad de México, Puebla, Puebla; Pachuca, Hidalgo y Mérida, Yucatán. El total de participantes fue de 60 niñas y 56 niños de 5to y 6to grado, así como con 15 docentes y directivos.

La investigación consistió en entrevistas semiestructuradas con docentes y directivos y tres diferentes actividades con niñas y niños que se llevaron a cabo de manera segregada por sexo y en dos dinámicas distintas: grupos focales y "entrevista con mi mejor amiga(o)" donde se entrevistaba a dos niñas o dos niños que fueran cercanos para generar un ambiente de confianza.

En ambas dinámicas las actividades fueron las siguientes:

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
Hombres y mujeres	Entender las normas de género y el grado en que niñas y niños las reflejan de manera crítica, se sienten empoderadas(os) para transformarlas y qué les motivaría (o no) a cambiarlas.	Se pide a niñas y niños a relacionar imágenes de animales con características de hombres y mujeres, y se les pide profundizar a partir de sus respuestas.
Actividades de casa	Entender cómo se sienten niñas y niños acerca de su propia situación y la del sexo opuesto. Explorar los cambios que estarían en disposición de hacer.	Niñas y niños relacionan imágenes de actividades (barrer, construir, cuidar a bebés, ver televisión) con el sexo de la persona que las realiza y se les pide profundizar a partir de sus respuestas.
Mi proyecto de vida	Entender los sueños de niñas y niños. Entender qué obstáculos encuentran en el camino a cumplir sus sueños.	Niñas y niños dibujan una línea que representa su vida donde escriben las metas que quieren lograr a lo largo de 10 años, también identifican qué obstáculos pueden encontrar y con quién cuentan para ayudarles a superarlos.

El análisis de la información fue realizado por el equipo para identificar resultados clave de cada actividad y contrastarlos entre los obtenidos de niñas, niños y docentes. A partir de este análisis se identifican resultados de cuatro principales temas, los cuales sirvieron de base para el proceso de adaptación:

o DESIGUALDAD

Es un tema complejo con la población de niñas y niños ya que reconocen el tema y en diálogo aseguran creer que los hombres y las mujeres son iguales y ya cuentan con las mismas oportunidades y derechos, el concepto de machismo es algo que identifican como anticuado. Sin embargo, al solicitarles ejemplos de igualdad, las niñas y los niños aún cuentan situaciones admitidas en el hogar u otros espacios, que no son igualitarias. Este hallazgo representó un desafío para el proceso de adaptación al tener que crear sesiones lo suficientemente complejas que permitieran a niñas y niños abordar sus propias contradicciones entre su conocimiento y sus prácticas.

NOTAS

NOTAS

VIOLENCIA

Aparece de manera normalizada en respuesta al contexto que están viviendo a nivel local y nacional. La mayoría de las veces la refieren en forma de acoso escolar como consecuencia de no seguir roles de género establecidos, por ejemplo, jugar con personas del sexo opuesto, vestirse diferente o el gusto por actividades asignadas al sexo opuesto.

PLAN DE VIDA

La mayoría de niñas y niños refieren metas escolares y carreras universitarias al preguntarles sobre su futuro. Algunos obstáculos que identificaron que les podría impedir lograr sus metas son: distracciones como fiestas, sentir flojera o no hacer su tarea. Las niñas mencionan el matrimonio temprano y el embarazo como obstáculos para realizar sus sueños. Algunos niños y niñas mencionan a sus familias como un obstáculo, pero la mayoría también la mencionan como el apoyo que necesitan para cumplir sus metas.

RESPETO

Este tema fue mencionado por niñas y niños sin que se les preguntara de manera explícita, sin embargo, se consideró la importancia de incluirlo debido al contexto de violencia en el que México se encuentra, ya que tienen la idea de que el respeto es algo que las personas se deben ganar. Si bien esta idea no es completamente falsa, se puede convertir en una justificación al uso de la violencia al culpar a las víctimas por no ganarse el respeto, por ejemplo, al usar ropa inadecuada, o a partir de sus conductas o ideas.

Uno de los resultados más significativos fue la diferencia en las normas de género que se encontraron en Mérida, Yucatán, con el resto de las ciudades. En esta ciudad se observó el apego a roles más tradicionales en niñas y niños y sus familias, pues se encontró que entre otras actividades, las madres se dedican en su mayoría solamente a las tareas del hogar, mientras los padres son los proveedores; las niñas están a cargo de tareas domésticas y está socialmente aceptado que los niños dejen la escuela para trabajar; en contraste con la Ciudad de México, Puebla y Pachuca, donde los roles de género muestran mayor flexibilidad.

Debido a esto, se decidió crear dos versiones de OPCIONES México, de manera que se pueda asegurar la pertinencia cultural del contenido en los cuatro estados de atención.

Una vez determinados los temas que serían la base del proceso de adaptación de las sesiones, se continuó con la revisión de las sesiones propuestas en las versiones latinoamericanas de CHOICES, ajustando los objetivos y las actividades de acuerdo con lo encontrado en la investigación y dando como resultado un primer borrador de la versión mexicana, la cual fue piloteada en grupos escolares de quinto y sexto de primaria de los mismos estados.

A partir de varias sesiones de pilotaje, se realizaron ajustes a todas las sesiones, realizando modificaciones sobre todo al contenido de las actividades, de manera que fuera más pertinente a las respuestas que las niñas y los niños daban durante las sesiones y sobre todo que cumplieran con los objetivos planteados.

Al tiempo que se realizaban estos ajustes, fue necesario hacer una revisión de los planes y programas de estudio establecidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP), institución encargada de los contenidos de la educación en México, de manera que el currículo pueda ser utilizado en las aulas educativas por las y los docentes de quinto y sexto grado de primaria.

Esto dio por resultado la alineación de los objetivos de cada sesión con los aprendizajes marcados por la SEP en 2017. Esto permite que las y los docentes tengan la confianza de que el contenido de OPCIONES contribuye a cumplir con los objetivos que están buscando, por lo que se vuelve un apoyo a materias de Formación Cívica y Ciencias Naturales, así como al área de Educación Socioemocional.

NOTAS

NOTAS

Ciencias naturales	**OPCIONES** contribuye principalmente al propósito de conocer los sistemas del cuerpo humano como base para reconocer prácticas y hábitos para preservar la salud a través de las sesiones del bloque 1 sobre los cambios que se presentan durante la pubertad.
Formación cívica y ética	**OPCIONES** contribuye en los propósitos planteados en esta asignatura para el nivel primaria, principalmente el que se refiere a reconocer que el ejercicio de la libertad está orientado por el respeto a los derechos que se ponen en práctica en la convivencia diaria, al asumir compromisos que favorecen el desarrollo personal y social; esto a través de las sesiones donde se reflexiona sobre el derecho a la igualdad.
Educación Socio-emocional	A través de las sesiones de **OPCIONES,** se contribuye a cumplir con los propósitos generales y se abordan las cinco dimensiones de esta área: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración, a partir de actividades de reflexión sobre las experiencias propias y la relación con las y los demás.

Una vez terminados los ajustes y la alineación con los programas oficiales, se tuvo como resultado el tercer borrador de OPCIONES, el cual fue implementado de agosto a diciembre de 2018 por docentes de los cuatro estados y cuyos resultados ayudaron a definir la versión final, que consta de once sesiones divididas en tres bloques temáticos: Educación para la Pubertad, Derecho a la Igualdad y Plan de vida.

METAS CURRICULARES

El objetivo de OPCIONES es que niñas y niños mejoren su conocimiento, actitudes y prácticas respecto a normas de género saludables y que se sientan empoderadas(os) para actuar sobre ellas, así como aumentar su conocimiento respecto a los cambios físicos, emocionales y sociales que se presentan en la pubertad.

A partir de la investigación formativa se determinó que, para el cumplimiento de este objetivo, las sesiones de OPCIONES deberían contribuir con el equipo docente a trabajar para incrementar entre las y los estudiantes lo siguiente:

Igualdad: **niñas y niños piensan que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y los mismos derechos.**

Empoderamiento: **niñas y niños sienten seguridad de lograr sus metas.**

Respeto: **niñas y niños reconocen el principio de igualdad de todas las personas.**

Relaciones afectivas: **niñas y niños llevan a cabo acciones de cuidado para sus pares.**

Conocimiento sobre pubertad: **niñas y niños conocen los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen a partir de la pubertad.**

Menstruación:

- **Las niñas participan en actividades escolares durante su menstruación como cualquier otro día.**
- **Las niñas experimentan menos estrés al tener su menstruación en la escuela.**
- **Las niñas se sienten seguras para manejar su menstruación en la escuela.**

A continuación, se encuentran las once sesiones que conforman el currículo divididas en tres bloques temáticos, con sus respectivos objetivos y las metas curriculares a las cuales se alinean.

NOTAS

NOTAS

Bloque	Sesión	Objetivo de la sesión	Meta curricular
Bloque uno	**Conociendo la pubertad**	Facilitar la identificación de los cambios físicos y emocionales de la pubertad.	**Conocimiento sobre la pubertad**
	Conociendo mi cuerpo	Mostrar las características de los procesos de la menstruación y la eyaculación.	**Conocimiento sobre la pubertad** **Menstruación**
	Cuidando mi cuerpo	Facilitar la identificación de los hábitos de higiene que son necesarios realizar a partir de la pubertad.	**Conocimiento sobre la pubertad** **Menstruación**
	¿Quién es quién?	Mostrar las diferencias entre las características que se refieren al sexo de una persona y aquellas que se refieren al género.	**Igualdad**
Bloque dos	**Rojo y azul**	Mostrar las diferencias en las perspectivas de la sociedad sobre hombres y mujeres y la desigualdad de género que éstas generan.	**Igualdad**
	Somos iguales	Sensibilizar sobre el principio de igualdad entre niños y niñas.	**Igualdad** **Respeto**
	Muros invisibles	Facilitar la identificación de acciones que pueden realizar para avanzar hacia la igualdad y la no discriminación.	**Respeto** **Relaciones afectivas**
Bloque tres	**Caminando hacia nuestras metas**	Promover el establecimiento de una meta futura y el plan de vida que deben seguir para lograrla.	**Empoderamiento**
	Pidiendo consejos	Facilitar la identificación de situaciones que pueden impedir que niñas y niños cumplan sus metas y cómo pueden enfrentar los obstáculos.	**Empoderamiento** **Igualdad**
	Superando obstáculos	Sensibilizar sobre la importancia de apoyarse mutuamente para cumplir sus metas.	**Empoderamiento** **Relaciones afectivas**
	Tenemos opciones	Generar compromisos para realizar acciones hacia la igualdad.	**Igualdad** **Respeto** **Relaciones afectivas**

RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Para asegurar el cumplimiento de los objetivos de las sesiones y por lo tanto del currículo, es importante llevar a cabo la implementación de manera adecuada teniendo en cuenta ciertas consideraciones:

- El currículo fue desarrollado para ser implementado dentro del aula educativa de quinto y sexto grado de primaria, no se recomienda implementar las sesiones a grupos de menor edad, ya que el contenido y las reflexiones fueron diseñadas para trabajar con niñas y niños de 10 a 12 años.

- Se recomienda tomar las sesiones de formación para docentes implementadas por Save the Children antes de implementar este currículo y seguir el orden sugerido en el mismo.

- Aunque el espacio para la implementación son las aulas escolares, se recomienda acomodar el espacio físico de manera diferente al resto de las clases, ya que esto permite que las niñas y los niños lo identifiquen como el tiempo de trabajar OPCIONES.

- Es necesario reservar el tiempo de las sesiones, las cuales tienen una duración promedio de 60 minutos.

- Es muy importante leer las sesiones completas ANTES de realizar la implementación, ya que se requiere preparar materiales y conocer los tiempos de cada momento.

- La primera sesión incluye el encuadre y la generación de acuerdos, dos momentos que sólo se llevan a cabo esa primera vez y que son muy importantes para generar el espacio adecuando para la implementación del resto de las sesiones.

- Hay ciertos momentos de las sesiones donde se sugiere utilizar alguna actividad extra, ya sea de distensión, energizantes o de relajación, es importante retomarlas pues contribuyen a regresar al grupo a su estado inicial después de realizar ciertas actividades que pueden causar diferentes emociones. Estas actividades se encuentran en la ludoteca de actividades al final del currículo.

- Las sesiones tocan temas que pueden llegar a ser sensibles en su implementación con niñas y niños, por lo tanto, recomendamos siempre prestar atención y atender las reacciones que puedan surgir.

NOTAS

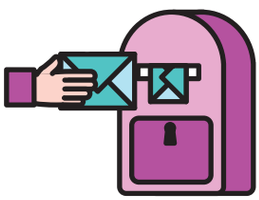
NOTAS

Para ello también sugerimos:

- Mostrar interés y comprensión durante todas las sesiones.
- Ser reconfortante, reconocer las emociones de las niñas y los niños sin profundizar excesivamente o intensificarlos.
- Estar el pendiente de casos severos y canalizar con las instancias correspondientes si es necesario, siguiendo el protocolo escolar.
- Promover interacciones de apoyo con familiares y amistades.
- No forzar la participación.
- Realizar las actividades de relajación y distensión en los momentos sugeridos.
- Detener la actividad si se considera necesario, el bienestar de niñas y niños siempre es prioridad.

- El recordatorio de los acuerdos de convivencia que se generan en la primera sesión, es una herramienta que permite mantener la atención del grupo sin recurrir a regaños o gritos.
- Es importante utilizar lenguaje adecuado y un volumen de voz modulado de manera que las actividades se realicen adecuadamente con la atención del grupo.
- En actividades de contacto físico, resulta muy importante dejar establecer normas de respeto, para esto se puede recurrir a los acuerdos de convivencia y sumar algunos respecto a esto si es necesario.

USO DEL BUZÓN ANÓNIMO



Durante las sesiones se sugiere abrir un espacio donde se les permita a niñas y niños anotar sus dudas o comentarios de manera anónima y depositarlos en un buzón. Es importante utilizar esta herramienta durante el primer bloque temático de Educación para la Pubertad, ya que esto permite conocer sus preguntas y contestarlas durante la sesión siguiente. Para ello es necesario leer todas las dudas que surjan y dar el espacio necesario para resolverlas. Esta herramienta también se puede usar durante el resto de las sesiones.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Cada una de las sesiones está conformada por diversos momentos que permiten cumplir su objetivo:

SESIÓN 1. CONOCIENDO LA PUBERTAD

Metas curriculares:
Conocimiento sobre la pubertad. Niñas y niños conocen los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen a partir de la pubertad.

Objetivo: Facilitar la identificación de los cambios físicos, emocionales y sociales de la pubertad.

Tiempo: 50 minutos
Materiales: Cartulina, plumones, cinta adhesiva, copias del anexo 1.1 Historias sobre la pubertad.
Materiales visuales: 1.1 Diagrama de cambios físicos y emocionales.

INFORMACIÓN PREVIA
La pubertad es un proceso en el que ocurren cambios físicos y emocionales en niñas y niños debido a que su cuerpo empieza a producir hormonas que lo preparan para la maduración sexual. La pubertad empieza entre los 9 y los 15 años y durante esta etapa, niños y niñas experimentan, grandes cambios en su desarrollo.

METAS CURRICULARES
Indica qué metas se contribuye a cumplir al implementar esa sesión.

OBJETIVO
Indica lo que se busca lograr al término de la sesión para lo cual se requiere observar y conocer al grupo para realizar las actividades de manera adecuada para niñas y niños.

INFORMACIÓN PREVIA
Información sobre el tema del que trata la sesión.

TIEMPO
Indica el tiempo total aproximado que toma realizar las actividades planteadas durante la sesión, puede ser más o menos, dependiendo de las discusiones que se generen con el grupo

MATERIALES
Enlista lo necesario para implementar las actividades, incluyendo los anexos y los materiales visuales.

RECUPERACIÓN DE SABERES
5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:
  ¿A qué se refieren el sexo y el género de una persona?
  ¿Qué son los roles de género?
- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.
- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.

RECUPERACIÓN DE SABERES
Es un momento al inicio de todas las sesiones a partir de la segunda, es muy importante realizarlo ya que permite a niñas y niños recordar los aprendizajes anteriores y relacionarlos con los nuevos.

NOTAS

NOTAS

ACTIVIDAD CENTRAL
30 minutos / Tiempo acumulado: 35 minutos

- Pide al grupo que abra espacio colocando sus bancas alrededor y que formen un círculo en el centro. Enumera a cada niño y niña del 1 al 2 y pide que se reúnan según el número que les tocó. Asigna al equipo del número uno el color rojo y al equipo número dos el color azul.
- Indica al equipo azul que forme un círculo y tome asiento, y al equipo rojo que se coloque de pie al centro del círculo.
- Pide atención al grupo e indica que el equipo rojo va a escuchar atentamente mientras el equipo azul observa. Indica que, si se sienten a gusto, el equipo rojo puede cerrar los ojos al escuchar.

Menciona:

"Imaginen que se sienten muy bien porque siempre todas las personas a su alrededor les tienen mucho respeto, todo lo que ustedes quieren hacer, lo logran porque todas las personas a su alrededor les ayudan. Siempre que quieren decir algo, todos a su alrededor les ponen atención. Imaginen que cuando caminan en la calle nada les puede pasar porque todo es seguro para ustedes. En la escuela, ustedes pueden usar el patio cuando quieran y para lo que quieran y en el salón tienen los lugares más cómodos. Cuando están en clase de educación física siempre están en los mejores equipos y siempre ganan los partidos. Cuando llegan a su casa, la comida ya está hecha para ustedes y no tienen que hacer nada. Imaginen que tienen mucho tiempo para jugar, pueden ver televisión el tiempo que quieran, jugar videojuegos y además, sus juegos son los más divertidos. Imaginen que todo esto es sólo porque son parte del equipo rojo."

NOTA DE FACILITACIÓN
Procura que en cada equipo haya un número equilibrado de niños y niñas, si no es así, haz las modificaciones pertinentes, explicando a niños y niñas porqué lo haces.

ACTIVIDAD CENTRAL
Es la actividad donde se aborda el tema central de la sesión y lleva el mayor tiempo de la misma. También es la que aporta más elementos para el cumplimiento del objetivo.

Nota de facilitación
Son sugerencias que se encuentran a lo largo de las sesiones y que permiten mejorar la implementación de las actividades.

REFLEXIÓN
5 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Abre un espacio para conocer su opinión sobre lo que comentaste, puedes guiarte en las preguntas: ¿qué piensan sobre esto? ¿creen que es importante conocer nuestras metas? ¿ya habían pensado en esto? Escucha atentamente sus respuestas y comparte los mensajes clave:

Tener metas también nos permite tener un plan de vida, es decir, saber qué es lo que tenemos que hacer para lograrlas.

Tener un plan de vida es importante ya que nos permite seguir nuestras metas y evitar tomar decisiones que nos puede impedir lograrlas.

Tener una o varias metas nos permite conocernos y saber qué es lo que nos gustaría hacer dentro de algún tiempo.

REFLEXIÓN
Es el momento donde a partir de la información que se generó durante la actividad central, se reflexiona con niñas y niños y se comparten los mensajes clave de la sesión.

OPCIONES

5 minutos / Tiempo acumulado: 60 minutos

- Muestra el rompecabezas y pregunta: Si tuvieran estas dos opciones, ¿Cuál elegirían?

  Conocer nuestras metas y tener un plan de vida que nos haga felices, o

  No saber qué queremos y no saber qué hacer en el futuro.

- Cuando elijan la primera opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

  Te recomendamos sugerir las siguientes acciones: pensar sobre la meta que visualizamos o si tenemos otras diferentes, platicar con alguien sobre nuestras metas.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.

- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

OPCIONES

Este momento es el cierre de la sesión y se utiliza el material del rompecabezas para preguntar a niñas y niños sobre dos opciones, a partir de lo cual se generan compromisos que se esperan cumplir en el período entre sesiones. Es importante retomar los compromisos en la recuperación de saberes de la siguiente sesión.

NOTAS

NOTAS

BLOQUES TEMÁTICOS

BLOQUE 1. EDUCACIÓN PARA LA PUBERTAD

La etapa de la adolescencia y la pubertad representa un gran cambio físico, emocional y social para niñas y niños; la educación sobre la pubertad desarrolla en ellas y ellos, conocimientos, actitudes y prácticas necesarias para vivir de manera sana al entender los profundos cambios que están experimentando y al contar con las habilidades para afrontarlos, las cuales a su vez contribuyen a aumentar su autoestima y autoconfianza que les permiten enfrentar riesgos futuros como el abandono escolar, actividad sexual de riesgo, violencia o abuso de sustancias.

Las habilidades que la educación para la pubertad impulsa en niñas y niños contribuyen a generar empatía y entendimiento a la diversidad de las personas, lo cual reduce los casos de acoso escolar mejorando las relaciones entre pares, además, les hace más conscientes sobre creencias socialmente construidas alrededor de la pubertad que pueden ser falsas o dañinas, como la percepción negativa que hay alrededor de la menstruación o el rechazo a la expresión de emociones por parte de los niños y hombres.

Durante la pubertad, las diferencias entre niñas y niños se vuelven más pronunciadas y es durante esta etapa que los roles de género se establecen de manera definitiva, incluso aquellos que pueden ser dañinos para niñas, mujeres, niños y hombres, brindando educación para la pubertad se puede impulsar a niñas y niños a cuestionar esos roles para cambiarlos a favor de una mayor igualdad de género, así como a desarrollar actitudes de respeto hacia las demás personas, incluyendo aquellas que no siguen los roles tradicionales.

La educación para la pubertad también contribuye a desarrollar habilidades de vida que ayudan a niñas y niños a tomar decisiones independientes, afrontando la presión social que puede conllevar esta etapa por parte de pares, de la familia, de la comunidad y de los medios de comunicación.
El primer bloque de OPCIONES México tiene como propósito incrementar el conocimiento de niñas y niños sobre la pubertad, así como sentar las bases respecto a la importancia del respeto y la igualdad, lo que da pie al siguiente bloque. Este bloque temático consiste en cuatro sesiones con diferentes objetivos cuyo cumplimiento aporta al logro del propósito del bloque, y del objetivo general de la currícula:

Sesión 1. Conociendo la pubertad

- Facilitar la identificación de los cambios físicos y emocionales de la pubertad.

Sesión 2. Conociendo mi cuerpo

- Mostrar las características de los procesos de la menstruación y la eyaculación.

Sesión 3. Cuidando mi cuerpo

- Facilitar la identificación de los hábitos de higiene que son necesarios realizar a partir de la pubertad y los cuidados del manejo de la menstruación.

Sesión 4. ¿Quién es quién?

- Mostrar las diferencias entre las características que se refieren al sexo de una persona y aquellas que se refieren al género.

SESIÓN 1. CONOCIENDO LA PUBERTAD

Metas curriculares:
Conocimiento sobre la pubertad. Niñas y niños conocen los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen a partir de la pubertad.

Objetivo: Facilitar la identificación de los cambios físicos, emocionales y sociales de la pubertad.

Tiempo: 50 minutos.
Materiales: cartulina, plumones, cinta adhesiva, copias del anexo 1.1 Historias sobre la pubertad.
Materiales visuales: 1.1 Diagrama de cambios físicos y emocionales.

INFORMACIÓN PREVIA

La pubertad es un proceso en el que ocurren cambios físicos y emocionales en niñas y niños debido a que su cuerpo empieza a producir hormonas que lo preparan para la maduración sexual. La pubertad empieza entre los 9 y los 15 años y durante esta etapa, niños y niñas experimentan, grandes cambios en su desarrollo.

Estos cambios están sujetos al sexo, la nutrición o el medio ambiente, por lo tanto, no se dan de la misma manera o al mismo tiempo, lo cual puede generar angustia en niñas y niños al ver cambios en las demás personas que no corresponden a los propios. Es común pensar que durante la pubertad sólo se presentan cambios físicos, ya que son visibles y les prestamos más atención. Sin embargo, esta etapa también conlleva cambios emocionales para niñas y niños, los cuales pueden verse influidos por los cambios físicos que están viviendo.

Por lo anterior, es importante abordar el proceso de la pubertad brindando información sobre los cambios que se pueden presentar, pero también dando espacio a hablar de lo que éstos generan en las emociones de niñas y niños,

NOTAS

NOTAS

promoviendo el reconocimiento de las mismas y brindando un ambiente de confianza para hacerlo.

Como docentes es importante tener en cuenta que la pubertad no es un problema que hay que resolver, es una etapa de profundos cambios para niñas y niños, por lo tanto, es importante que se conciba de esta manera, como un proceso natural, de esta manera se les puede transmitir a niñas y niños que no debe de ser una etapa que les cause estrés o miedo, sino algo que se vive como parte de su desarrollo y crecimiento.

ENCUADRE
5 minutos

IMPORTANCIA DEL ENCUADRE

El encuadre es el momento donde se les explica a niñas y niños qué se va a hacer y con qué objetivo, así como las actividades que van a realizar, incluyendo el tiempo y el lugar. Este espacio es importante para abrir un espacio de honestidad y claridad con el grupo, también porque se está a punto de iniciar un proceso de aprendizaje que tendrá una dinámica diferente al resto del trabajo cotidiano de niños y niñas, por lo tanto, es aquí donde puedes generar las bases desde las que continuarás trabajando el resto de las sesiones.

- Invita al grupo a sentarse en el lugar de manera cómoda y dales la bienvenida a un nuevo espacio dentro de su misma aula.
- Explica que a partir de ese momento iniciarán una nueva aventura de aprendizaje donde tú acompañarás una serie de actividades para aprender sobre la pubertad y que, aunque somos diferentes, niños y niñas tienen derecho a ser respetados y a tener las mismas oportunidades para cumplir sus metas.
- Muestra tu entusiasmo al compartirles que la participación de todos y todas es muy importante para que puedan divertirse y aprender. Pregunta si hay dudas o comentarios y abre el espacio para resolverlo.

Nota de facilitación

Te sugerimos configurar el espacio del aula de manera diferente al trabajo cotidiano y establecerlo de esa manera en todas las sesiones, esto contribuirá a que niños y niñas puedan realizar las actividades y reconozcan el tiempo y espacio del trabajo de OPCIONES al tiempo que se crea una rutina que permite fortalecer los aprendizajes. Considera que este tiempo de preparación no está considerado en el tiempo de la sesión.

GENERACIÓN DE ACUERDOS

10 minutos / Tiempo acumulado: 15 minutos

IMPORTANCIA DE LA GENERACIÓN DE ACUERDOS

Establecer acuerdos permite generar un ambiente de seguridad, confianza y de respeto donde los niños y niñas se sientan a gusto y compartan sus ideas y sentimientos, lo cual ayuda a cumplir los objetivos de cada sesión. Es importante que consideres que:

- Tú vas a guiar esta actividad y puedes hacer sugerencias, sin embargo, motiva a que sea el grupo el que haga las propuestas.
- Ante cada sugerencia, pregunta al grupo si está de acuerdo con incluir esa propuesta antes de escribirla.
- Si las sugerencias surgen en negativo, plantéalas en positivo, por ejemplo, si proponen: No insultar a las y los demás, tú sugiere: *Dirigirnos de manera respetuosa hacia las y los demás*.
- Tal vez en un primer momento no surjan propuestas, motiva al grupo dando algunos ejemplos.
- Al final de las propuestas, asegúrate de que se incluyeron los siguientes aspectos:
    - Escucha activa.
    - Respeto a las ideas y opiniones.
    - Respeto a la decisión de compartir o no sentimientos.
    - Seguir las indicaciones para llevar a cabo las actividades.
    - Confidencialidad (establece en términos adecuados para el grupo que es importante mantener en ese espacio lo que se platica durante las sesiones).

- Explica que antes de iniciar la primera actividad, van a establecer, todos y todas juntas, acuerdos para que se puedan divertir y aprender y para que se sientan a gusto y en confianza al llevar a cabo las actividades.
- Lleva a cabo la generación de acuerdos abriendo un espacio para escuchar las propuestas del grupo. Utiliza la cartulina y coloca el título Acuerdos de convivencia" para plasmar las ideas.
- Una vez establecidos explica al grupo que estos acuerdos estarán visibles en cada sesión, y que todos y todas pueden recurrir a ellos cada que lo crean necesario.
- Menciona que en cualquier momento se pueden cambiar, siempre y cuando todo el grupo esté de acuerdo. Coloca la cartulina en un lugar visible. Agradece su participación e indica que iniciarán con la primera actividad de OPCIONES.

NOTAS

NOTAS

ACTIVIDAD CENTRAL

30 minutos / Tiempo acumulado: 45 minutos

Nota de facilitación

Utiliza el glosario al final del bloque para profundizar en la información que creas necesaria.

Es importante que, de manera previa a la sesión, revises que los nombres de las historias no sean los mismos que alguien del grupo, pues esto puede generar dinámicas que no permitan darle énfasis a la situación de la historia. Si los nombres coinciden, te sugerimos cambiarlos directamente en el papel donde está la historia.

- Pregunta al grupo qué saben sobre la pubertad. Espera sus respuestas y cuando terminen sus ideas menciona que es un proceso en el que ocurren cambios físicos y emocionales en niñas y niños debido a que su cuerpo empieza a producir hormonas que les preparan para la maduración sexual.

- Forma seis equipos: tres de niñas y tres de niños y reparte de manera aleatoria una historia (Anexo 1.1) a cada uno.

- Indica que tendrán que ponerse de acuerdo para explicar al grupo lo que les pasa a las y los protagonistas de las historias y que tendrán 10 minutos para leerlas y discutirlas.

- Brinda 10 minutos para que cada equipo exponga sus historias. Procura que cuenten de manera clara lo que le sucede a cada protagonista, apoya en completar la información si es necesario. Cuida el tiempo de la exposición al dar la palabra a un miembro de cada equipo.

- Pregunta qué diferencias y qué similitudes encuentran entre las historias, espera sus respuestas.

- Comparte cómo se sienten los protagonistas respecto a los cambios que están sintiendo y qué es lo que provoca que sientan seguridad o no: conocer los cambios que pueden ocurrir durante la pubertad y platicar sobre ellos con alguien. Enfatiza en la importancia de conocer estos cambios y en platicar para evitar miedo y angustia.

Nota de facilitación

Hablar de esto puede ser incómodo para algunos niños o niñas, fomenta un ambiente de confianza. Recurre a los acuerdos de convivencia si es necesario.

- Pregunta si identifican algunos de los cambios que se dan en la pubertad en las historias. Espera sus respuestas e indica que a partir de lo que escucharon en las historias van a llenar el diagrama (Material visual 1.1) con los cambios físicos de la pubertad que localizan en las historias.

- Coloca el diagrama a la vista y escribe sobre él los cambios que el grupo mencione.
- Explica en qué consiste cada cambio conforme lo plasmas en el diagrama mencionando en quiénes: niñas, niños o ambos, ocurre este cambio. Apoya al grupo si es necesario hasta que queden plasmados cada uno de los cambios físicos.
- Pregunta al grupo si además de estos cambios físicos identifican otros cambios en las historias. Espera sus respuestas y menciona que los cambios emocionales son igual de importantes para conocer.
- Pide apoyo para mencionar estos cambios, inclúyelos en el diagrama conforme los mencionen y profundiza en cada uno. Puedes apoyarte en los dibujos para que el grupo identifique cada cambio.
- Al término de la actividad, el diagrama debe quedar completo de la siguiente manera:

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

NOTAS

NOTAS

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- Pregunta al grupo:

  ¿Cuándo ocurren estos cambios?

  ¿Por qué es importante conocerlos?

- Comparte los mensajes clave:

  La pubertad se presenta entre los 9 y 15 años y durante ella ocurren cambios físicos y emocionales.

  La pubertad no se presenta de la misma manera en todas las personas.

  Conocer lo que pasa durante la pubertad nos permite tener mayor preparación para estos cambios.

  Platicar sobre estos cambios con la familia o maestras y maestros puede ayudar a resolver nuestras dudas y sentir mayor seguridad.

Utiliza el buzón anónimo para que el grupo comparta sus dudas. ¡No olvides revisarlo y resolver las dudas en la siguiente sesión!

ANEXO 1.1 HISTORIAS SOBRE LA PUBERTAD

Juan tiene 14 años y últimamente se ha sentido muy raro con su cuerpo. En su cara ha empezado a salir vello y eso no le gusta porque siente que al resto de sus compañeros no les pasa eso, además sabe que puede usar algunos productos para quitarlo, pero no sabe cómo. Además, ha visto que el vello no sólo sale en su cara sino también en sus axilas y genitales, esto le asusta un poco porque no sabe si es común. También ha empezado a sentirse incómodo porque cada que llega de la escuela, su uniforme huele feo en la parte de las axilas y le da mucha pena que las demás personas perciban ese olor, así que a veces evitar estar muy cerca de otras personas.

Juan tiene un amigo y una amiga de su escuela y últimamente siente que prefiere pasar más tiempo con ellos que en su casa, pero eso lo hace sentir un poco de culpa porque le quita tiempo para estar con su hermano pequeño.

Juan ha pensado en preguntarle a su mamá o a su maestro sobre todo esto que siente porque no entiende qué está pasando, pero no está seguro de hacerlo.

Pablo tiene 12 años y últimamente ha sentido cómo su cuerpo ha empezado a cambiar. Su estatura ha aumentado mucho más rápido que el resto de sus compañeros y su voz ha empezado a ser más gruesa, por lo que a veces le salen algunos "gallos" cuando habla, sus compañeros a veces se burlan de eso y a él no le gusta.

Un día al despertar, se dio cuenta que su ropa interior estaba mojada, primero se asustó mucho porque pensó que era orina, fue al baño y se dio cuenta que era un líquido diferente, eso le hizo sentir mucho miedo porque creyó que estaba enfermo.

Últimamente a Pablo le preocupa más cómo se ve, por lo que pasa más tiempo en el baño arreglándose que antes, esto ha provocado discusiones con su hermano quien le dice que no está bien que se preocupe por eso y lo hace sentir mal.

Pablo ha pensado a quién le puede preguntar sobre esto porque él piensa que no es común que todo esto pase.

Héctor tiene 12 años y últimamente ha sentido cómo su cuerpo ha empezado a cambiar. En su cara han empezado a salir algunos granos y aunque al principio se sentía inseguro, pronto se dio cuenta que era importante cuidar de manera diferente su cara para que salieran menos y ahora se siente mejor. También ha notado que su cuerpo ha crecido, incluso sus genitales, él sabe que esto está bien pues es parte de los cambios que se pueden dar a su edad.

Un día al despertar, se dio cuenta que su ropa interior estaba mojada, primero se sorprendió un poco, pero luego supo que se había tratado de un sueño húmedo, es decir, que tuvo una eyaculación. Aunque se sentía un poco raro por esto, Héctor le contó a su mamá, quien le dijo que era común y que seguramente le iba a pasar más veces, luego se bañó y cambió su ropa interior antes de ir a la escuela.

Últimamente Héctor también ha estado muy preocupado sobre su futuro y sobre qué va a hacer cuando sea mayor, pero decidió que en vez de preocuparse haría un plan de vida y lo platicaría con su familia, esto lo hizo sentir muy seguro de que cumplirá sus metas y podrá superar obstáculos si se le presentan.

Sara tiene 11 años y últimamente ha sentido cómo su cuerpo ha empezado a cambiar. En su cara han empezado a salir granos, eso la hace sentir muy insegura porque piensa que sus compañeros se van a burlar de ella, así que ha intentado ponerse algunos productos de mamá en la cara para que se vea mejor, pero parece que no funcionan. También ha sentido que sus pechos están más grandes y no entiende por qué, pero se siente avergonzada por eso, así que ha empezado a usar ropa más grande. Sara también ha notado que últimamente ya no le gusta jugar con sus carritos, y que ahora prefiere escuchar música y escribir. Ella quería contarle a alguien sobre cómo se sentía, pero le daba pena.

Un día en la escuela, fue al baño y notó que había sangre en su ropa interior, Sara se asustó mucho porque pensó que se había lastimado, además, se dio cuenta que su falda estaba un poco manchada. Pasó varios minutos en el baño acomodando su suéter para que nadie viera su mancha, pues no quería que se burlaran de ella. Llegando a su casa sintió un poco de dolor en el vientre, y estuvo toda la tarde encerrada en su cuarto preguntándose qué estaba pasando.

Mariana tiene 10 años y últimamente ha sentido cómo su cuerpo ha empezado a cambiar. Se ha dado cuenta que en algunas partes de su cuerpo ha empezado a salir vello, y aunque al principio no le gustaba, luego de platicar con su mamá, se sintió más tranquila de saber que es algo común a su edad. También ha notado que su cuerpo empieza a crecer y por lo tanto ha subido de peso, sin embargo, sabe que eso no está mal ya que ella se alimenta bien y hace ejercicio así que está saludable. Sus pechos han crecido y aunque al principio no quería que eso pasara ahora se siente muy a gusto con todo su cuerpo.

Mariana sabe que a varias de sus amigas ya les llegó la menstruación y aunque a ella todavía no, sabe que eso es común porque no a todas las niñas les debe llegar al mismo tiempo y de la misma manera, sin embargo, se siente preparada para cuando ese momento llegue ya que ha platicado sobre eso con su mamá y con su papá.

Mariana también ha sentido que últimamente su humor cambia muy rápido, a veces se siente muy feliz y de repente se siente molesta, esto la confundía mucho y sentía que nadie la podría comprender, hasta que un día platicó con su hermano mayor, quien le contó que a él le pasaba lo mismo antes, él le ofreció que cada que se sienta así pueden platicar, eso la hizo sentir mucho mejor.

Fabiola tiene 13 años y últimamente ha sentido cómo su cuerpo ha empezado a cambiar. En su cara han empezado a salir algunos granos, sin embargo, su hermano le recomendó lavar mejor su cara, y aunque no se han quitado por completo, ella sabe que eso es común y en la escuela se siente muy segura porque nadie la molesta por eso. También ha notado que ha empezado a crecer vello púbico, esto primero no le gustaba, pero después de platicar con su mamá y de saber que es un cambio necesario en su cuerpo, se sintió mucho más tranquila.

Fabiola últimamente ha sentido que quiere pasar más tiempo con sus amigos, en especial con una persona, cada que están cerca, se siente emocionada y feliz. Primero se sentía rara con esas sensaciones, pero luego de platicar con su mamá y su papá supo que es algo común y que no tiene nada de malo.

Un día en la escuela, fue al baño y notó que había sangre en su ropa interior, primero se sorprendió, pero luego supo que se trataba de su menstruación. Fabiola sabía que necesitaba una toalla higiénica, pero no tenía una, así que acudió con su maestro quien le indicó con quién dirigirse en la escuela para que le dieran una. Después de colocarla, regresó al recreo y sus amigas le dijeron que su falda estaba manchada, ellas le ayudaron a acomodarla para que se sintiera cómoda. Al regresar a casa, sintió un poco de dolor en el vientre, su mamá le dijo que esto era común pero que después irían al médico para asegurarse, y le ayudó para que se sintiera mejor.

NOTAS

SESIÓN 2. CONOCIENDO MI CUERPO

Metas curriculares:
Conocimiento sobre la pubertad. Niñas y niños conocen los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen a partir de la pubertad.

Menstruación:

Las niñas participan en actividades escolares durante su menstruación como cualquier otro día.

Las niñas experimentan menos estrés al tener su menstruación en la escuela.

Las niñas se sienten seguras para manejar su menstruación en la escuela.

Objetivo: Mostrar las características de los procesos de la menstruación y la eyaculación.
Tiempo: 60 minutos.
Materiales: cinta adhesiva.
Materiales visuales: 2.1 Cierto o Falso, 2.2 Diagrama sistemas reproductores, 2.3 Manejo de la menstruación.

INFORMACIÓN PREVIA

Durante la pubertad los cambios hormonales llevan a las niñas a tener su primera menstruación y a los niños a tener su primera eyaculación, estos cambios, como el resto de los cambios físicos de la pubertad, conllevan varias implicaciones para niñas y niños que pueden ser negativas si no cuentan con información y apoyo para saber cómo manejarlos.

La menstruación ha sido considerada como un asunto privado del cual no se habla en público, mucho menos en el aula, sin embargo, es un proceso natural del desarrollo de las niñas y un indicador de salud reproductiva, aun así, el mensaje que reciben las niñas es que es algo que se debe esconder, con un mensaje implícito de que es algo doloroso y vergonzoso. Esto puede tener consecuencias negativas en las niñas y en su seguridad.

En estos temas siempre es importante involucrar a niñas y niños, pues esto lleva a un entendimiento mejor de lo que las otras personas están viviendo y por lo tanto a un ambiente escolar más sano e igualitario.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Cuándo se presenta la pubertad?

¿Cuáles son los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la pubertad?

¿Por qué es importante conocerlos?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

Nota de facilitación

Debido a la sensibilidad del tema de esta sesión te recomendamos en este momento retomar los acuerdos de convivencia para recordar al grupo lo establecido. Recurre a ellos cuando sea necesario.

ACTIVIDAD INICIAL

15 minutos / Tiempo acumulado: 20 minutos

Nota de facilitación

Utiliza el glosario al final del bloque para profundizar en la información que creas necesaria.

- Marca una línea que divida el salón en dos partes, puedes utilizar cinta adhesiva o hacerlo de manera imaginaria. Explica al grupo que el lado derecho de la línea será el territorio de lo cierto y el lado izquierdo el territorio de lo falso.

- Pide al grupo que se pongan de pie lo más cercano posible a la línea como territorio neutro.

- Indica que a continuación van a revisar algunas frases sobre la pubertad y tendrán que decir si es cierto o falso moviéndose a la derecha o a la izquierda.

- Utiliza el material visual 2.1 para leer junto con el grupo cada una de las frases, puedes pedir apoyo voluntario de niñas y niños para leerlas. Marca la respuesta que te indique en grupo (excepto las que sean incorrectas) con un plumón de manera que sea visible.

Nota de facilitación

En este primer momento no profundizarás en las respuestas que el grupo tenga incorrectas ni tampoco en las que sean falsas, ya que el resto de la sesión será dedicada a eso y al final podrás retomar este cuadro para colocar las respuestas correctas.

NOTAS

NOTAS

#ConstruyeIgualdad

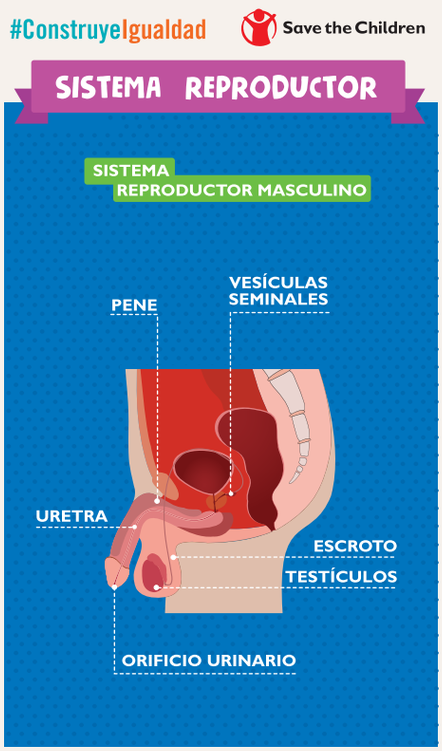
Save the Children

¿CIERTO O FALSO?	Cierto	Falso
Los espermatozoides se producen en el pene.		X
Cuando un niño tiene una erección, siempre tiene que eyacular.		X
Los sueños húmedos son comunes entre los niños durante la pubertad.	X	
A partir de la pubertad un niño ya puede dejar embarazada a una niña.	X	
Los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados por nuevos pensamientos y sentimientos.	X	
Los cambios en la pubertad suceden en todas las personas al mismo tiempo y de la misma manera.		X
La pubertad inicia entre los 9 y los 15 años.	X	
Si nuestro cuerpo cambia, también debe cambiar nuestra forma de cuidarlo, por eso debemos mantener hábitos de higiene.	X	
Cuando está en su período, una niña no puede comer cosas picantes.		X
Los cólicos suceden porque la niña hace un esfuerzo grande durante su menstruación.		X
La regla o menstruación puede durar desde 2 hasta 7 días.	X	
Las niñas y mujeres siempre están de malas cuando tienen su menstruación.		X
El ciclo menstrual es el tiempo que pasa entre cada menstruación y dura en promedio 28 días.	X	
A partir de la pubertad, las niñas pueden quedar embarazadas.	X	

ACTIVIDAD CENTRAL

35 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Retoma las respuestas del grupo a las preguntas de color verde para profundizar en el tema de eyaculación y sueños húmedos. Comparte la siguiente información, para hacerlo, cada que menciones una de las frases pide que alguien, de manera voluntaria, pase al diagrama del sistema reproductor del hombre previamente colocado en el pizarrón (Material visual 2.2) a señalar las partes que estás mencionando.



EYACULACIÓN Y SUEÑOS HÚMEDOS

- Durante la pubertad, se empiezan a producir espermatozoides en los testículos.
- La erección se produce cuando la sangre fluye hacia el pene y éste se pone duro y recto.
- La eyaculación es la expulsión de semen por el pene erecto, que viaja por la uretra y es expulsado por el orificio urinario.
- A partir de la pubertad, es común que en la mañana los niños despierten con una erección y presenten más durante el día y la noche. Es algo completamente común y sano.

NOTAS

NOTAS

- Cuando un niño tiene una erección, no es necesario que tenga una eyaculación. Tener una erección sin eyaculación no ocasiona ningún mal.
- El sueño húmedo (o polución nocturna) es la erección del pene y la eyaculación involuntaria mientras el niño está dormido. Es debido a esto que en las mañanas pueda encontrar su ropa interior y cama mojadas.
- Mantener hábitos de higiene ayuda a evitar infecciones, por lo que los niños deben lavar sus genitales: pene, escroto y ano, es importante retraer el prepucio y lavar suavemente.

Nota de facilitación

Es probable que estos temas provoquen angustia, nervios o resistencias en el grupo. Esto lo puedes notar cuando hay mucha dispersión, risas o bromas, entre otras manifestaciones y lo puedes manejar guardando silencio cuando hay mucho ruido en el salón hasta que se se den cuenta de que estás esperando, o preguntando si hay dudas o comentarios que quieran hacer. Esta angustia que se presenta debe ir bajando poco a poco conforme avanzan las sesiones y siempre que tú trates el tema con naturalidad y nombrando las partes del cuerpo con sus nombres.

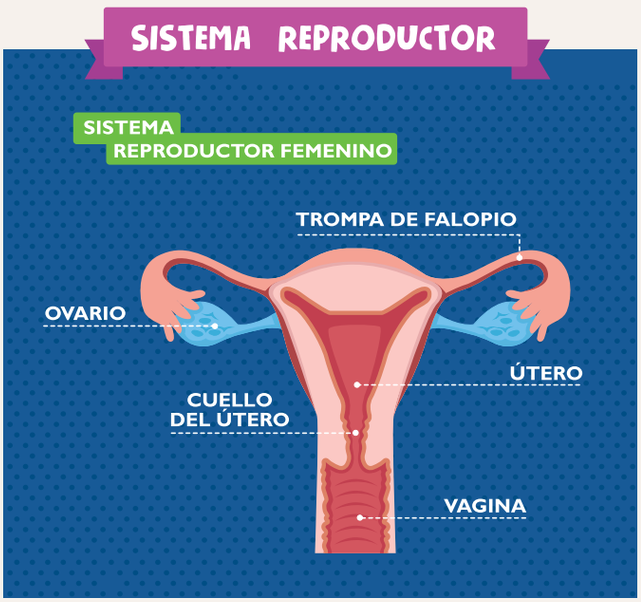
- Una vez que hayas concluido de explicar, realiza nuevamente las preguntas de color verde para que junto con el grupo se rectifiquen las respuestas, escribe las respuestas correctas con plumón permanente.
- Pregunta si hay dudas o comentarios respecto a este tema.

Nota de facilitación

Te sugerimos hacer un breve estiramiento o ejercicio de respiración en este momento.

- Retoma las respuestas del grupo a las preguntas de color azul para profundizar en el tema de menstruación. Comparte la siguiente información con la misma dinámica que la anterior y apoyándote en el diagrama del sistema reproductor de la mujer del material visual 2.2 Pide apoyo para señalar las partes que mencionas:

#ConstruyeIgualdad Save the Children



MESTRUACIÓN

- A partir de la pubertad, los óvulos empiezan a madurar en los ovarios.
- Cada mes, un óvulo maduro se desprende del ovario y baja al útero o matriz, la cual se vuelve más gruesa recubriéndose de sangre y tejido, de esta manera se prepara en caso de que haya un embarazo.
- Cuando el embarazo no ocurre, ese recubrimiento se desprende y sale en forma de sangre a través de la vagina.
- Este flujo es la menstruación, período o regla el cual dura de 2 a 7 días, aunque puede ser más.
- La menstruación no se presenta de la misma manera en todas las niñas, no todas empiezan a la misma edad, ni tienen la misma duración y cantidad de flujo menstrual.
- Durante la menstruación es común sentir cólicos, es decir, dolor, ya que éstos se producen por las contracciones del útero.

Nota de facilitación

Utiliza el material visual 2.3. y el glosario para brindar la siguiente información.

NOTAS

NOTAS

- Las niñas deben mantener hábitos de higiene para manejar su menstruación:
  - Utilizar productos sanitarios para absorber y recoger la sangre menstrual, hay diferentes opciones y las niñas pueden elegir con el que se sientan más cómodas: toallas sanitarias, tampones o copas menstruales.
  - Lavar sus manos antes y después de cambiar el producto.
  - Si utilizan toallas sanitarias es importarte cambiarlas de 3 a 6 veces al día, según se sientan cómodas y desecharlas de manera higiénica: envueltas en papel higiénico y en el bote de basura de desechos sanitarios.
  - Lavar sus genitales una vez al día: alrededor de la vulva y el ano y no intentar lavar dentro de la vagina. Es suficiente lavar sólo con agua. (Esto se debe realizar de la misma manera aún en los días que no hay menstruación).

Nota de facilitación

Puedes hacer una demostración con toallas, tampones y copas menstruales reales para complementar la información.

- Una vez que hayas concluido de explicar, realiza nuevamente las preguntas de color azul para que junto con el grupo se rectifiquen las respuestas, escribe las respuestas correctas con plumón permanente.
- Pregunta si hay dudas o comentarios respecto a este tema y resuélvelas.
- Retoma las preguntas de color amarillo sobre embarazo y pregunta a niñas y niños el porqué de sus respuestas:
  - Si sus respuestas fueron correctas pregunta por qué es cierta la afirmación, escucha con atención y luego profundiza con la información siguiente.
  - Si sus respuestas fueron incorrectas aclara que esto es cierto y profundiza con la siguiente información:

Nota de facilitación

Es importante que compartas esa información de manera clara y ordenada y una vez que termines puedas dar un espacio para resolver las dudas que puedan surgir.

EMBARAZO

Apóyate en el material visual 2.2 para brindar esta información.

- Cuando las niñas tienen su primera menstruación y los niños comienzan a tener eyaculaciones significa que sus órganos sexuales han madurado por lo que, si tienen relaciones sexuales sin protección, puede haber un embarazo.
- Para que haya un embarazo se necesitan a dos personas: un hombre y una mujer, ambas son responsables.
- Durante la relación sexual sin protección, el hombre eyacula semen en la vagina de la mujer. Millones de espermatozoides en el semen del hombre nadan a través de las trompas de Falopio, los más sanos son más rápidos y por lo tanto pueden alcanzar el óvulo maduro de la mujer y fecundarlo al unirse con él. Aquí es donde se produce el embarazo.
- Una vez que se da la eyaculación dentro de la vagina de la mujer, los espermatozoides pueden vivir de 3 a 5 días.
- La señal más común de que una mujer está embarazada es cuando no tiene su menstruación, sin embargo, si una niña o mujer no tienen su período no necesariamente significa que estén embarazadas. Es común que las niñas y adolescentes que inician su menstruación no la tengan de manera regular, por lo que habrá meses que no se presente sin ninguna razón en especial.
- El embarazo se produce cuando el esperma de un hombre fecunda el óvulo de una mujer, esto quiere decir que cada que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales sin protección hay una probabilidad de que haya un embarazo.
- Que, a partir de la pubertad las niñas sean capaces de embarazarse y los niños de embarazar a una niña NO significa que el cuerpo de la niña esté preparado para llevar el embarazo ni que ambos se encuentren preparados emocionalmente para ser madres y padres, por lo tanto, la menstruación en las niñas y la eyaculación de los niños tampoco significa que estén listos para tener relaciones sexuales.

- Pregunta si hay dudas o comentarios respecto a esto, si te hacen preguntas tómate el tiempo necesario para escucharlas y resolverlas.
- Agradece su participación.

NOTAS

NOTAS

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 60 minutos

- Pregunta al grupo:

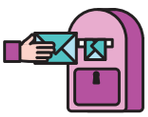
  ¿Por qué es importante conocer estos cambios?
  ¿Qué debemos hacer cuando ocurran?

- Comparte los mensajes clave:

  Los cambios físicos que ocurren en la pubertad se dan de manera diferente en las personas.

  La eyaculación en los niños y la menstruación en las niñas significa que sus órganos sexuales han madurado.

  Estos cambios significan que puede ocurrir un embarazo, pero no significa que las niñas y los niños estén física y emocionalmente preparados para eso.



Utiliza el buzón anónimo para que el grupo comparta sus dudas. ¡No olvides revisarlo y resolver las dudas en la siguiente sesión!

SESIÓN 3. CUIDANDO MI CUERPO

Metas curriculares:

Conocimiento sobre la pubertad. Niñas y niños conocen los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen a partir de la pubertad.

Menstruación:

Las niñas participan en actividades escolares durante su menstruación como cualquier otro día.

Las niñas experimentan menos estrés al tener su menstruación en la escuela.

Las niñas se sienten seguras para manejar su menstruación en la escuela.

Objetivo: Facilitar la identificación de los hábitos de higiene que son necesarios realizar a partir de la pubertad y los cuidados del manejo de la menstruación.

Tiempo: 60 minutos.
Materiales: plumones de colores, copias de anexo 3.1 Calendarios.
Materiales visuales: 3.1 Crucigrama, 3.2 Calendarios.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Qué son los sueños húmedos?

  ¿Qué es la menstruación?

  ¿Cómo debemos manejar estos cambios?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior profundizando en la menstruación.

Nota de facilitación

Utiliza el glosario al final del bloque para profundizar en la información que creas necesaria.

ACTIVIDAD INICIAL

20 minutos / Tiempo acumulado: 25 minutos

- Indica al grupo que van a jugar a completar un crucigrama a partir de lo que saben sobre cómo cuidar su cuerpo durante la pubertad.

- Menciona cada una de las siguientes preguntas, brinda un tiempo para que contesten y cuando lo hagan proporciona el plumón a alguien para

NOTAS

NOTAS

que plasme su respuesta en el material visual 3.1 previamente colocado a la vista del grupo.

- Conforme se coloca cada respuesta, profundiza sobre ese hábito de higiene y porqué es importante realizarlo con la información que se encuentra debajo de cada pregunta.

PREGUNTAS

1. Lo que hay que hacer todos los días para mantener limpio el cuerpo. (BAÑARSE)
Es importante bañarse con agua y jabón todos los días.

2. Es importante lavarla para evitar el acné. (CARA)
Se puede lavar cada noche y es importante hacerlo con agua y jabón para evitar bacterias.

3. Se usa pasta y un cepillo para lavar los_____. (DIENTES)
Es importante hacerlo después de cada comida.

4. Hay que cambiarla diariamente por una muda limpia. (ROPA)
Sobre todo la ropa interior.

5. A partir de la pubertad es importante usar productos de higiene para manejar la _____. (TRANSPIRACIÓN)
Puede ser desodorante, talco o algún otro producto con el que se sientan cómodas(os).

6. Es importante lavar los _____ durante el baño. (GENITALES)
Pregunta cómo deben lavar sus genitales las niñas y los niños retomando la información de la sesión anterior.

Nota de facilitación

Puedes apoyarte en el diagrama de los sistemas reproductores o en alguna ilustración de libros de texto para mostrar cómo se lavan los genitales. Es importante que menciones esto con naturalidad y nombrando las partes del cuerpo por su nombre. Maneja las reacciones del grupo retomando los acuerdos de convivencia.

7. Durante su período, las niñas usan productos de higiene para la _____. (MENSTRUACIÓN)

ACTIVIDAD CENTRAL

30 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Agradece al grupo su participación en la actividad anterior y retoma la última pregunta sobre la menstruación para mencionar que la sesión pasada pudieron ver porqué se presenta (retoma el diagrama y menciona nuevamente si es necesario), pregunta si saben cuánto tiempo pasa comúnmente entre cada período.

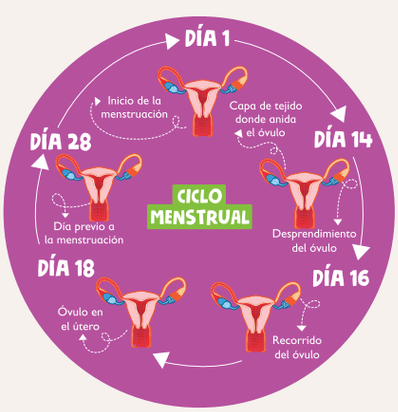
- Espera sus respuestas y retómalas para mostrar con apoyo del material visual 2.3 el ciclo menstrual. Tómate el tiempo para explicar cómo el proceso que ya conocen del desprendimiento del óvulo se lleva cabo a lo largo del ciclo menstrual:

CICLO MENSTRUAL

Nota de facilitación

Menciona cada uno de los pasos señalando la ilustración del ciclo menstrual y si es necesario apóyate en el material visual de los sistemas reproductores.

- El ciclo menstrual es el período que comienza el primer día de la regla hasta el día anterior al siguiente ciclo. Comúnmente dura entre 28 y 35 días.
- Los primeros días del ciclo menstrual es cuando ocurre la menstruación.
- Durante estos días y hasta la mitad del ciclo, un nuevo óvulo empieza a madurar y el útero se prepara para recibirlo.
- Aproximadamente a mitad de ciclo se desprende un nuevo óvulo y días después llega a la matriz, a esto se le llama ovulación.
- Los siguientes días después de la ovulación y antes de la siguiente menstruación, el endometrio se engruesa y se prepara en caso de que el óvulo haya sido fecundado.
- Cuando no ocurre la fecundación, inicia la menstruación y un nuevo ciclo menstrual.



NOTAS

NOTAS

¡No olvides esta información!

- La duración en promedio del ciclo menstrual es de 28 días, sin embargo, no todas las niñas y mujeres tienen la misma duración, para algunas puede ser menos y para otras puede ser más, esto es común.
- También es común, sobre todo cuando se presenta las primeras veces la menstruación, que no sea regular, es decir, que un mes sí se presente y otros no, generalmente toma dos años para que sea más regular.
- Para estar seguras que todo está bien, es importante acudir a una revisión médica una cuando se presenta la menstruación por primera vez y luego de manera periódica. Si no se presenta la menstruación a los 15 años es importante acudir entonces.

- Menciona que conocer el ciclo menstrual ayuda a las niñas y mujeres a estar preparadas para saber cuándo llegará su menstruación, así como para estar atentas de cualquier cambio que noten en él y entonces acudir a una revisión médica para asegurarse que todo está bien.
- Pregunta cómo podrían las niñas y las mujeres llevar el registro de su ciclo menstrual, espera sus respuestas y retómalas para compartir que usar un calendario es muy útil para eso. Indica que ahora harán un ejercicio para que aprendan cómo hacerlo.
- Reparte las copias del calendario (Anexo 3.1) y menciona que, en parejas, van a marcar en sus calendarios el ciclo menstrual de una mujer a partir de las indicaciones que vas a dar.
- Explica que vas a dar una fecha imaginaria en la que una mujer empieza su menstruación, y a partir de eso deben marcar lo siguiente en los tres meses, contemplando que su ciclo dura 28 días y su menstruación empieza el 7 de marzo:
    - Los días donde se presenta la ovulación.
    - Los días que empezarán sus siguientes menstruaciones.
- Apóyate en los calendarios del material visual 3.2 y realiza el primer mes junto con el grupo para que ellos continúen con el resto.

CALENDARIO

- Indica que el día de la menstruación es el día 1 del ciclo, marca el 7 de marzo con un color.
- La ovulación se presenta aproximadamente a mitad del ciclo, ósea en el día 14, cuenta con el grupo catorce días, marca el 21 de marzo con otro color.
- Menciona que este día no siempre es exactamente el día catorce ya que puede variar, por lo tanto, marcarás un día antes y otro después, marca el 20 y el 22 de marzo.
- Menciona que la ovulación termina hasta que el óvulo en llega al útero o matriz, por lo tanto, se calcula hasta el día 18 del ciclo, marca con ese mismo color hasta el día 25 de marzo.
- Menciona que la siguiente menstruación se presenta a partir del día 28 de este ciclo, cuenta los 28 días junto con el grupo y marca el siguiente día, (5 de abril) con el mismo color de la primera menstruación, indicando que este será el día 1 del siguiente ciclo.
- El primer mes debe quedar así:

MARZO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- Pide que continúen con los siguientes meses, apoya a los equipos tanto como sea necesario.

- Indica que marquen los días con diferentes colores y pide que llenen los tres meses que aparecen en el calendario. Brinda 15 minutos para que lo realicen. Al terminar utiliza el material visual para completar el todo el calendario a partir de las respuestas del grupo. Toma el tiempo necesario para que todo el grupo esté entienda porqué queda así.
- El calendario debe quedar de la siguiente forma:

NOTAS

NOTAS

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

Nota de facilitación

Puedes hacer diversos ejercicios con los calendarios, pero variando la duración del ciclo, en vez de 28 días exactamente, pueden ser 30, 32, 26, etc.

- Una vez que terminen, menciona la siguiente información apoyándote del material visual 2.3 (el ciclo menstrual):

- El ejemplo que acaban de realizar es un ciclo que dura 28 días exactamente, esto varía en cada niña y mujer y es muy común que el ciclo dure más o menos tiempo cada vez, sobre todo cuando la menstruación se presenta las primeras veces.
- Por lo anterior es importante llevar un registro de cuándo se presenta la menstruación para que se tenga una idea clara de cómo se está dando el ciclo menstrual.
- Durante las diferentes fases del ciclo menstrual, especialmente en la menstruación, se presentan algunos cambios en las niñas y mujeres como pueden ser: cólicos (causados por contracciones en el útero) hinchazón, dolor en los senos, dolor de cabeza, cansancio, cambios de humor, antojos, entre otros.
- Es muy importante recordar que estos cambios no se presentan de la misma manera en todas y aunque son comunes, siempre es importante tener revisiones médicas regulares.

- Pregunta al grupo por qué es importante conocer el ciclo menstrual, escucha sus respuestas y retómalas para mencionar que es una manera para las niñas y mujeres de conocer y cuidar su cuerpo, así como estar preparadas para la llegada de su menstruación y asegurarse que todo está bien.

- Pregunta si creen que es importante que los niños conozcan también esta información y por qué, escucha sus respuestas y retómalas para mencionar que esta información permite conocer las funciones del cuerpo de niñas y mujeres y saber que es algo común y no causa de burlas. Incluso pueden apoyarlas siempre y cuando ellas lo soliciten.

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 60 minutos

- Pregunta al grupo:

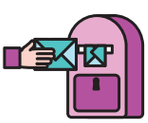
  ¿Por qué debemos mantener más hábitos de higiene a partir de la pubertad?

  ¿En qué consiste el ciclo menstrual?

- Comparte los mensajes clave:

  Durante la pubertad, nuestro cuerpo cambia, por lo tanto, nuestra forma de cuidarlo también debe cambiar manteniendo hábitos de higiene todos los días.

  Es importante conocer el ciclo menstrual para que las niñas y mujeres conozcan y cuiden su cuerpo.



Utiliza el buzón anónimo para que el grupo comparta sus dudas. ¡No olvides revisarlo y resolver las dudas en la siguiente sesión!

NOTAS

ANEXO 3.1 MUESTRA DE CALENDARIOS.

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

CALENDARIOS

MARZO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JUNIO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SESIÓN 4. ¿QUIÉN ES QUIÉN?

Metas curriculares:
Igualdad. Niñas y niños piensan que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y los mismos derechos.

Objetivo: Mostrar las diferencias entre las características que se refieren al sexo de una persona y aquellas que se refieren al género.

Tiempo: 55 minutos.
Materiales: plumones, rompecabezas, hoja blanca.
Materiales visuales: 4.1 Siluetas.

NOTAS

INFORMACIÓN PREVIA

Durante la pubertad los roles de género se establecen de manera permanente, por lo que es un momento importante para brindar a niñas y niños herramientas que les permitan cuestionar los roles de género que son dañinos para su vida, lo cual también contribuye a generar empatía y respeto a aquellas personas que deciden no seguir roles establecidos, así como brindar la confianza para que ellas y ellos mismos no se sientan forzados a seguirlos.

Para iniciar este proceso, es importante empezar por saber lo que se refiere el género de una persona, distinguiéndolo del sexo de la misma, pues esto da pie a entender que los roles de género son una construcción social y cultural:

Sexo: hace referencia a las características biológicas, físicas, anatómicas y fisiológicas de las personas que diferencian unos cuerpos de otros.

Género: es una construcción sociocultural de lo que "deben ser" las mujeres y los hombres desde el nacimiento, esto varía de acuerdo al tiempo y al contexto de un lugar, lo que significa que estas construcciones no son fijas, sino que se pueden transformar.

A partir de esta distinción, se puede entender que históricamente a las personas se les ha asignado un papel en función a su sexo, por lo tanto, se entiende por qué las personas han considerado naturales ciertas construcciones que más bien son algo socialmente construido, lo cual provoca que se considere que hay roles específicos y diferenciales que las personas deben cumplir obligatoriamente, con lo cual se determina un deber ser a cada género y se construyen estereotipos sobre las personas, por ejemplo, los hombres son fuertes y las mujeres son tiernas.

NOTAS

Al comprender el género como un conjunto de normas que se imponen se empieza a entender que no se nace siendo mujer u hombre, sino que se aprende a serlo, de acuerdo con la sociedad y época en las que se crezca. Esto conlleva a respetar las decisiones de todas las personas respecto a su forma de ser y pensar, correspondan o no con lo que se espera respecto a su sexo.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Qué cambios suceden durante la pubertad?

  ¿Qué es el ciclo menstrual?

  ¿Cuáles son los hábitos de higiene que debemos mantener diariamente?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

ACTIVIDAD CENTRAL

35 minutos / Tiempo acumulado: 40 minutos

- Explica al grupo que imaginen la siguiente situación:

  "Conocí a un extraterrestre, un ser que no es de nuestro planeta, alguien que vive en otro lugar del universo y viene de visita a la Tierra. Todo lo resulta extraño, el ambiente, la naturaleza, los animales… después de varios meses recorriendo el planeta, hay algo que sigue sin quedarle muy claro: la especie humana. Por más que ha observado, todavía tiene muchas preguntas y por suerte, ha entendido el español. Me mandó varias de sus preguntas y quiero su ayuda para contestarlas. Recuerden que viene de un lugar muy lejano, entonces vamos a tener que explicarle con detalle. ¿Me ayudan?"

- Divide al grupo en cuatro equipos, dos de niñas y dos de niños y entrega un papel bond con una silueta humana y un plumón a cada equipo.

- Indica que cada equipo va a contestar las preguntas del extraterrestre de la siguiente manera:

  - Un equipo de niñas contestará acerca de las mujeres
  - Un equipo de niñas contestará acerca de los hombres
  - Un equipo de niños contestará acerca de las mujeres
  - Un equipo de niños contestará acerca de los hombres

Nota de facilitación

Si lo crees necesario, puedes hacer más equipos para que cada uno tenga menos integrantes y facilite la dinámica de la sesión.

- Explica que tú dirás las preguntas del extraterrestre y cada equipo irá contestando sobre las siluetas, así será más fácil explicarle.

- Para cada pregunta tendrán 30 segundos para ponerse de acuerdo sobre la respuesta y 30 segundos para plasmarla en su silueta.

Nota de facilitación

Si bien estás indicando que deben tardar un minuto entre cada pregunta, es importante que busques un equilibrio entre ser firme con el tiempo que indicas, y darles el tiempo necesario, de manera que no se tomen más de lo necesario y afecte los tiempos totales de la sesión pero que tampoco se interrumpan sus ideas. Puedes ir midiendo el ritmo del grupo e indicando de manera amable cuando se esté terminando el tiempo.

- Indica que sólo tienen un plumón por equipo que se rotará, para que todas y todos puedan participar, por lo tanto, tienen que discutir la respuesta antes de que alguien plasme lo que acordaron en la silueta.

- Permite que pasen aproximadamente 2 minutos entre cada pregunta y así cada equipo pueda dibujar y expresarse libremente.

- Indica que dibujen:

  ¿Cómo es el cuerpo de una mujer?
  ¿Cómo es el cuerpo de un hombre?
  ¿Cómo se viste una mujer?
  ¿Cómo se viste un hombre?

- Pide que alrededor de sus siluetas dibujadas, escriban:

  ¿En qué trabaja una mujer?
  ¿En que trabaja un hombre?
  ¿Cómo se divierte una mujer?
  ¿Cómo se divierte un hombre?
  ¿Qué actividades hace una mujer?
  ¿Qué actividades hace un hombre?
  ¿Cómo expresan sus sentimientos las mujeres?
  ¿Cómo expresan sus sentimientos los hombres?

- Una vez que niños y niñas terminen sus dibujos pide que pasen a pegarlos al frente del salón. Deja un espacio en el pizarrón para que puedas escribir.

- Menciona que, aunque el extraterrestre ya entiende un acerca de la especie humana, le surgieron algunas dudas.

- A continuación, empezarás a cuestionar las respuestas de los equipos en sus dibujos sobre los roles de género como características que, aunque se asignan a un solo sexo, pueden ser de ambos, éstas van desde

NOTAS

NOTAS

características físicas como el largo del cabello, hasta las actividades, profesiones y roles que se asignan. Por ejemplo, sí la mujer tiene el cabello largo, preguntarás, ¿no hay hombres con cabello largo?

- Elige respuestas de todos los equipos y aquellas características que se refieran a roles de género, las irás escribiendo en el pizarrón en forma de lista debajo de una leyenda que diga: "Género"

- Ve mezclando esas preguntas con otras sobre las características biológicas de cada sexo, esas respuestas escríbelas al otro lado de la lista debajo de "Sexo".

Nota de facilitación

Es importante que antes de facilitar, te familiarices con la información previa de esta actividad para saber qué información cuestionar y cómo hacerlo.

- Al terminar de retomar las respuestas en las siluetas, genera una discusión alrededor de ellas con el fin de que comprendan las diferencias entre las características de sexo y de género.

- Te puedes apoyar en las siguientes preguntas:

  - ¿Cuáles características son las que podemos elegir?
  - Sobre las características debajo de género, ¿quién nos dijo que así tenía que ser?
  - ¿Qué pasa si un hombre quiere… (menciona un rol que se le asignó a la mujer)?
  - ¿Qué pasa si una mujer quiere… (menciona un rol que se le asignó a un hombre)?
  - [A partir de las respuestas anteriores] ¿Qué piensan de esto? ¿Creen que hay consecuencias negativas si alguien elige algo que se piensa es del otro sexo? ¿Está bien que alguien sufra consecuencias negativas?

- Agradece al grupo su participación, y comparte:

  Cuando pensamos que las personas deben actuar de cierta forma según su sexo, estamos hablando de ROLES DE GÉNERO, por ejemplo, que los niños no pueden usar color rosa o que las niñas sólo pueden jugar con muñecas. A veces, cuando las personas no siguen estos roles, se les juzga o se les falta al respeto.

  Por eso es importante recordar que los roles de género son algo que podemos cambiar según nuestros intereses, esto quiere decir que podemos hacer lo que más nos gusta sin importar nuestro sexo y podemos respetar a las demás personas cuando también lo hacen.

- Guía tres respiraciones profundas y pregunta si hay dudas, resuélvelas si las hay.

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 45 minutos

Menciona: *hemos podido ver que hay algunas características que pensamos que sólo son de hombres o sólo de mujeres, pero al final, no somos tan diferentes, pues la única diferencia está en nuestros cuerpos ¿están de acuerdo con esto? ¿qué piensan?*

Escucha con atención sus respuestas y comparte los mensajes clave:

El sexo de una persona se refiere a las características biológicas con las que nace, es decir si es hombre o mujer. El género se refiere a las características que se asignan a las personas según su sexo, por ejemplo, cómo deben vestirse o cómo deben actuar, estas características son los roles de género.

La forma de comportarse, las actividades, la forma de vestirse o lo que nos gusta son características que podemos elegir sin importar si somos niños o niñas.

Cuando conocemos personas que no siguen los roles de género, por ejemplo, un niño que se junta con niñas o una niña con cabello corto, debemos respetarles de la misma manera.

OPCIONES

10 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Muestra el rompecabezas y explica al grupo que durante esta y las siguientes sesiones de OPCIONES van a construir algo todas y todos juntos, para ello, tendrán un par de opciones y podrán elegir la que consideren mejor respecto a lo que acaban de aprender.

- Indica que para elegir la primera pieza del rompecabezas van a elegir en grupo una de dos opciones, muestra las piezas y pregunta:

Si pudieran elegir cómo es el mundo donde viven las niñas y los niños, ¿Cuál elegirían?:

Quedarse en un mundo donde niños y niñas no puedan elegir lo que más les guste, o

Vivir en un mundo donde niños y niñas puedan elegir lo que quieran sin que nadie les juzgue por eso.

NOTAS

NOTAS

- Cuando elijan la segunda opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

Nota de facilitación

Es probable que de primer momento no mencionen acciones, puedes sugerir algunas ideas sin imponer alguna. Recuerda escuchar atentamente al grupo y retomar su opinión para elegir un compromiso.

Algunas de las acciones que se pueden realizar son: observar cuáles son los roles de género de su alrededor, hacer lo que más les gusta sin importar si es una actividad del sexo contrario, respetar a quienes tienen gustos diferentes de los nuestros, platicar con una persona del sexo contrario sobre algo que les guste, invitar a jugar a una persona del sexo contrario.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.

Nota de facilitación

En este momento te recomendamos realizar la actividad "Apachurrando limones" de la ludoteca.

- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

Utiliza el buzón anónimo para que el grupo comparta sus dudas. ¡No olvides revisarlo y resolver las dudas en la siguiente sesión!

GLOSARIO

Acné: Granos en la cara producidos por la grasa que producen las glándulas de la piel y que obstruye los poros.

Clítoris: Órgano pequeño de la parte superior de los labios genitales que es sensible a la estimulación.

Compresa: Producto de tela reutilizable usado para absorber la sangre menstrual.

Copa menstrual: Producto reutilizable que se inserta en la vagina durante la menstruación para depositar el flujo menstrual.

Cuello del útero: Parte inferior del útero que se extiende hasta la vagina.

Endometrio: Membrana que recubre la cavidad del útero.

Erección: Se produce cuando la sangre fluye hacia el pene y se pone duro y recto.

Escroto: Saco de piel que está detrás del pene y que sostiene a los testículos.

Espermatozoide: Célula sexual masculina que se encuentra en el semen.

Eyaculación: Expulsión de semen por el pene erecto. El hombre no tiene que eyacular cada que tiene una erección, esto no ocasiona ningún mal.

Fecundación: Unión del óvulo con el espermatozoide.

Hormonas: Sustancias químicas producidas por las glándulas endocrinas, como los testículos en los hombres y los ovarios en las mujeres, que producen testosterona y estrógenos, principales responsables de los cambios de la pubertad.

Labios mayores (o externos):
Pliegues de piel, uno a cada lado del orificio vaginal, que cubren y protegen las estructuras genitales.

Labios menores (o internos): Pliegues de piel situados entre los labios mayores y el vestíbulo y que se extienden del clítoris a cada lado de los orificios urinario y vaginal.

Maduración sexual: Momento en el cual el cuerpo tiene la capacidad para llevar a cabo la reproducción, en el caso de los humanos se da durante la pubertad, pero no significa que niñas y niños estén física o emocionalmente preparadas(os) para ello.

Menstruación: Desprendimiento del recubrimiento de la capa interna del útero o endometrio en forma de sangre y tejidos. También se le llama regla o período.

Orificio o abertura vaginal: Abertura de la vagina por donde la sangre menstrual sale del cuerpo.

Orificio urinario: Orificio por donde sale la orina en el hombre y en la mujer.

Ovario: Glándulas que contienen miles de óvulos sin madurar.

Ovulación: Desprendimiento periódico de un óvulo maduro de uno de los ovarios.

Óvulo: Célula reproductora de la mujer que se forma en los ovarios.

Pubertad: Proceso biológico durante el cual los niños y niñas experimentan un crecimiento rápido y sus cuerpos comienzan a desarrollarse y a cobrar un aspecto más similar al de las personas adultas.

NOTAS

NOTAS

Relación sexual o coito: Penetración del pene erecto a la vagina.

Semen: Líquido que sale del pene cuando el hombre eyacula.

Sistema reproductor: Órganos sexuales responsables de la reproducción. En las mujeres este sistema se compone de los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, el cuello del útero y la vagina. En los hombres incluye la próstata, los testículos y el pene.

Sueños húmedos: Erecciones y eyaculaciones involuntarias que se dan durante la noche.

Tampón: Producto desechable que se inserta en la vagina durante la menstruación para absorber la sangre menstrual.

Testículos: Glándulas reproductivas masculinas que producen espermatozoides.

Toalla sanitaria: Producto desechable usado durante la menstruación para absorber la sangre menstrual.

Trompa de Falopio: Conductos por los que pasa el óvulo desde los ovarios al útero.

Uretra: Canal que transporta la orina de la vejiga al orificio urinario, en las mujeres y en los hombres. En los hombres también el semen pasa por la uretra.

Útero: Órgano muscular de la mujer donde se aloja y nutre el feto desde el momento de su implantación hasta el nacimiento.

Vagina: Canal que forma el pasaje que va del útero al exterior del cuerpo.

Vello púbico: Pelo que se encuentra cerca de los órganos genitales externos, aparece durante la pubertad.

Vesículas seminales: Glándulas pequeñas que producen un líquido pegajoso y ligeramente blanquecino que transporta los espermatozoides.

Vulva: Órganos genitales externos de la mujer, incluidos los labios mayores, los labios menores, el clítoris y el vestíbulo de la vagina.

BLOQUE 2. DERECHO A LA IGUALDAD

NOTAS

El derecho a la igualdad de niñas y niños está protegido por la Convención sobre los Derechos del Niño la cual obliga a los países que la ratifican a garantizar que niñas y niños puedan desarrollarse plenamente. Uno de los principios rectores de esta Convención es el de No Discriminación, el cual establece que todos los derechos tienen que ser aplicados a todas las niñas, niños y adolescentes, sin excepción.

Si bien se ha avanzado en proteger a la infancia para que niñas y niños gocen de mejores condiciones, todavía hay población altamente discriminada por género, pues históricamente se ha favorecido lo masculino (atribuido a los hombres) sobre lo femenino (atribuido a las mujeres), lo cual ha desembocado en inequidad de oportunidades y de desarrollo.

Por lo anterior, la educación básica es un pilar importante en el logro de la igualdad desde la infancia, pues al abordar temas que contribuyan al intercambio de opiniones o actividades que permitan la reflexión sobre la desigualdad de género, se puede impedir que niñas y niños sigan reproduciendo condiciones de desigualdad.

En el segundo bloque de OPCIONES México buscamos generar junto con niñas y niños reflexión sobre la igualdad, a través de tres sesiones cuyos objetivos son:

Sesión 5. Rojo y azul

- Mostrar las diferencias en las perspectivas de la sociedad sobre hombres y mujeres y la desigualdad de género que éstas generan.

Sesión 6. Somos iguales

- Sensibilizar sobre el principio de igualdad entre niños y niñas.

Sesión 7. Muros invisibles

- Facilitar la identificación de acciones que pueden realizar para avanzar hacia la igualdad y la no discriminación.

Durante estas sesiones se plantean a niñas y niños situaciones que forman parte de su realidad y en las cuales se pueden ver afectados los derechos, esto con la intención de reflexionar y comprender que no importa qué tan diferentes seamos unos de otros, todos y todas tenemos los mismos derechos y deben ser respetados ante cualquier situación. Con esto buscamos que haya un mayor entendimiento sobre la realidad pero que también cuenten con herramientas para cuidar sus derechos y el de las y los demás.

NOTAS

SESIÓN 5. ROJO Y AZUL

Metas curriculares:
Igualdad. Niñas y niños piensan que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y los mismos derechos.

Objetivo: Mostrar las diferencias en las perspectivas de la sociedad sobre hombres y mujeres y la desigualdad de género que éstas generan.

Tiempo: 50 minutos.
Materiales: plumón rojo, plumón azul, rompecabezas, hoja blanca.

INFORMACIÓN PREVIA

Si bien no todas las niñas viven en las mismas condiciones, la mayoría de ellas refleja las profundas desigualdades que existen, las cuales son especialmente perceptibles en la salud sexual y reproductiva y en violencia, ya que ellas tienen más probabilidades de padecer violencia sexual que los niños, mientras que los niños tienen más probabilidad de ser víctimas de castigos violentos. Estas condiciones de exclusión se presentan desde la infancia y se pueden perpetuar en la vida adulta.

La violencia contra las niñas se encuentra estrechamente vinculada con la discriminación y la desigualdad que impide el goce de derechos y libertades en pie de igualdad con los varones. En esta lógica el término "violencia de género", corresponde a toda aquella violencia que se ejerce contra las mujeres y niñas por razón de su sexo.

Uno de los aspectos más graves de estos tipos de violencia es que ésta se encuentra normalizada en las prácticas sociales, asimismo los estereotipos basados en el género respaldan el empleo de la violencia y la coacción que perpetúan las desigualdades.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿A qué se refieren el sexo y el género de una persona?

  ¿Qué son los roles de género?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.

ACTIVIDAD CENTRAL

30 minutos / Tiempo acumulado: 35 minutos

- Pide al grupo que abra espacio colocando sus bancas alrededor y que formen un círculo en el centro. Enumera a cada niño y niña del 1 al 2 y pide que se reúnan según el número que les tocó. Asigna al equipo del número uno el color rojo y al equipo número dos el color azul.

- Indica al equipo azul que forme un círculo y tome asiento, y al equipo rojo que se coloque de pie al centro del círculo.

Nota de facilitación

Procura que en cada equipo haya un número equilibrado de niños y niñas, si no es así, haz las modificaciones pertinentes, explicando a niños y niñas porqué lo haces.

- Pide atención al grupo e indica que el equipo rojo va a escuchar atentamente mientras el equipo azul observa. Indica que, si se sienten a gusto, el equipo rojo puede cerrar los ojos al escuchar. Menciona:

> *"Imaginen que se sienten muy bien porque siempre todas las personas a su alrededor les tienen mucho respeto, todo lo que ustedes quieren hacer, lo logran porque todas las personas a su alrededor les ayudan. Siempre que quieren decir algo, todos a su alrededor les ponen atención. Imaginen que cuando caminan en la calle nada les puede pasar porque todo es seguro para ustedes. En la escuela, ustedes pueden usar el patio cuando quieran y para lo que quieran y en el salón tienen los lugares más cómodos. Cuando están en clase de educación física siempre están en los mejores equipos y siempre ganan los partidos. Cuando llegan a su casa, la comida ya está hecha para ustedes y no tienen que hacer nada. Imaginen que tienen mucho tiempo para jugar, pueden ver televisión el tiempo que quieran, jugar videojuegos y además, sus juegos son los más divertidos. Imaginen que todo esto es sólo porque son parte del equipo rojo."*

Nota de facilitación

Puedes cambiar algunas cosas del discurso, pero procura decirlo tal y como está, te sugerimos leerlo directamente.

- Indica que el equipo rojo puede abrir sus ojos, agradece su participación y pide que cambien de lugar con el equipo azul. Menciona que si quieren pueden cerrar los ojos para escuchar con atención:

> *"Imaginen que para ustedes todo es más difícil, siempre que quieren lograr algo se tienen que esforzar mucho, porque nadie a su alrededor les ayuda, y cuando logran lo que quieren, no es tan bueno como al equipo rojo. Cuando ustedes quieren hablar nadie les toma en serio, además les interrumpen a cada rato y les tratan como si no supieran nada. Imaginen que no les gusta caminar por la calle porque temen*

NOTAS

NOTAS

que les molesten y no sienten seguridad en ningún espacio. En la escuela, casi no pueden usar el patio, sólo en breves momentos. Cuando están en clase de educación física siempre les cuesta trabajo ganar porque no están en los mejores equipos. Cuando llegan a casa, todavía tienen que preparar la comida y después lavar los trastes. Ustedes no tienen mucho tiempo para jugar y además no les dejan utilizar todos los juegos que ustedes quieren. Todo esto sólo por ser parte del equipo azul."

Nota de facilitación

Esta es una actividad vivencial, lo que significa que la intención es que niñas y niños puedan sentir lo que se les está indicando. En el caso del grupo azul, se les pide que imaginen sentimientos negativos, por lo que es importante que estés pendiente de las reacciones que esto pueda generar en alguien. Por esta razón se pide que sea menos tiempo para el grupo azul. En caso de que detectes alguna reacción que consideres necesario atender, detén la actividad y hazlo.

- Pide al grupo completo que se ponga de pie manteniendo los equipos. Pide al grupo azul que levante la mano para identificar al equipo y pregunta:

  - ¿Cómo se sintieron cuando les dijeron que todo era más difícil para ustedes, basado en el color que les fue asignado, el cual no pudieron elegir?

  - ¿Sienten que es justo que no puedan lograr lo que ustedes quieran, sólo por el color que les tocó?

- Escucha atentamente cada respuesta, permite todas las participaciones posibles antes de continuar con la siguiente pregunta.

- Anota en el pizarrón con color azul a la vista de todo el grupo, algunas palabras clave que surjan de sus respuestas. Procura rescatar sobre todo sus sentimientos.

- Agradece al equipo azul y pregunta al equipo rojo:

  - ¿Cómo se sintieron cuando les dijeron que todo era más fácil para ustedes sólo por el color que les tocó?

  - ¿Cómo se sintieron cuando vieron a los del equipo azul siendo tratados de manera diferente?

- Escucha atentamente cada respuesta, permite todas las participaciones posibles antes de continuar con la siguiente pregunta.

- Anota en el pizarrón con color rojo, a un lado de las respuestas de color azul, algunas palabras clave que surjan de sus respuestas.

- Pide que se formen un círculo y tomen asiento para observar en el pizarrón las respuestas que ambos equipos dieron. Dales un momento

para que lo vean, puedes ir leyendo en voz alta y retomar algunas frases o palabras.

- Guía un breve espacio de reflexión que dé pie al cierre, te puedes apoyar en las siguientes preguntas:

  - ¿Qué piensan sobre las diferencias en las respuestas de ambos equipos?
  - ¿Qué piensan del hecho de que estas diferencias se deben sólo a un color?
  - ¿Ustedes creen que esto les pase a algunas personas? ¿A quiénes? ¿Cómo?
  - ¿Cómo se sienten al respecto?

- Escucha sus respuestas con atención, retómalas y comparte:

> La manera como el equipo rojo fue tratado es como la mayoría de las veces se trata a los niños y la manera como el equipo azul fue tratado es como se trata a las niñas. Como pueden ver en el pizarrón las respuestas de color azul es como generalmente se sienten las niñas y las mujeres. Aunque a veces esas diferencias son poquitas y no se notan, hay otras veces donde son más grandes y pueden afectar a las niñas de muchas maneras. Por ejemplo, cuando en la calle no respetan a las mujeres, o cuando las niñas no son tomadas en cuenta para ciertas actividades sólo por ser niñas.

- Abre un espacio para conocer su opinión sobre lo que comentaste, *¿qué piensan sobre esto? ¿creen que es cierto? ¿por qué? ¿cómo se sienten al respecto?* Escucha atentamente sus respuestas, guía tres respiraciones profundas y pregunta si hay dudas, resuélvelas si las hay.

ACTIVIDAD DE DISTENSIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 40 minutos

- Pide a los niños y niñas que se pongan de pie y se coloquen en un círculo, pide que imaginen que frente a ellos hay un árbol grande que da limones, y que a su lado hay saco para recolectar algunos. Los limones están muy arriba, pide que levanten sus cabezas para verlos. Invita al grupo a tratar de alcanzarlos, para lo cual se tienen que estirar. Invita a que se estiren lo más que puedan, mantén esa postura con el grupo durante algunos segundos y luego invita a que se relajen.

- Repite el ejercicio algunas veces hasta que hayan llenado el saco de limones.

NOTAS

NOTAS

- Ahora pide al grupo que tomen dos limones del saco de los que recolectaron, uno en cada mano, y que los expriman hasta que se queden sin jugo.
- Haz énfasis en que aprieten para que sus músculos se tensen y mantén unos segundos de esa manera, luego pide que tiren los limones para que se relajen. Repite un par de veces el ejercicio.
- Agradece su participación.

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 45 minutos

- Retoma el tema de la sesión y comparte los mensajes clave:

Es común que las niñas y las mujeres sean tratadas diferente en la escuela, en la calle o en la casa, sólo por su sexo.

Es importante saber que no importan cuál sea nuestro sexo: niñas o niños, todos y todas tenemos los mismos derechos y eso significa que nadie puede tratar mal a las niñas y a las mujeres.

OPCIONES

5 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- Muestra el rompecabezas y pregunta:

Si pudieran elegir cómo es el mundo donde viven las niñas y los niños, ¿Cuál elegirían?:

Quedarse en un mundo donde los niños tienen una vida más fácil y mejor que las niñas, o

Crear un mundo donde niños y niñas tienen el mismo respeto y las mismas oportunidades.

- Cuando elijan la segunda opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

  Algunas de las acciones que se pueden realizar son: tratar de manera justa a todas las personas sin importar su sexo, invitar a jugar a una persona del sexo opuesto, platicar con una persona del sexo opuesto, no burlarse de las y los demás.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.

- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

NOTAS

NOTAS

SESIÓN 6. SOMOS IGUALES

Metas curriculares:
Igualdad. Niñas y niños piensan que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y los mismos derechos.

Respeto. Niñas y niños reconocen el derecho a la igualdad de todas las personas.

Objetivo: Sensibilizar sobre el principio de igualdad entre niños y niñas.

Tiempo: 55 minutos.
Materiales: plumón, hoja blanca, rompecabezas, notas adhesivas.
Materiales visuales: 6.1 Situaciones.

INFORMACIÓN PREVIA

Los estereotipos de género generan, fomentan y justifican actos de violencia, discriminación y exclusión que violan los derechos humanos de todas y todos. En esta sesión se pretende reflexionar con niñas y niños sobre cómo afectan estos actos de violencia a las personas, haciendo énfasis en el principio de igualdad y destacando que todos y todas tenemos derecho a ser respetados sin importar lo que decidamos hacer, pensar o decir, asegurando que esto también respete los derechos de las y los demás. Para lograrlo, se presentarán cuatro situaciones que buscan obtener de niñas y niños las respuestas más comunes, las que han aprendido y las cuales pueden no corresponder al principio de igualdad, lo cual permitirá reflexionar y avanzar para eliminar la justificación a la violencia y, por lo tanto, a la discriminación.

A continuación, se presentan las situaciones que se revisarán con niñas y niños con la respectiva explicación sobre el principio de igualdad, la cual permite tener elementos para guiar la reflexión con el grupo.

SITUACIÓN ¿?	OPCIONES a b c	PRINCIPIO DE IGUALDAD b
A Carla le gusta utilizar su falda por arriba de su rodilla, a veces, cuando camina por la calle, le faltan al respeto, ¿qué debería pasar?	a. Carla debería dejar de vestirse así para que ya no le falten al respeto. b. Las demás personas deberían respetar a Carla sin importar cómo use su ropa. c. Respetarían más a Carla si usara ropa menos provocativa.	Las demás personas deberían respetar a Carla sin importar cómo use su ropa. Todas las personas tenemos Derecho a vestirnos como queramos. Utilizar cierto tipo de ropa ha sido motivo de discriminación y un motivo para justificar violencia, es importante resaltar con niñas y niños que los gustos de las personas para su apariencia física, ya sea su ropa, su piel, su cabello, etc., no es un motivo para juzgarles o molestarles.

SITUACIÓN ¿?

A Andrea le gusta salir a fiestas en la noche y regresar tarde a su casa, muchas veces se ha sentido en peligro, ¿qué debería pasar?

OPCIONES a b c

a. Las calles deberían ser seguras a cualquier hora, así Andrea se sentiría con confianza.

b. Si algo le pasara en la noche, parte de la culpa sería de Andrea por salir a fiestas.

c. Andrea podría ser más prudente y regresar más temprano para no ponerse en riesgo.

PRINCIPIO DE IGUALDAD

a

Las calles deberían ser seguras a cualquier hora, así Andrea se sentiría segura. Si bien es importante conocer maneras para mantenernos seguras y seguros en las calles, lo que buscamos es que los riesgos ya no existan. Todas y todos tenemos derecho a espacios públicos seguros y cuando algo sucede es importante saber que quien sufrió la violencia en la calle no tiene la culpa, sino quien la ejerce.

SITUACIÓN ¿?

Samuel tiene 15 años y ha llegado a llorar enfrente de sus amigos, ellos le dicen que parece una niña, ¿qué debería pasar?

OPCIONES a b c

a. Samuel podría llorar cuando nadie lo ve, así no le dirían nada.

b. Samuel debería comportarse más como hombre.

c. Sus amigos deberían respetar la forma de Samuel de expresar sus sentimientos.

PRINCIPIO DE IGUALDAD

c

Sus amigos deberían respetar la forma de Samuel de expresar sus sentimientos. Los hombres y los niños suelen ser juzgados cuando expresan sus sentimientos, sin embargo, todas y todos tenemos derecho a expresarnos como queramos, siempre que respetemos a las y los demás. En esta situación también resulta importante destacar el uso de "niña" como insulto y reflexionar sobre cómo lo femenino suele ser despectivo y por qué es importante quitar esa idea, pues refuerza estereotipos sobre las mujeres como frágiles o débiles.

NOTAS

NOTAS

SITUACIÓN ¿?	OPCIONES a b c	PRINCIPIO DE IGUALDAD a
Inés ha tenido cuatro novios en este año escolar, a veces la insultan por eso, ¿qué debería pasar?	a. Las demás personas deberían respetar a Inés sin importar cuántas parejas tenga. b. Las otras personas la insultan porque tener muchos novios está mal. c. Inés debería darse a respetar teniendo menos novios.	Las demás personas deberían respetar a Inés sin importar cuántas parejas tenga. Alrededor del tema de conductas sexuales se han generado muchos estereotipos para hombres y mujeres. Esta situación en especial ha sido motivo de violencia hacia las mujeres, quienes son juzgadas mientras que a los hombres se les permite, incluso se les celebra, conforme más parejas tengan. Es importante resaltar que, si bien esta situación puede no ser la ideal para algunas personas, nunca debe ser una justificación para agredir a alguien.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Qué aprendimos sobre el trato a las niñas y las mujeres?

  ¿A qué tenemos derecho todas las personas sin importar nuestro sexo?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.

ACTIVIDAD CENTRAL

40 minutos / Tiempo acumulado: 45 minutos

- Pega previamente las cuatro situaciones (Material visual 6.1) con sus respuestas en el pizarrón, pero no los dejes a la vista del grupo, puedes taparlas con una cartulina o papel bond para después irlas destapando poco a poco.

- Pide al grupo que tomen asiento y explica que vas a mostrarles cuatro situaciones, las cuales vienen con una pregunta la cual contestarán de manera individual. Señala que sólo pueden elegir una respuesta, la que consideren que respeta los derechos de todas y todos por igual.

Nota de facilitación

Haz énfasis en que esta parte de la actividad es de manera individual, indica que después se compartirán las respuestas.

- Reparte cuatro notas adhesivas a cada persona y menciona que cada quien anotará la letra de la respuesta que elijan en la nota.

- Muestra la primera pregunta, léela y da tiempo para que respondan de manera individual. Fomenta de manera respetuosa que haya el mayor silencio posible para que contesten de manera personal.

- Pide que anoten su respuesta en una nota adhesiva y una vez que todo el grupo la tenga, pide que pasen a donde está anotada la situación y peguen su respuesta.

- Continúa con las siguientes cuatro situaciones, pidiendo que peguen su respuesta después de presentar cada una.

- Una vez que las cuatro situaciones tengan sus respuestas, revisa lo que anotó el grupo en cada una e inicia una discusión para profundizar en cada tema. Empieza por visualizar las diferencias en las respuestas. Más que señalar quién dio cada una de las respuestas, guía la discusión hacia saber la opinión de todo el grupo respecto a cada una de las situaciones.

- Puedes apoyarte con las siguientes preguntas:

  ¿Han visto que esta situación suceda en la realidad?

  ¿Qué opinan de esto?

  ¿Por qué creen que esta respuesta es la que corresponde a respetar los derechos de todas y todos por igual?

- Al terminar de revisar cada una de las situaciones, menciona que sólo una de las respuestas correspondía a respetar los derechos, menciona cuál es esa respuesta en cada una de las situaciones. En el caso de que haya quienes seleccionaron las opciones que no correspondan a respetar los derechos, no preguntes quién las eligió, pero enfatiza por qué no tendría que suceder de esta manera.

NOTAS

NOTAS

Nota de facilitación

Retoma la información previa de la sesión para tener elementos y explicar cuál es la respuesta adecuada para respetar los derechos por igual y por qué.

- Una vez que hayas revisado cada una de las situaciones, menciona:

Estas situaciones pasan todos los días, algunas personas son ofendidas y aunque sabemos que todos y todas merecemos respeto, estas ofensas siguen pasando porque lo tomamos como algo normal. Cuando esto pasa, se le llama discriminación, y además, es común que cuando sucede, culpemos a las víctimas por lo que hacen, lo que les gusta o cómo se visten. Por eso, es importante que sepamos que el respeto no es algo que debamos ganar con nuestras acciones o gustos, todas y todos tenemos los mismos derechos que deben ser respetados.

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- Comparte los mensajes clave:

Aunque todas las personas somos diferentes, tenemos diferentes gustos y hacemos distintas cosas, todas y todos tenemos derecho a no ser discriminadas(os).

El respeto no es algo que se debe ganar con nuestros gustos o nuestras acciones.

Así como nuestros derechos deben ser respetados, todos y todas debemos respetar los derechos de las y los demás.

OPCIONES

5 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Muestra el rompecabezas y pregunta:

Si pudieran elegir cómo es el mundo donde viven las niñas y los niños, ¿Cuál elegirían?:

Un mundo donde no se respetan los derechos de niñas y niños, o

Construir un mundo donde niñas y niños tienen el mismo derecho a ser respetadas y respetadas.

- Cuando elijan la segunda opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

> Algunas de las acciones que se pueden realizar son: respetar a las personas, aunque sus gustos sean diferentes a los nuestros, platicar con alguien con quien no hemos convivido, evitar situaciones de discriminación, apoyar en vez de culpar a las víctimas de situaciones de discriminación.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.

- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

Nota de facilitación

Te sugerimos realizaren este momento la actividad "Abrazo de caracol" de la ludoteca de actividades.

NOTAS

NOTAS

SESIÓN 7. MUROS INVISIBLES

Metas curriculares:

Respeto. Niñas y niños reconocen el derecho a la igualdad de todas las personas.

Relaciones afectivas. Niñas y niños llevan a cabo acciones de cuidado para sus pares.

Objetivo: Facilitar la identificación de acciones que pueden realizar para avanzar hacia la igualdad y la no discriminación.

Tiempo: 55 minutos.
Materiales: Anexo 7.1 situaciones para juego de roles, hoja blanca, plumón, cinta adhesiva.

INFORMACIÓN PREVIA

Ante la visualización de las desigualdades existentes y la discriminación que éstas generan, es importante reflexionar con niñas y niños sobre cómo se puede avanzar hacia la igualdad, más que fomentando acciones de defensa ante la violencia, reflexionando sobre qué las produce y dando opciones para que ellas y ellos mismos las practiquen, pues en la construcción de la igualdad el papel de niñas y niños es crucial como sujetos de cambio.

Las normas y estereotipos de género están presentes en la forma de pensar de niñas y niños, lo cual puede desembocar en el ejercicio de discriminación hacia otras personas. Aquí la importancia de trabajar con niñas y niños estos temas, ya que, si se genera conciencia del daño que pueden causar las prácticas violentas, entonces existe un reconocimiento del sentir de la otra persona y el respeto por sus derechos.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Qué es la discriminación?

  ¿A qué tenemos derecho todas las personas sin importar nuestros gustos o nuestras acciones?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.

ACTIVIDAD CENTRAL

40 minutos / Tiempo acumulado: 45 minutos

- Pide a niños y a niñas que abran el espacio necesario y formen pareja con alguna persona con la que no hayan convivido mucho esta semana, explica que debe ser del sexo contrario, es decir, niño-niña.

- En un espacio amplio coloca en el piso una línea con cinta adhesiva o gis y pide que se coloquen de frente a su pareja con la línea separándolos por el medio.

Nota de facilitación

Fomentar la interacción entre niños y niñas es parte de los objetivos de OPCIONES, sin embargo, es importante que no obligues a aquellos niños o niñas que no quieren.

- A continuación, pide que coloquen sus manos de frente y toquen sus palmas, y dales la siguiente indicación: "*De manera suave pero firme empujen a su pareja levemente hacía atrás, cada uno debe resistirse al otro. No vamos a empujar al compañero para que se lastime, sólo para que puedan cruzar la línea*"

- Brinda uno o dos minutos para este ejercicio. Es importante repetir de manera constante que el ejercicio no se trata de empujar para lastimar, sino de resistir.

- Al terminar, pide que formen un circulo y pide que quien se sienta a gusto, puede cerrar los ojos. Indica que respiren profundo, marca los tres momentos para hacerlo: inhalar, mantener y exhalar.

Nota de facilitación

Te sugerimos realizar en este momento la actividad "Pluma y piedra" de la ludoteca de actividades.

- A continuación, pregunta al grupo:

¿Cuál es el objetivo de los muros?

(Separar, dividir, limitar.)

¿Creen que existan los muros invisibles?

¿Alguna vez los han sentido?

- Deja que niños y niñas contesten de la manera que gusten, sin decir que están bien o mal y menciona: "Aunque no podemos ver muros invisibles, existen y si prestamos atención podemos sentirlos, tal como sintieron a sus compañeros o compañeras que estaban empujando."

- Divide al grupo en hasta seis equipos, pueden ser de 4 a 6 dependiendo la cantidad de niños y niñas, procura que cada equipo quede de 5 a 6 integrantes y que sean mixtos.

NOTAS

NOTAS

Nota de facilitación

Puedes elegir menos historias para variar la cantidad de equipos dependiendo de la dinámica del grupo, para ocupar más o menos tiempo.

- Una vez en equipos, indica que vas a repartir una historia (anexo 7.1) y que cada equipo la va a leer y va actuar la situación.
- Indica que darás 5 minutos para que los equipos se pongan de acuerdo y que cada uno tendrá 5 minutos para realizar su actuación.

Nota de facilitación

Es probable que haya dificultad para que el grupo sienta confianza para actuar, fomenta un ambiente adecuado para que lo hagan retomando los acuerdos de convivencia y resaltando que el objetivo de la actividad es reflexionar, no juzgar las actuaciones de las y los demás.

- Respeta los tiempos que indicaste y da los tiempos necesarios para que cada equipo actúe su historia, al término de cada participación, agradece al equipo su representación, pide al resto del grupo que también les agradezcan y pregunta:

Al resto del grupo: ¿Qué fue lo que pasó en la historia? ¿Esto es algo que pasa en la realidad?

Al equipo que representó: ¿Esto es lo que quisieron representar? Si no, ¿qué era lo que querían representar? ¿Dónde estaba el muro invisible en su historia?

Nota de facilitación

Esta actividad, ya que es muy vivencial, podría generar algunas reacciones en quienes actúan, te sugerimos estar al pendiente de esto y detener las actuaciones si lo consideras necesario. Esto suele pasar cuando son temas sensibles o cuando despiertan en alguien algún recuerdo.

- Cuando todos los equipos hayan terminado pide al grupo que forme un círculo y tomen asiento.
- Pide al grupo que recuerde cada una de las historias y pide que identifiquen qué hacen los muros invisibles en cada una.
- Escucha atentamente sus puntos de vista y retoma sus respuestas al final para mencionar:

> En las historias se presentan situaciones de personas que por sus gustos o por sus acciones son molestadas, esto quiere decir que las están discriminando. Los muros invisibles en las historias impiden a quienes están molestando hacer lo correcto: respetar los derechos de las y los demás. A veces nosotras y nosotros podemos sentir esos muros que nos impiden respetar a otras personas sólo porque sus gustos o su forma de ser son diferentes a las nuestras.

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- Comparte los mensajes clave:

> Aunque todas las personas somos diferentes, tenemos diferentes gustos y hacemos distintas cosas, todas y todos tenemos derecho a no ser discriminadas(os).

> Es importante que derribemos esos muros invisibles que nos impiden respetar los derechos de las demás personas.

> Derribar esos muros puede ser fácil, sólo es necesario hacer pequeñas acciones que permitan que nuestras diferencias no sean una razón para faltarnos al respeto.

OPCIONES

5 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Muestra el rompecabezas y pregunta:

Si pudieran elegir entre dos opciones, ¿Cuál elegirían?:

Derribar los muros invisibles para respetar los derechos de todas y todos, o

Dejar ahí los muros invisibles para que el respeto a nuestros derechos se tenga que ganar.

- Cuando elijan la primera opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

NOTAS

NOTAS

Algunas de las acciones que se pueden realizar para derribar los muros invisibles son: respetar las diferencias que tengamos con otras personas, convivir con alguien que no tenga los mismos gustos, invitar a jugar a alguien con quien no hemos jugado, no dejar que alguien moleste a otras personas.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.
- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

ANEXO 7.1 SITUACIONES PARA EL JUEGO DE ROLES

Un par de amigas van caminando por la calle, las dos usan faldas ya que les gustan mucho. Mientras iban pasando afuera de la escuela, un grupo de chicos y chicas las empezaron a molestar por su forma de vestir, uno de ellos sentía que eso no estaba bien, pues ellas tienen derecho a vestir como quieran, pero él sintió un muro invisible que le impidió respetarlas.

Un par de amigas suelen salir de fiesta los viernes en la noche y regresan tarde a su casa. Varias veces, en su camino de regreso se han sentido inseguras. Una de esas veces, se encontraron un grupo de chicos y chicas que no conocían porque eran de otra escuela, quienes empezaron a molestarlas porque iban solas, uno de esos chicos sentía que eso no estaba bien pues ellas tienen derecho a sentirse seguras, sin embargo, él sintió un muro invisible que le impidió respetarlas.

Una chica de la escuela ha tenido varios novios este ciclo escolar, ella tiene una amiga con la que se lleva muy bien, pero el resto de sus compañeros y compañeras a veces la molestan por eso. Una vez, en los pasillos de su escuela, un grupo de compañeros y compañeras la empezaron a molestar, y aunque su amiga la defendía, no era suficiente. Uno de esos compañeros sentía que eso no estaba bien pues ella tiene derecho a estar con quien quiera, sin embargo, sintió un muro invisible que le impidió enfrentar a sus amigos y respetarla.

Un chico de la escuela sacó una calificación baja en un examen, eso lo hizo sentir muy mal y durante el recreo sintió muchas ganas de llorar, cuando lo hizo, uno de sus amigos intentaba consolarlo, pero un grupo de compañeras y compañeros lo empezaron a molestar. Una de ellas sintió que eso no estaba bien, pues su compañero tiene derecho a expresar sus sentimientos como quiera, sin embargo, sintió un muro invisible que le impidió respetarlo. Sólo vio cómo su compañero se alejaba sintiéndose peor de lo que se sentía por culpa de las burlas.

Un chico de la escuela disfruta pasar tiempo con sus compañeras, por lo tanto, siempre se junta con ellas a la hora del recreo y en la salida. A veces, un grupo de chicos y chicas lo molestan por eso diciendo que es una niña porque se junta con puras niñas. Una de esas chicas siente que no está bien molestarlo pues él se puede juntar con quien quiera, tampoco le gusta que lo molesten diciéndole que es una niña, porque ella no cree que eso sea un insulto, a veces quiere defenderlo, pero siente un muro invisible que le impide hacerlo.

BLOQUES TEMÁTICOS

NOTAS

BLOQUE 3. PLAN DE VIDA

En los bloques anteriores hemos revisado temas que contribuyen a que niñas y niños visualicen el origen y las consecuencias de la desigualdad de género y que cuenten con elementos que les permitan evitar generar situaciones de violencia a partir del reconocimiento del derecho a la igualdad en ellas mismas y ellos mismos, y en las y los demás.

En este tercer y último bloque temático de OPCIONES abordamos el tema de plan de vida con la intención de proporcionar una alternativa concreta y fuerte que tienen las niñas y los niños para afrontar situaciones de desigualdad de género. Esto no sólo contribuye a fortalecer el tema del derecho a la igualdad, sino también a dar un cierre al abordaje de estas situaciones de desigualdad y violencia de manera que evitemos dejar en niñas y niños sentimientos de angustia y estrés y en su lugar generar, a su lado, alternativas de acción que les permitan afrontar y evitar generar estas situaciones.

El hecho de tener un plan de vida, contribuye al desarrollo integral de niñas y niños y a su vez les permite reflexionar y evitar la reproducción de situaciones de violencia, además, a nivel personal les permite tener motivación y expectativas respecto a su vida al incrementar la conciencia sobre sí mismas(os) y fortalecer su autoestima al sentirse capaces de lograr sus metas que a su vez constituye un factor de protección en relación con problemas como adicciones y situaciones de violencia, que pueden poner en riesgo la realización de sus planes de vida y por lo tanto su seguridad y protección.

Con base en lo anterior, el tercer bloque de OPCIONES México cuenta con cuatro sesiones dedicadas principalmente a abordar el tema de plan de vida:

Sesión 8. Caminando hacia nuestras metas

- Promover el establecimiento de una meta futura y el plan de vida que deben seguir para lograrla.

Sesión 9. Pidiendo consejos

- Facilitar la identificación de situaciones que pueden impedir que niñas y niños cumplan sus metas y cómo pueden enfrentar los obstáculos.

Sesión 10. Superando obstáculos

- Sensibilizar sobre la importancia de apoyarse mutuamente para cumplir sus metas.

Sesión 11. Tenemos opciones

- Generar compromisos para realizar acciones hacia la igualdad.

SESIÓN 8. CAMINANDO HACIA NUESTRAS METAS

Metas curriculares:
Empoderamiento. Niñas y niños sienten seguridad de lograr sus metas.

Objetivo: Promover el establecimiento de una meta futura y el plan de vida que deben seguir para lograrla.

Tiempo: 60 minutos
Materiales: Hojas blancas, colores y lápices, plumón, rompecabezas, música relajante (si es posible).

NOTAS

INFORMACIÓN PREVIA

El plan de vida es simplemente lo que se desea hacer en la vida, por lo tanto, incluye un conjunto de actividades organizadas e interrelacionadas para alcanzar un objetivo, lo que implica tomar decisiones hacia ciertas orientaciones y dejar de lado otras posibilidades. El plan de vida no es algo que se planea una vez, sino que se construye de manera permanente y que se nutre de las decisiones que se toman día a día y que llevan (o no) hacia el cumplimiento de las metas.

Es común creer que la elaboración del plan de vida es algo que se debe realizar una vez terminada la escuela secundaria, sin embargo, puede empezar a tomar forma desde la infancia con nociones que se van transformando a lo largo de la vida, lo cual permite que esto sea un ejercicio más familiar y por lo tanto más sencillo de realizar, y sobre todo que tenga como origen los gustos e intereses de ellas y ellos mismos.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Qué nos impiden los muros invisibles?

  ¿Qué significa que todas las personas tenemos derecho a no ser discriminados?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.

NOTAS

ACTIVIDAD CENTRAL

45 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- Guía tres respiraciones profundas, te puedes apoyar en el ejercicio de "Flor y vela":
  "Imaginen que tienen una flor con un olor muy agradable en una mano y en la otra una vela que se quema lentamente, y que cada que se apaga, se vuelve a prender. Huele la flor profundamente y luego apaga la vela"

- Repítelo algunas veces para demostrar la respiración profunda.

- Pide que se estiren mucho y luego se relajen y tomen una posición cómoda, indica que quienes se sientan cómodos cierren los ojos porque van a escuchar y a imaginar una historia donde ellos y ellas son protagonistas. Quienes no se sientan cómodos pueden fijar su mirada en un punto.

Nota de facilitación

A continuación, vas a guiar una actividad donde es importante generar un ambiente que les permita a niños y niñas visualizar lo que estás narrando, para ello, narra de manera pausada, dando espacio a que lo visualicen, usa muchos detalles, puedes añadir lo que creas necesario. Juega con las modulaciones de tu voz para que no les de sueño durante la actividad. Si te es posible, pon música relajante en el fondo para ayudar a su concentración.

- Indica al grupo que van a usar la imaginación y pide que quien se sienta a gusto, mantenga sus ojos cerrados y que procuren estar en silencio. Inicia la narración:

Nota de facilitación

Es importante que antes de la sesión leas la narración para que en el momento de leerla al grupo te sea posible crear el ambiente adecuado para la visualización.

Imagina que vas caminando en un camino muy bonito. A tu alrededor hay árboles muy altos y grandes que hacen sombra, por eso, aunque el sol es muy brillante, no te molesta. El cielo está despejado, lo puedes ver entre las copas de los árboles. No puedes ver dónde acaba el camino en el que vas, pero hacia el horizonte los colores del paisaje son muy brillantes, puedes incluso ver los pequeños detalles: las imperfecciones de los troncos de los árboles, las mariposas volando, el pasto mojado…

Sigues caminando por ese camino, sientes curiosidad por saber qué hay más adelante. Puedes sentir una brisa fresca, te gusta porque empezabas a sentir un poco de calor. En el suelo hay hojas secas que te gusta pisar porque suena bonito. Puedes escuchar pájaros a lo lejos…

De repente, en el horizonte ves algo que no encaja con el resto del paisaje, pero no alcanzas a ver bien qué es. Te causa mucha curiosidad porque es un color que no habías visto en el camino. Te preguntas qué es y empiezas a acelerar el paso

para acercarte. Conforme lo haces, aquello empieza a ser de mayor tamaño, parece pesado y de una estructura rectangular. No dejas de caminar y poco a poco empieza a tomar forma, ahora puedes verlo: es una puerta. Te parece muy extraño encontrar una puerta ahí, en medio de ese camino. Te sigues acercando, poco a poco, con precaución, pero con seguridad de querer llegar, hasta que llegas a estar enfrente de ella. Es muy alta, tienes que levantar tu cabeza para verla toda, se ve muy pesada pues el aire no la puede mover. A simple vista parece que no lleva a ninguna parte, como si al atravesarla sólo continuaras por el mismo camino.

Sientes curiosidad por abrirla, dudas un poco, pero al final te decides a hacerlo. Acercas tu mano hacia la perilla, se ve vieja y pesada, por lo que empleas mucha fuerza para girarla, pero al hacerlo te resulta muy fácil abrir la cerradura. Jalas un poco y te das cuenta que la puerta tampoco pesa, la sigues jalando hacia ti muy despacio. Esperas sólo ver el resto del camino del otro lado, pero te das cuenta que no es así. Abres por completo la puerta y casi no puedes creer lo que hay del otro lado… ¡Eres tú! Pero no es un espejo, porque no te ves igual, eres tú dentro de 10 años. Parece que la puerta estaba ahí para mostrarte tu futuro. Te quedas frente al marco de la puerta, viéndote. (PAUSA). Pareces muy feliz, pero no estás sólo tú… (Pausa).

Sin contestarme en voz alta, piensa, (Pausa entre las preguntas) ¿cómo te ves? ¿quién está contigo? ¿ya conocías a quien está ahí o son personas nuevas? ¿dónde estás? ¿qué estás haciendo? ¿qué es lo que hace que estés tan feliz? (Pausa).

Quédate un momento ahí, viéndote tan feliz. (Pausa larga)

Piensa que lo que estás haciendo en ese momento, te hace ser muy feliz, ¿qué es lo que te gustaría estar haciendo dentro de 10 años? (Pausa)

Eso que acabas de pensar, es tu meta, es lo que te hará feliz en un futuro, y por ahora lo puedes ver en esa puerta, lo tienes ahí, frente de ti, quédate un momento ahí viéndolo. (Pausa)

Tu felicidad del futuro contagia a tu ser del presente y sientes que ahora puedes continuar, te sientes en paz de saber que en 10 años serás así de feliz y porque ahora sabes hacia dónde debes caminar. Cierras la puerta despacio y regresas de nuevo al tiempo presente por el lugar que recorriste; caminas muy feliz porque te gustó mucho verte así, observas el paisaje de vuelta, los colores, el cielo, los árboles, son los mismos que viste en tu camino hacia la puerta, pero ahora los disfrutas más. (Pausa) Sigues caminado hasta llegar al punto de partida. (Pausa larga).

Poco a poco, sin abrir los ojos todavía, mueve un poco tu cuerpo, primero tu cabeza hacia un lado, hacia el otro, mueve tus hombros lentamente hacia arriba y abajo y luego muévelos en forma de círculo hacia delante y luego lentamente hacia atrás. Estira tus brazos como cuando te acabas de despertar, intenta llegar lo más arriba que puedas, quédate ahí unos segundos… y relájate. (Pausa). Cuando te sientas preparada, preparado, abre poco a poco tus ojos.

NOTAS

NOTAS

- Da un tiempo para que el grupo se incorpore de nuevo y pregunta cómo se sienten. Escucha sus respuestas.

- Pregunta si alguna vez se habían visto a sí mismas (os) en el futuro. Explica que eso que vieron es una de las metas que tienen en su vida, ya que es algo que les hace muy felices.

- Pide que tomen asiento en sus bancas e indica que ahora, en una hoja en blanco, dibujen qué es lo que vieron en la puerta, es decir, que dibujen su meta en 10 años. Indica que quienes no se sientan a gusto dibujando, pueden escribir.

- Indica que darás 15 minutos para hacerlo. Puedes guiar un poco retomando las preguntas que hiciste durante la visualización: ¿cómo te ves? ¿quién está contigo? ¿dónde estás? ¿qué estás haciendo? ¿qué es lo que hace que estés tan feliz? ¿qué quieres estar haciendo en 10 años? ¿cómo quieres ser en ese futuro?

Nota de facilitación

Darás un tiempo límite de 15 minutos para dibujar o escribir, sin embargo, es probable que niñas y niños tarden en plasmarlo o que quieran dibujar detalles, está bien que lo hagan, sé firme en que deben acabar, pero también flexible, su dibujo es algo importante. Para llevar adecuadamente la dinámica del tiempo sin interrumpir al grupo, te sugerimos mencionar que cuentan con menos tiempo del que realmente tienen para que sea más sencillo ser flexible. Impulsa ambas opciones: dibujar o escribir.

- Después de esos 15 minutos, o cuando la mayoría hayan concluido, empieza a indicar que ahora, van a dibujar o a escribir, el camino que deben recorrer para llegar a esa meta, es decir, qué es lo que tienen que hacer para lograrla. Brinda otros 15 minutos para esta parte.

- Apoya al grupo en esta tarea, ya que es algo que no han visualizado. Para ello, brinda ejemplos como: si te visualizas trabajando en algo en específico, qué es lo que tendrías que hacer desde ahora para que tu camino te lleve hacia esa meta.

Nota de facilitación

Apoya de manera individual a quien lo requiera, sin embargo, es importante que más que darles la respuesta de lo que tienen que hacer, les hagas preguntas que les ayuden a visualizarlo. De la misma manera que el ejercicio anterior, sé flexible con el tiempo.

- Una vez que terminen, invita al grupo a ponerse de pie y a colocar su dibujo en el centro del salón.

- Una vez que todos los dibujos estén juntos, menciona que deben estar muy orgullosas y orgullosos de sus metas. Menciona que tienes la seguridad de que las van a cumplir.

- Pide que observen esas metas, menciona que esos sueños se pueden cumplir si se esfuerzan para lograrlos. Enfatiza que todas las metas son válidas mientras les hagan felices y respeten a las y los demás. No hay metas mejores o peores.

- Pregunta si a alguien le gustaría compartir el dibujo de su meta. A quien desee participar, deja que explique su dibujo y pide que mencione cuál es su meta y qué hay en su camino Permite las participaciones que se den, agradece siempre a quienes hayan querido compartir.

Nota de facilitación

Es probable que no muchas personas quieran compartir su dibujo o leer lo que escribieron, esto se debe a que es un ejercicio que generalmente no hacen. Trata de brindarles la confianza para compartir, pero no les presiones para hacerlo. Si nadie quiere participar (y tú te sientes a gusto) puedes contarles sobre las metas que tenías a su edad y el camino que has recorrido, de esa manera, se sentirán más en confianza, o puedes usar ejemplos de otras personas.

- Menciona que vas a guardar los dibujos de sus metas en un lugar especial ya que luego los van a ocupar nuevamente, pregunta si les parece bien y si es así guárdalos a la vista de todo el grupo. Menciona:

A veces no nos damos el tiempo de pensar en qué queremos lograr en el futuro, pero hacerlo es importante ya que nos permite saber qué es lo que tenemos que hacer desde ahora para lograrlo. Aunque no es fácil, podemos dedicar varios momentos a pensar qué es lo que queremos hacer en el futuro, y cambiarlo si es necesario. Una vez que lo sepamos, es importante saber qué es lo que podemos hacer para lograrlo, qué camino tenemos que recorrer. Este camino, es nuestro plan de vida.

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Abre un espacio para conocer su opinión sobre lo que comentaste, puedes guiarte en las preguntas:

¿Qué piensan sobre esto?
¿Creen que es importante conocer nuestras metas?
¿Ya habían pensado en esto?

- Escucha atentamente sus respuestas y comparte los mensajes clave:

Tener una o varias metas nos permite conocernos y saber qué es lo que nos gustaría hacer dentro de algún tiempo.

Tener metas también nos permite tener un plan de vida, es decir, saber qué es lo que tenemos que hacer para lograrlas.

NOTAS

NOTAS

Tener un plan de vida es importante ya que nos permite seguir nuestras metas y evitar tomar decisiones que nos puede impedir lograrlas.

OPCIONES

5 minutos / Tiempo acumulado: 60 minutos

- Muestra el rompecabezas y pregunta:

Si tuvieran estas dos opciones, ¿Cuál elegirían?:

Conocer nuestras metas y tener un plan de vida que nos haga felices, o

No saber qué queremos y no saber qué hacer en el futuro.

- Cuando elijan la primera opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

Te recomendamos sugerir las siguientes acciones: pensar sobre la meta que visualizamos o si tenemos otras diferentes, platicar con alguien sobre nuestras metas.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.

- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

SESIÓN 9. PIDIENDO CONSEJOS

Metas curriculares:
Empoderamiento. Niñas y niños sienten seguridad de lograr sus metas.

Igualdad. Niñas y niños piensan que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y los mismos derechos.

Objetivo: Facilitar la identificación de situaciones que pueden impedir que niñas y niños cumplan sus metas y cómo pueden enfrentar los obstáculos.

Tiempo: 60 minutos
Materiales: Hoja blanca, plumón, rompecabezas.
Material visual: 9.1 Mensajes.

INFORMACIÓN PREVIA

El logro de las metas del plan de vida de niñas y niños no sólo depende de su propio esfuerzo, sino de las condiciones de su entorno tales como el nivel socioeconómico, las dinámicas familiares, el nivel de seguridad de su contexto, entre otras, es por ello que, si bien la toma de decisiones adecuadas es el principal factor para su cumplimiento, es importante que puedan visualizar aquellos obstáculos que se pueden presentar de manera que tengan mayor información para afrontarlos y evitar que sus metas se vean comprometidas.

En esta actividad se presentan cuatro situaciones en forma de mensajes de texto a los que niñas y niños deben responder para apoyar a quien los escribe. Si bien las personas en los casos tienen mayor edad, la intención es que puedan reflexionar, sin entrar en sus propias experiencias (ya que puede resultar en angustia o estrés), sobre estos ejemplos como situaciones que obstaculizan el cumplimiento de metas.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Qué es un plan de vida?

  ¿Por qué es importante tener un plan de vida?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.
- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.
- Retoma el ejercicio de la sesión anterior para que recuerden lo que dibujaron o escribieron sobre sus metas.

NOTAS

NOTAS

ACTIVIDAD CENTRAL

40 minutos / Tiempo acumulado: 45 minutos

- Divide al equipo en 4 equipos, para hacerlo puedes enumerar a cada quien del 1 al 4, pide que cada equipo tome un lugar en el aula y tomen asiento.

- Comenta al grupo que has recibido una serie de mensajes de niños y niñas que te piden algún consejo, y te gustaría que te ayuden a darles una respuesta.

- Distribuye un mensaje (Material visual 9.1) en cada equipo y pide que alguien lo lea para todo el equipo.

- Pide que discutan dentro de los equipos cuál sería la mejor respuesta y una vez que se pongan de acuerdo, que redacten como si estuvieran contestando el mensaje. Indica que darás 10 minutos para ello.

- Comenta que una vez que termine el tiempo, cada equipo va a leer a todo el grupo su mensaje y va a compartir sus respuestas.

- Permite el espacio de cada equipo, al término de la participación de cada uno, pregunta al resto del grupo si están de acuerdo con las respuestas que propuso el equipo y abre un espacio para escuchar otras sugerencias.

Nota de facilitación

Es común que los equipos encuentren una respuesta rápidamente, ya que son situaciones que, aunque no son desconocidas, suelen no ser tan cercanas, sin embargo, es importante generar reflexión sin quedarnos en las respuestas más comunes, para ello, cuestiona sus respuestas tratando de complejizarlas. También es posible que el resto del grupo esté siempre de acuerdo con las respuestas planteadas por el equipo, para enriquecer la sesión, genera más discusión alrededor de las respuestas, para hacerlo puedes hacer preguntas como: *¿por qué están de acuerdo? ¿creen que es la única opción que tienen? ¿creen que el niño o niña que mandó el mensaje tome el consejo? ¿por qué?*

- Una vez que todos los equipos hayan participado, agradece y pide que todo el grupo tome asiento donde más les guste y pregunta si creen que esas situaciones son algo que pueden convertirse en obstáculos en el plan de vida de las personas que las viven y cómo podrían hacerlo, escucha sus respuestas atentamente para retomarlas a continuación.

- Revisa cada una de las situaciones junto con el grupo, apóyate en la siguiente información para retomar elementos que permitan a niñas y niños visualizar cómo afectan éstas en los planes de vida de las personas.

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Cuando una persona sufre violencia su salud y su bienestar se ven afectados, ya que pueden sufrir depresión y bajar su autoestima, esto puede tener consecuencias en el desempeño de sus actividades, como la escuela, el trabajo o sus relaciones, lo cual les puede impedir lograr sus metas.

EMBARAZO ADOLESCENTE

Cuando ocurre un embarazo a temprana edad, es muy probable que las y los adolescentes no terminen sus estudios por la necesidad de mantener su hijo o hija. Además, la salud de la adolescente se ve en riesgo ya que cuerpo no está preparado para un embarazo. Todo esto puede provocar que no puedan realizar las metas que se habían propuesto.

ACOSO

Cuando una niña o un niño sufren acoso, ya sea en la escuela, en la calle o en su casa, además de que su salud se puede ver afectada, también lo puede ser su rendimiento escolar y su capacidad de aprendizaje, lo cual le puede impedir continuar en la escuela y por lo tanto cumplir sus metas académicas.

ADICCIONES

El consumo en exceso de alcohol o cualquier otra sustancia adictiva afecta directamente la salud de las personas, perjudicando el cumplimiento de sus responsabilidades, así como de sus metas. Además de su salud, se perjudica su desempeño en la escuela o el trabajo y sus relaciones personales.

ROLES DE GÉNERO DAÑINOS

Los roles de género pueden ser dañinos cuando pensamos que todas las personas debemos seguirlos y cuando alguien no lo hace, le juzgamos o molestamos. Esto puede ser un obstáculo para quienes quieren hacer cosas diferentes, pues les puede llevar a tomar decisiones que realmente no quieren o a vivir situaciones de violencia

NOTAS

NOTAS

- Pregunta si hay dudas o comentarios y pide que piensen en cuáles podrían ser algunos de los obstáculos que podrían encontrarse en el camino otros niños y niñas de su edad y cómo creen que podrían superar estos obstáculos para que no afecten sus planes de vida.

- Escucha sus respuestas con atención y complementa:

> Las personas se enfrentan a diversas situaciones que pueden poner en riesgo su bienestar o su futuro como lo vimos en los mensajes que nos enviaron. Estas situaciones son muy comunes y aunque a veces pensamos que no nos va a pasar, corremos el riesgo de que en un futuro nos enfrentemos a estos o a otro tipo de obstáculos. Una forma de evitar que los obstáculos afecten nuestros planes de vida es saber cuáles son nuestras metas y qué pasos tenemos que dar para lograrlas, saber el camino nos indica saber hacia dónde ir y hacia dónde no, es decir, tener un plan de vida, así es más fácil tomar decisiones que nos ayuden a lograr nuestras metas.

REFLEXIÓN

5 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- Abre un espacio para conocer su opinión sobre lo que comentaste, escucha sus opiniones y comparte los mensajes clave:

> Existen situaciones que se pueden convertir en obstáculos de nuestro plan de vida, ya que pueden impedir que cumplamos nuestras metas.

> Tener un plan de vida es importante ya que nos permite seguir nuestras metas y evitar tomar decisiones que nos puede impedir lograrlas.

OPCIONES

10 minutos / Tiempo acumulado: 60 minutos

- Muestra el rompecabezas y pregunta:

Si tuvieran estas dos opciones, ¿Cuál elegirían?:

Prevenir los obstáculos que pueden surgir en nuestro plan de vida, o

No preocuparnos por el futuro ya que todo saldrá bien al final.

- Cuando elijan la primera opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

> Te recomendamos sugerir las siguientes acciones: platicar con alguien sobre nuestras metas, pensar en obstáculos que podríamos enfrentar y cómo lo haríamos.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.

- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

Nota de facilitación

En este momento te sugerimos realizar la actividad "Hey" de la ludoteca de actividades.

NOTAS

NOTAS

SESIÓN 10. SUPERANDO OBSTÁCULOS

Metas curriculares:
Empoderamiento. Niñas y niños sienten seguridad de lograr sus metas.

Relaciones afectivas. Niñas y niños llevan a cabo acciones de cuidado para sus pares.

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia de apoyarse mutuamente para cumplir sus metas.

Tiempo: 55 minutos
Materiales: Dibujos de la sesión 8, dos sillas, cinta adhesiva, hoja blanca, plumón, rompecabezas.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Cuáles son algunos obstáculos que pueden impedir que cumplamos nuestros planes de vida?

  ¿Por qué es importante tener un plan de vida?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.

- Retoma el ejercicio de la sesión 8 para que recuerden lo que dibujaron o escribieron sobre sus metas.

ACTIVIDAD CENTRAL

35 minutos / Tiempo acumulado: 40 minutos

- Reparte los dibujos de sus metas y planes de vida y pregunta si a alguien le gustaría compartir su meta y su plan de vida.

- Brinda el tiempo suficiente para que quien quiera compartir sus metas lo haga, agradece la participación y retoma el tema de los obstáculos recordando la sesión pasada. Pregunta que además de tener un plan de vida de qué otra manera podrían enfrentar los obstáculos que se pueden presentar en su plan de vida.

- Espera sus respuestas y menciona que hoy harán un ejercicio para entender cómo podría ser.

- Pide que coloquen sus dibujos en una parte del salón, designa un lugar para los dibujos de las niñas y otro para los niños.
- Indica que, para realizar el ejercicio, cada quien se va a comprometer a cuidar la meta de alguien más.
- Indica que los niños deberán tomar el dibujo de alguna compañera y las niñas el de algún compañero. Si no quedan los números justos, está bien, sólo asegúrate que todo el grupo tenga un dibujo.

Nota de facilitación

Haz énfasis en la importancia de respetar los dibujos de otras niñas y niños, retoma los acuerdos de convivencia y si lo consideras necesario, agrega un punto específico para esta sesión respecto a la importancia de respetar las ideas y las formas de expresar de las y los demás.

Tendrás que preparar un espacio amplio y la estructura de manera previa. Si te es posible, sugerimos realizar la actividad fuera del salón. Coloca dos sillas de manera que puedas pegar dos tiras de cinta adhesiva entre ellas, deja un espacio de 2 metros aproximadamente entre cada silla y coloca un trozo de cinta abajo y otro trozo arriba a una altura de 1.20 metros (la distancia aproximada de los pies a la cintura de niñas y niños.

- Pide a niños y niñas que se pongan de pie y que se coloquen en un extremo de la estructura y que imaginen que este es un obstáculo que se han encontrado en el camino. Explica que, para superarlo, tienen que pasar las sillas con las cintas, como si fuera un muro. Diles que imaginen que la parte de debajo de la cinta adhesiva está cerrada y el único espacio para pasar es por arriba de la cinta.
- Recuérdales que deben cuidar la meta de sus compañeras y compañeros y confiar en que alguien más está cuidando el suyo.

NOTAS

NOTAS

- Explica las reglas de la actividad:

    1. Para pasar el obstáculo no se puede tocar la cinta por ningún motivo.
    2. Ningún dibujo puede romperse o maltratarse.
    3. El juego acaba hasta que todas y todos han superado el obstáculo.

Nota de facilitación

Lo ideal es que el grupo empiece a trabajar en equipo sin tu indicación, si no lo hacen, fomenta que lo hagan complejizando un poco la dinámica o indicando que no es válido cruzar de manera individual.

- Da unos minutos hasta que lo logren y una vez que todo el grupo haya pasado pide que formen un círculo, guía tres respiraciones profundas y pide que tomen asiento.
- Pregunta: *¿cómo se sintieron en la actividad? ¿creen que si no se hubieran ayudado mutuamente lo hubieran podido lograr? ¿por qué?*
- Escucha sus respuestas e indica que se pongan de pie y pongan a la vista el dibujo que les tocó cuidar, de manera que empiecen a buscar quién es el dueño o dueña de esa meta, para devolvérsela.
- Pide que se agradezcan a quien cuidó su meta por hacerlo y a quien le devuelvan su meta le agradezcan por confiar.
- Pide al grupo que quien guste y no haya compartido su dibujo la sesión pasada lo puede hacer ahora. Brinda el tiempo necesario para que todos y todas quienes quieran participar lo hagan y complementa:

Apoyarnos mutuamente también es una forma de superar los obstáculos de nuestros planes de vida, ya que como lo acabamos de ver, es más fácil lograr algo si nos ayudamos. Pregunta al grupo: además de sus compañeras y compañeros, ¿quién les puede apoyar para cumplir sus metas? Escucha sus respuestas, si no lo mencionan, hazlo tú: a sus mamás y papás, sus amistades, sus hermanas o hermanos, sus maestras o maestros.

REFLEXIÓN

10 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- Pregunta al grupo qué necesitarían de esas personas para que puedan lograr sus metas, una vez que escuches con atención sus respuestas, menciona que, así como pueden recibir apoyo de esas personas, también pueden apoyar a alguien más a lograr sus metas, pregunta cómo se les ocurre que pueden hacerlo. Escucha sus respuestas y agradece su participación. Comparte los mensajes clave:

> Existen situaciones que se pueden convertir en obstáculos de nuestro plan de vida, ya que pueden impedir que cumplamos nuestras metas.

> Además de tener un plan de vida, apoyarnos mutuamente es una manera de superar esos obstáculos.

> Así como podemos recibir apoyo de las personas a nuestro alrededor, podemos apoyar a alguien más a cumplir su meta.

OPCIONES

5 minutos / Tiempo acumulado: 55 minutos

- Muestra el rompecabezas y pregunta:

Si tuvieran estas dos opciones, ¿Cuál elegirían?:

Apoyarnos mutuamente para cumplir nuestras metas, o

Que cada quien se esfuerce por sus metas, aunque sea más difícil.

NOTAS

NOTAS

- Cuando elijan la primera opción, pregunta qué pueden hacer para lograrlo. Retoma sus respuestas y menciona que entre todo el grupo vamos a elegir una de las acciones que nombraron y nos vamos a comprometer a cumplirla en la siguiente semana (o en el plazo que se hace hasta la siguiente sesión de OPCIONES).

  Te recomendamos sugerir las siguientes acciones: platicar con alguien sobre nuestras metas, preguntar y escuchar sobre la meta de alguien más, decirle palabras de apoyo a alguien, platicar con alguien más grande sobre sus planes de vida para saber cómo han logrado sus metas.

- Una vez que elijan el compromiso a cumplir, anótalo en una hoja y colócalo en algún lugar del salón, menciona que estará a la vista para recordarlo. Indica que en la siguiente sesión hablarán sobre cómo lo hicieron cumplir.

- Agradece al grupo su participación, pregunta si hay dudas o comentarios sobre la sesión, escucha atentamente y responde las preguntas si las hay.

Nota de facilitación

En este momento te sugerimos realizar la actividad "Abrazos musicales" de la ludoteca de actividades.

SESIÓN 11. TENEMOS OPCIONES

Metas curriculares:

Igualdad. Niñas y niños piensan que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y los mismos derechos.

Respeto. Niñas y niños reconocen el derecho a la igualdad de todas las personas.

Relaciones afectivas. Niñas y niños llevan a cabo acciones de cuidado para sus pares.

Objetivo: Generar compromisos para realizar acciones hacia la igualdad.

Tiempo: 50 minutos
Materiales: Rompecabezas, compromisos de todas las sesiones.

RECUPERACIÓN DE SABERES

5 minutos / Tiempo acumulado: 5 minutos

- Recupera los conocimientos de la sesión anterior para que se permitan los nuevos aprendizajes, apóyate en las siguientes preguntas:

  ¿Qué pasa si nos apoyamos mutuamente para cumplir nuestras metas?

  ¿Con quién han platicado sobre sus metas para el futuro?

- Escucha sus respuestas y retoma los mensajes clave de la sesión anterior.

- Retoma el compromiso que acordaron en la sesión anterior y pregunta si lo pudieron llevar a cabo y cómo, brinda un tiempo para escuchar algunas participaciones.

ACTIVIDAD CENTRAL

30 minutos / Tiempo acumulado: 35 minutos

- Pide a niños y niñas que se pongan de pie y formen un círculo grande. Explica que esta es la última sesión de OPCIONES, y que hoy van a ver lo que todas juntas y juntos han construido a lo largo de las sesiones.

- Menciona que, para ello, irán revisando todos y todas juntas cada una de las opciones que han elegido para saber si han hecho algo diferente respecto a lo que han aprendido desde que empezaron las sesiones.

- Indica que vas a leer los compromisos que han generado a partir de las opciones del rompecabezas que han elegido, y por cada uno vas a preguntar quién ha hecho esa acción u otra diferente, quienes SÍ las hayan hecho, van a dar un paso enfrente, quienes no, se quedarán en su lugar.

NOTAS

NOTAS

- Menciona que no es una prueba o examen, por lo tanto, pueden participar con honestidad, ya que nadie va a juzgar lo que han hecho o no.
- Haz el círculo lo más grande posible, inicia retomando cada una de las opciones con ayuda de las piezas del rompecabezas, por cada una que menciones, recuerda el compromiso que generaron en esa sesión y pregunta quién hizo la acción u otra parecida.
- Cada que menciones un compromiso, trata de profundizar con las niñas y niños quienes dieron un paso enfrente sobre cómo lo cumplieron, permite participaciones.
- De la misma manera, cada que menciones un compromiso, trata de profundizar con niñas y niños que NO dieron el paso peguntando por qué no pudieron cumplirlo y qué necesitarían para hacerlo.

Nota de facilitación

No preguntes a alguien en específico, sino al grupo en general, pues no se trata de evidenciar a nadie, sino de saber qué hace falta para llevar a cabo las acciones.

- Al término de cada opción y compromiso, pide que regresen a hacer el círculo amplio, no olvides esta parte, pues si unos avanzan y otros no y no se regresa al sitio original, se puede percibir que es una competencia, perdiendo el sentido de la actividad.

Para este momento el rompecabezas debe tener todas las piezas menos una, te sugerimos que para realizar esta actividad, relaciones previamente cada pieza con el compromiso que se generó en cada sesión, de esta manera puedes recordar la información de todas las sesiones anteriores y tener la información necesaria para preguntar al grupo.

- Si en algún compromiso nadie da un paso hacia delante, pregunta al grupo qué necesitarían para hacerlo. Pregunta si les gustaría hacerlo y motiva a que a partir de ahora lo hagan. Retoma la importancia de hacer esas acciones: lograr que todas y todos tengamos los mismos derechos y podamos cumplir nuestras metas.

- Una vez que repasaron todos los compromisos, pide que se estiren mucho, guía tres respiraciones profundas e indica que tomen asiento. Comparte:

> Hemos aprendido cosas nuevas a lo largo de las sesiones de OPCIONES, lo importante es que las puedan poner en práctica y llevar a cabo acciones que les permitan a ustedes y a las y los demás, cumplir sus metas y tener una vida feliz y justa. Llevar a cabo esas acciones siempre va a ser más fácil si nos apoyamos en las personas de nuestro alrededor, compartiéndoles lo que hemos aprendido.

OPCIONES

5 minutos / Tiempo acumulado: 40 minutos

- Indica que van a colocar la última pieza del rompecabezas para ver lo que han construido todas y todos juntos, para eso, van a elegir una última opción:

Seguir eligiendo las opciones que hacen un mundo más justo para niños y niñas y hacer todas aquellas acciones para lograrlo, o

No tomar ninguna acción y permitir que siga siendo un mundo injusto para muchas niñas y niños.

- Coloca la última opción en el rompecabezas y permite que lo vean, menciona que eso es el resultado de todo lo que hemos aprendido, juntas y juntos han construido un mundo donde las niñas y los niños tienen los mismos derechos, cumplen sus metas y viven una vida feliz y que se va a quedar ahí para recordarnos todas las acciones que podemos hacer para lograr ese mundo.

- Menciona que harán un último compromiso para cumplir todos los que han generado todas y todos juntos, genera junto con el grupo ese compromiso que tenga que ver con seguir haciendo un mundo más justo, una sugerencia es: poner en práctica todo lo que hemos aprendido y compartirlo con otras personas.

NOTAS

NOTAS

- Coloca el compromiso generado a la vista del grupo y cerca del rompecabezas terminado, concluye mencionando:

> Siempre que tengamos dudas de cómo actuar, recordemos que tenemos opciones, elijamos las que nos permiten derribar los muros invisibles que a veces se nos presentan y hagamos acciones que nos permitan construir un mundo más justo para todas y todos, como el que ustedes construyeron aquí (señala el rompecabezas).

- Pregunta si tienen alguna duda o comentario, da el espacio necesario para escucharlas y resolverlas.

ACTIVIDADES DE DISTENSIÓN

10 minutos / Tiempo acumulado: 50 minutos

- En un espacio amplio, pide que al grupo que se ponga de pie.
- Señala a un niño o niña como el inicio de la espiral y pide al resto del grupo que se vaya tomando de las manos. Ve guiando la dirección que debe ir tomando la espiral, cuidando que el inicio no se mueva mucho, ya que el resto del grupo quien tiene que ir dando vueltas.

Nota de facilitación

Si hay un niño o niña que no quiera participar, permite que no lo haga, pero tampoco le excluyas. Cuando todo el grupo esté abrazado puedes invitar a mandarle el abrazo desde lejos o bien, invitarle a que se integre hasta el final de la espiral.

- Conforme los niños y las niñas vayan enroscándose, pide y/o cuida que se vayan deteniendo para evitar seguir girando; continúa así hasta que todos y todas se hayan enroscado, para detenerse y guardar silencio. Indica que se permitan sentir el calor del grupo, y de ser posible, intenten transmitirle buenos deseos, cariño, buena energía a sus compañeros y compañeras para que con todo eso podamos hacer todas las acciones necesarias para lograr un mundo más justo para todas y todos. Pide que permitan recibir todo lo que les mandan.
- Agradece al grupo por su participación en este y en todas las sesiones y comparte desde tu sentir cómo fue el proceso para ti como facilitador o facilitadora, qué fue lo que aprendiste y que te llevas del grupo y con ello cierra el proceso de trabajo.

LUDOTECA
DE ACTIVIDADES

APACHURRANDO LIMONES
Actividad de relajación

- Pide a los niños y niñas que se pongan de pie y se coloquen en un círculo, pide que imaginen que frente a ellos hay un árbol grande que da limones, y que a su lado hay saco para recolectar algunos. Los limones están muy arriba, pide que levanten sus cabezas para verlos. Invita al grupo a tratar de alcanzarlos, para lo cual se tienen que estirar. Invita a que se estiren lo más que puedan, mantén esa postura con el grupo durante algunos segundos y luego invita a que se relajen.
- Repite el ejercicio algunas veces hasta que hayan llenado el saco de limones.
- Ahora pide al grupo que tomen dos limones del saco de los que recolectaron, uno en cada mano, y que los expriman hasta que se queden sin jugo.
- Haz énfasis en que aprieten para que sus músculos se tensen y mantén unos segundos de esa manera, luego pide que tiren los limones para que se relajen. Repite un par de veces el ejercicio.
- Agradece su participación.

HEY
Actividad energizante

- Lleva al grupo a un espacio amplio y pide que empiecen a caminar sin seguir un camino en especial.
- Explica que mientras caminan cualquier persona puede voluntariamente decir "¡Hey!",
- A esa señal todo el grupo debe contestar "¡Hey!" y quedarse quietos.
- La persona que inició continúa diciendo: "Vamos a jugar…" y el grupo responde: "Vamos a jugar…"
- Y la persona debe terminar la frase brindando una instrucción, por ejemplo: "…a que somos pingüinos"
- Todo el grupo debe actuar con pingüinos hasta que alguien más grite "¡Hey!" y brinde otra instrucción.
- Puedes generar confianza brindando tú las primeras instrucciones: "Vamos a jugar a ser tortugas" "Vamos a jugar a ser gigantes".
- Empieza de nuevo y pide a un niño o niña que comience hasta que suficientes niños y niñas hayan iniciado un movimiento, promueve la participación de quienes se muestren tímidos, pero sin forzarles.

NOTAS

NOTAS

- Termina el juego diciendo "¡Hey!… ¡Vamos a formar un círculo!" para indicar que se terminó la actividad.
- Una vez formado el círculo, guía tres respiraciones profundas y agradece su participación.

ESPEJO CORPORAL

Actividad energizante

- Lleva al grupo a un espacio amplio y pide a niñas y niños que formen parejas (fomenta que sean parejas del sexo opuesto, mas no les obligues a hacerlo).
- Explica que hay un rol para cada integrante de la pareja: alguien será el líder, y la otra persona será seguidora.
- Indica que vas a dar un tiempo para que las y los líderes de las parejas hagan movimientos que la otra persona imitará.
- Después de 3 o 4 minutos, los roles se invertirán.
- Después de 10 minutos de actividad, pide que formen un círculo y guía tres respiraciones profundas.
- Pregunta cómo se sintieron en ambos roles y cómo creen que se sintieron sus parejas.
- Agradece su participación.

FLOR Y VELA

Actividad de relajación

- En el espacio donde se encuentren, pide a niñas y niños que adopten una posición cómoda.
- Pide que imaginen que tienen una flor con un olor muy agradable en una mano y en la otra una vela que se quema lentamente y que cada que se apaga, se vuelve a prender.
- Indica que huelan la flor profundamente y enseguida apaguen la vela.
- Repite la indicación las veces que creas necesario y al finalizar agradece su participación.

ABRAZO DE CARACOL
Actividad de distensión

- Pide al grupo que se pongan de pie para darse un abrazo de caracol.
- Señala a un niño o niña como el inicio de la espiral y pide al resto del grupo que se vaya tomando de las manos.
- Guía la dirección que debe ir tomando la espiral, cuidando que el inicio no se mueva mucho, ya que quien tiene que ir dando vueltas es el resto del grupo.
- Conforme los niños y las niñas vayan enroscándose, pide y/o cuida que se vayan deteniendo para evitar seguir girando; continúa así hasta que todos y todas se hayan enroscado, para detenerse, guardar silencio y permitirse sentir el calor del grupo, y de ser posible, intentar transmitirle buenos deseos, cariño, buena energía, etc., y permitirse recibir lo mismo de todos y todas las demás.
- Poco a poco pide que deshagan el abrazo y cuando terminen guía tres respiraciones profundas para luego agradecer su participación.

Esta actividad representa mucho contacto físico, lo cual puede generar estrés en algunos niños y niñas. Si bien queremos fomentar que el grupo interactúe de mejor manera, no podemos forzar la participación. Si hay un niño o niña que no quiera participar, permite que no lo haga, pero tampoco le excluyas. Cuando todo el grupo esté abrazado puedes invitar a sumarse hasta el final de la fila que se enrosca o mandarle el abrazo desde lejos, enviándole todos los buenos deseos y energía hasta su lugar.

TORTUGA
Actividad de distensión

- Lleva al grupo a un espacio amplio e indica caminen por todo el espacio imaginando que son tortugas, si quieren, pueden caminar en cuatro piernas.
- Durante la caminata, relata elementos que podrían tensar a la tortuga haciendo que se proteja en su caparazón y pide que actúen como tal: tensando su cuerpo y quedándose muy quietos. Estos elementos pueden ser: la lluvia, un obstáculo, el frío, etc.
- Luego de unos segundos, indica que la tortuga encontró estímulos que la hicieron salir de su caparazón estando relajada. Pide que continúen caminando, relajando su cuerpo. Estos elementos pueden ser: una amiga tortuga, comida, un refugio, etc.
- Sigue esta dinámica de alternar elementos tensos y relajantes por algunos minutos, dando un cada vez un poco más de tiempo a ambos elementos.
- Al terminar, pide que poco a poco se pongan de pie y agradece su participación.

NOTAS

NOTAS

MASAJE DE LA SELVA
Actividad de distensión

- Invita a niños y niñas a formar un círculo estando de pie y a girar hacia su compañero o compañera de la derecha para quedar detrás de él o ella (intégrate en el círculo).
- Pídeles que lleven sus manos hacia los hombros o espalda alta de quien tienen enfrente, y manteniéndose en esa posición, guía al grupo para respirar profundamente.
- Recuerda al grupo los acuerdos de convivencia y menciona que es importante cuidar a quien está delante.
- Pregúntales cuáles son los animales que hay en la selva. Escucha sus respuestas y utiliza el primer animal que hayan dicho para guiar el primero de varios movimientos de un masaje que cada quien dará en la espalda de quien tienen enfrente, simulando con las manos el movimiento del animal mencionado.
- Por ejemplo: "un elefante viene caminando con sus patas grandes, grandes y pesadas…" (se podría simular con los puños cerrados -de manera fuerte, pero sin lastimar al compañero o compañera); o "...y luego un montón de hormiguitas llegan también" (se podrían simular juntando los dedos de las manos y dando pequeños golpecitos, suavecitos y rápidos)
- Agrega al masaje de la selva varios animales y luego cambia la dirección del masaje pidiendo a los niños y las niñas que se volteen para agradecer a quien les haya dado el masaje de la misma manera.

> Debido al contacto físico, es probable que alguien no quiera participar, permite que no lo haga, pero tampoco le excluyas, puedes pedirle ideas sobre los animales de la selva que el grupo va a ocupar para el masaje.

ABRAZOS MUSICALES
Actividad de distensión

Necesitas música para realizar esta actividad, la recomendación es utilizar música con ritmo energizante y de preferencia que no tengan letra, es decir, que sólo sea instrumental.

- Explica al que reproducirás un poco de música; que mientras ésta suene deberán bailar y moverse por todo el espacio de manera libre e individual, y que cuando deje de sonar tendrán que buscar a un compañero o compañera a quien abrazar. Los abrazos cada vez irán siendo más grandes: primero abrazos de dos, luego abrazos de tres, y así sucesivamente.

- Reproduce la música unos cuantos minutos y permite a niños y niñas bailar. Después detén la música y di en voz fuerte "¡abrazos de dos!" Una vez que todos y todas estén abrazándose continúa reproduciendo la música, comentando al grupo que ahora pueden bailar con su pareja si lo desean o seguir bailando individualmente.
- Reproduce y detén la música las veces que quieras, según el tiempo disponible y según la energía del grupo: abrazos de tres, de cuatro, etc., terminando con un gran abrazo grupal.
- Una vez terminada la actividad, guía tres respiraciones profundas contando dos tiempos para inhalar, dos para retener y dos para exhalar. Agradece su participación.

> Si hay un niño o niña que no quiera participar, permite que no lo haga, pero tampoco le excluyas. Cuando todo el grupo esté abrazado puedes invitar a mandarle el abrazo desde lejos.

NOTAS

MATERIALES **VISUALES**

1.1 Diagrama de cambios físicos y emocionales

2.1 Cierto o falso

2.2 Diagrama de sistemas reproductores

2.3 Manejo de la menstruación

3.1 Crucigrama (sin contestar)

3.2 Calendarios (sin contestar)

4.1 Siluetas

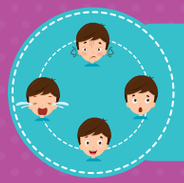
6.1 Situaciones

9.1 Mensajes

CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES DE LA PUBERTAD

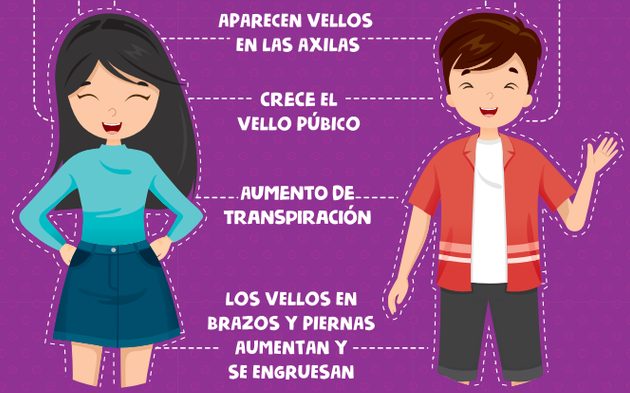
LAS RELACIONES DE AMISTAD SE VUELVEN MÁS IMPORTANTES

SENTIMIENTOS DE INCOMPRENSIÓN



HAY CAMBIOS DE HUMOR CON MAYOR FRECUENCIA

CAMBIOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES



- INICIA LA MENSTRUACIÓN
- CRECIMIENTO DE SENOS
- ENSACHAMIENTO DE CADERAS
- CRECIMIENTO DEL VELLO FACIAL
- SE PRESENTAN SUEÑOS HÚMEDOS
- CRECIMIENTO DEL PENE Y LOS TESTÍCULOS

MAYOR PREOCUPACIÓN POR LA APARIENCIA Y EL CUERPO

CAMBIAN LOS INTERESES

PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO

ATRACCIÓN POR OTRAS PERSONAS

Ilustración: Matoommi© 123rf.com

2.1 Cierto o falso

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

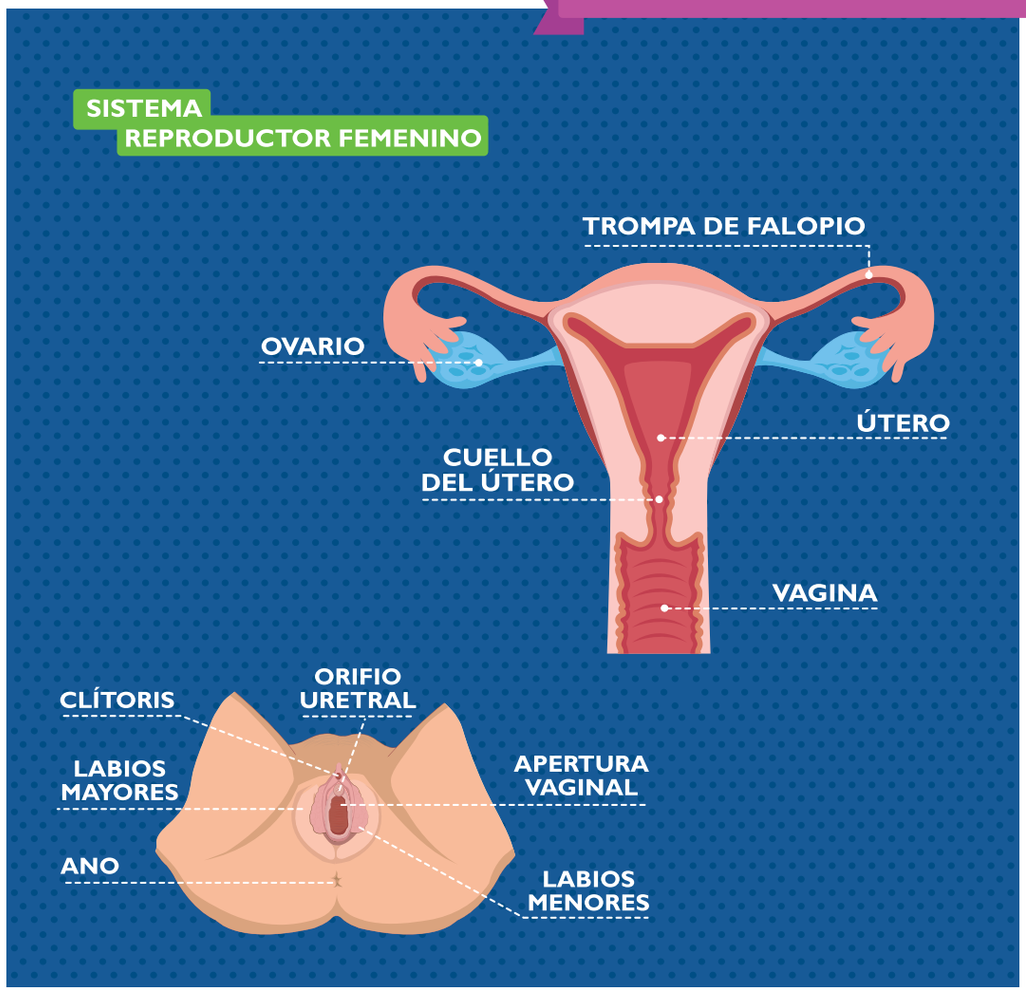
¿CIERTO O FALSO?	Cierto	Falso
Los espermatozoides se producen en el pene.		X
Cuando un niño tiene una erección, siempre tiene que eyacular.		X
Los sueños húmedos son comunes entre los niños durante la pubertad.	X	
A partir de la pubertad un niño ya puede dejar embarazada a una niña.	X	
Los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados por nuevos pensamientos y sentimientos.	X	
Los cambios en la pubertad suceden en todas las personas al mismo tiempo y de la misma manera.		X
La pubertad inicia entre los 9 y los 15 años.	X	
Si nuestro cuerpo cambia, también debe cambiar nuestra forma de cuidarlo, por eso debemos mantener hábitos de higiene.	X	
Cuando está en su período, una niña no puede comer cosas picantes.		X
Los cólicos suceden porque la niña hace un esfuerzo grande durante su menstruación.		X
La regla o menstruación puede durar desde 2 hasta 7 días.	X	
Las niñas y mujeres siempre están de malas cuando tienen su menstruación.		X
El ciclo menstrual es el tiempo que pasa entre cada menstruación y dura en promedio 28 días.	X	
A partir de la pubertad, las niñas pueden quedar embarazadas.	X	

#ConstruyeIgualdad

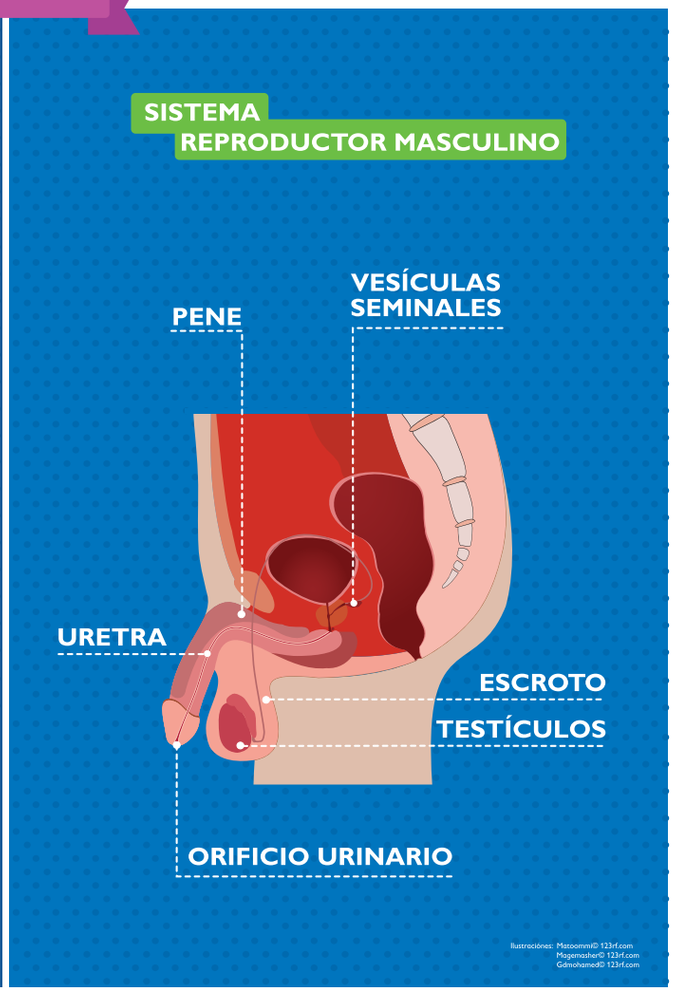
Save the Children

SISTEMAS REPRODUCTORES

SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO



SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO



Ilustraciones: Mstoomm© 123rf.com
Mayamasher© 123rf.com
Gdmohamed© 123rf.com

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

MANEJO DE LA HIGIENE MENSTRUAL

Ilustración: Mstoommi© 123rf.com

PRODUCTOS PARA LA HIGIENE MENSTRUAL

TOALLAS SANITARIAS
Desechables, se colocan en la ropa interior.

TAMPONES
Desechables, se insertan en la vagina para absorber la sangre menstrual.

Hay otros productos que se pueden utilizar y no son desechables, como compresas o copas menstruales.

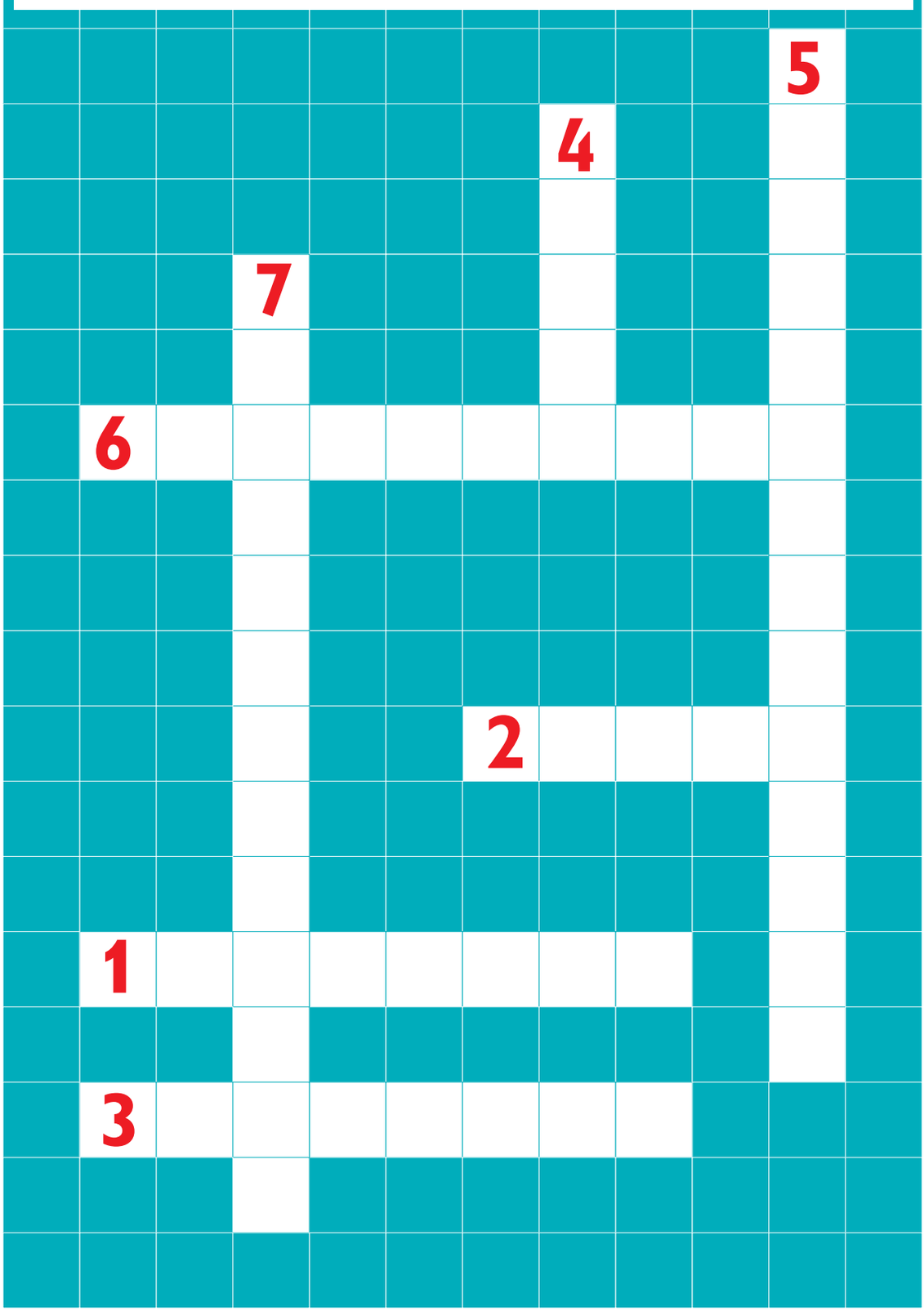
DURANTE LA MENSTRUACIÓN ES IMPORTANTE:

- Cambiarse los productos de 3 a 6 veces al día o según lo necesario.
- Lavar las manos con agua y jabón antes y después de cambiar los productos.
- Desechar los productos envolviéndonos en papel higiénico y depositándolos en el bote de la basura.
- Bañarse diario y lavar bien la vulva, sólo con agua.

3.1 Crucigrama (sin contestar)

#ConstruyeIgualdad

Save the Children



#ConstruyeIgualdad

Save the Children

CALENDARIOS

MARZO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

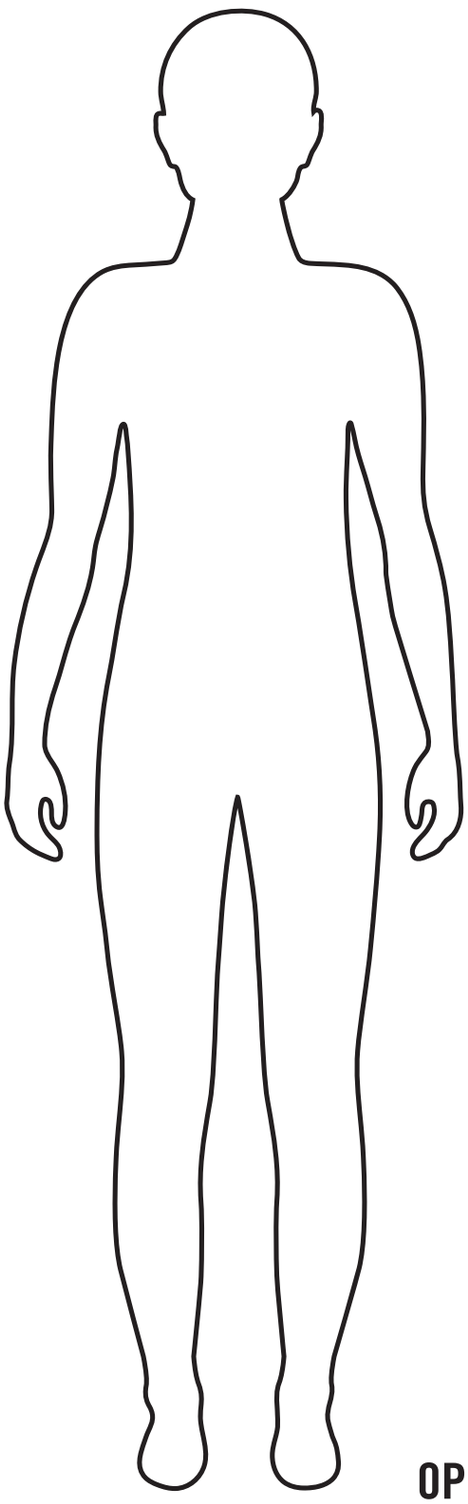
JUNIO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

¿QUIÉN ES QUIÉN?



OPCIONES México

6.1 Situaciones

Save the Children

CENTRO correctas

CENTRO incorrectas

Pidiendo consejos

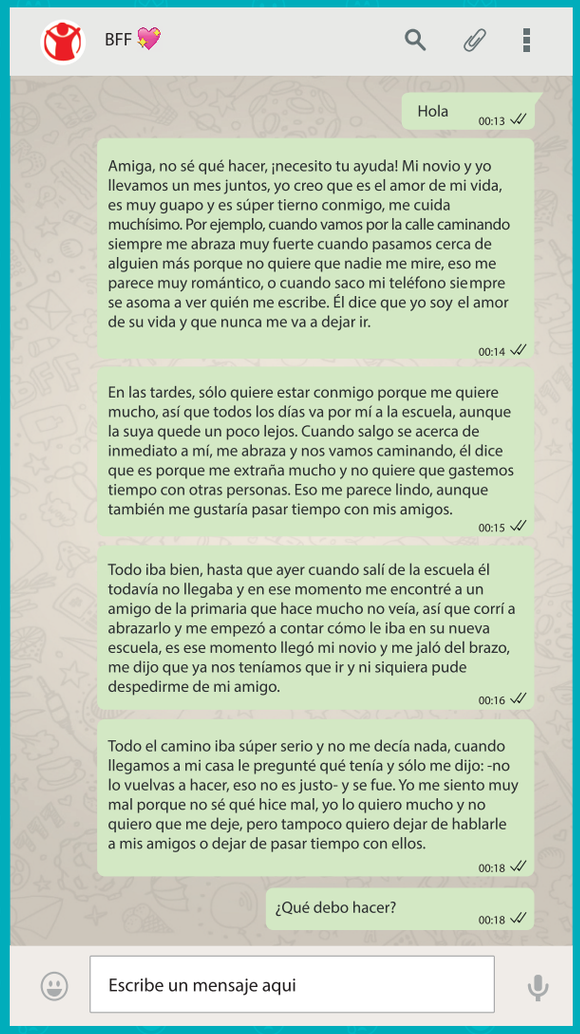


Ilustración: Matoommi© 123rf.com

#ConstruyeIgualdad Save the Children

Pidiendo consejos

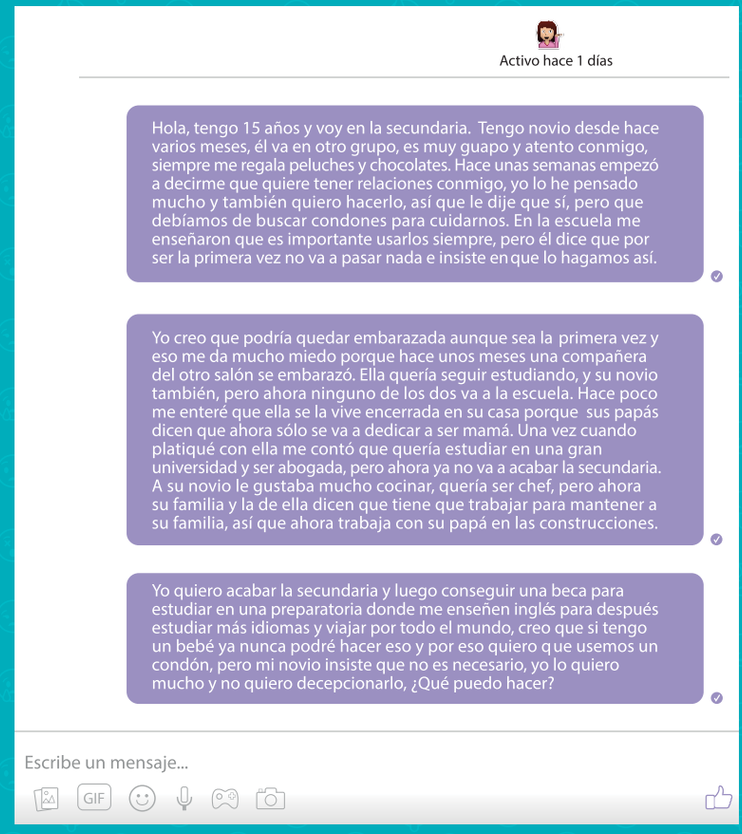


Ilustración: Matoommi© 123rf.com

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

Pidiendo consejos

Ilustración: Matoommi© 123rf.com

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

Pidiendo consejos

Ilustración: Matoommi© 123rf.com

9.1 Mensajes

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

Pidiendo consejos

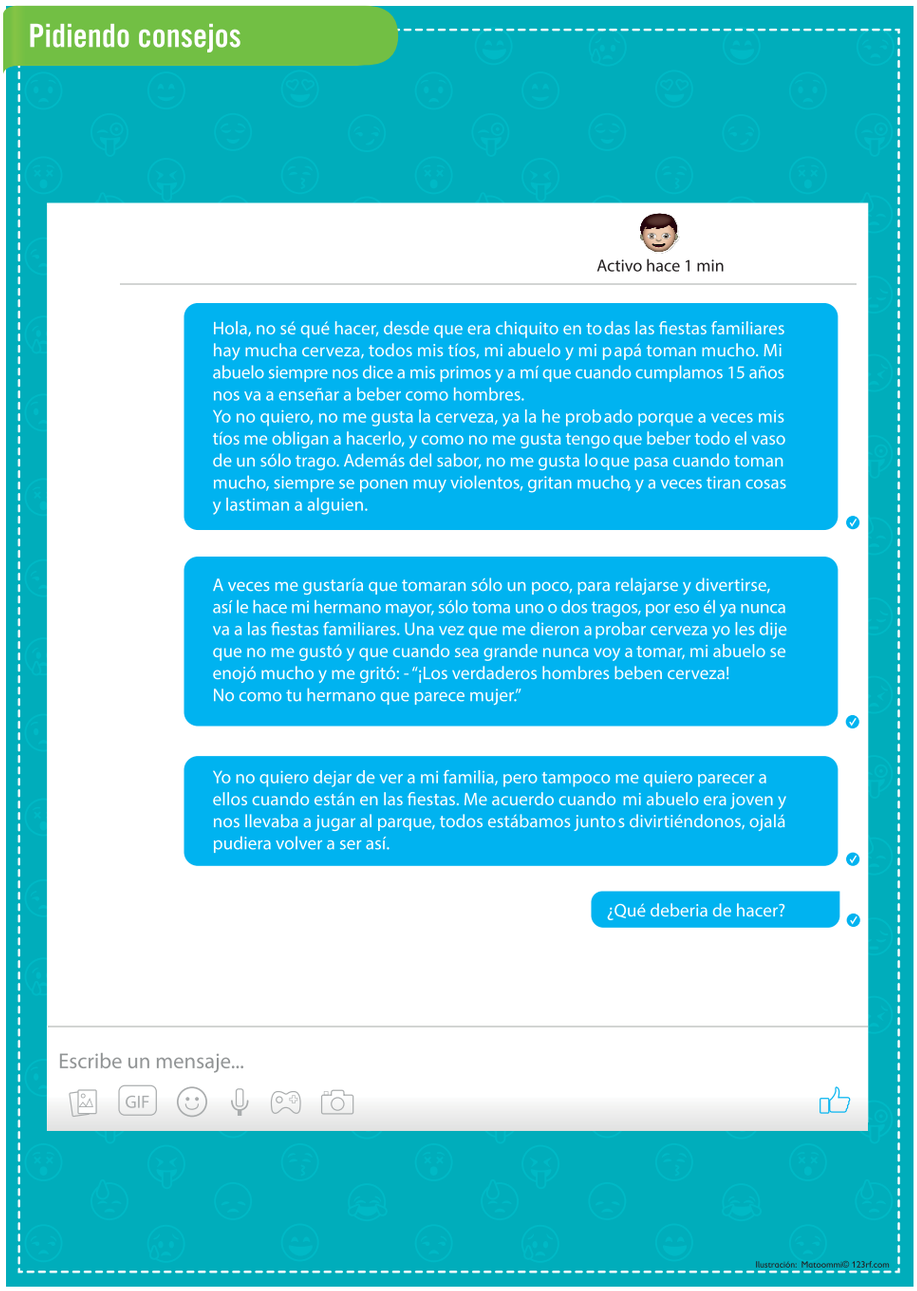


Ilustración: Motoomm© 123rf.com

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

Somos iguales

A Carla le gusta utilizar su falda por arriba de su rodilla, a veces, cuando camina por la calle le faltan al respeto, ¿qué debería pasar?	a. Carla debería dejar de vestirse así para que ya no le falten al respeto. b. Las demás personas deberían respetar a Carla, sin importar cómo use su ropa. c. Respetarían más a Carla si usara ropa menos provocativa.
A Andrea le gusta salir a fiestas en la noche y regresar tarde a su casa, muchas veces se ha sentido en peligro, ¿qué debería pasar?	a. Las calles deberían ser seguras a cualquier hora, así Andrea se sentiría con confianza. b. Si algo le pasara en la noche, parte de la culpa sería de Andrea por salir a fiestas. c. Andrea podría ser más prudente y regresar más temprano para no ponerse en riesgo.

#ConstruyeIgualdad

Save the Children

Somos iguales

Samuel tiene 15 años y ha llegado a llorar enfrente de sus amigos, ellos le dicen que parece una niña, ¿qué debería pasar?	a. Samuel podría llorar cuando nadie lo ve, así no le dirían nada. b. Samuel debería comportarse más como hombre. c. Sus amigos deberían respetar la forma de Samuel de expresar sus sentimientos.
Inés ha tenido cuatro novios en este año escolar, a veces la insultan por eso, ¿qué debería pasar?	a. Las demás personas deberían respetar a Inés sin importar cuántas parejas tenga. b. Las otras personas le dicen así porque tener muchos novios está mal. c. Inés debería darse a respetar teniendo menos novios.

BIBLIOGRAFÍA

- Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2011). Panorama de violencia contra las mujeres en Estados Unidos Mexicanos: ENDIREH 2011 / Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México: INEGI.

- Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2016). Panorama de violencia contra las mujeres en Estados Unidos Mexicanos: ENDIREH 2016 / Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México: INEGI.

- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.

- Human Rights Watch (2017). Understanding Menstrual Hygiene Management & Human Rights, USA: Wash United.

- Institute for reproductive health Georgetown University. "Utilizing Participatory Data Collection Methods to Evaluate Programs for Very Young Adolescents: An Evaluation of Save the Children's Choices Curriculum in Nepal".

- Ministerio de Educación Nacional, (2016). Ambientes escolares libres de discriminación. Orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas en la escuela. Aspecto para la reflexión. Colombia: UNICEF.

- Naciones Unidas (1995). Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Nueva York 1996. http://beijing20.unwomen.org/~/media/Field%20Office%20Beijing%20Plus/Attachments/BeijingDeclarationAndPlatformForAction-es.pdf#page=125 Recuperado en agosto de 2018.

- ONU Mujeres (s. f.). ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas y todos en todas las edades. http://www.unwomen.org/es/news/in-focus/women-and-the-sdgs/sdg-3-good-health-well-being Recuperado en agosto de 2018.

- REDIM (2013) La desigualdad de género comienza en la infancia. Manual teórico-metodológico para transversalizar la perspectiva de género en la programación con enfoque sobre derechos de la infancia. México.

- Puerta de Klinkert, M. (2011). Proyecto de vida en la adolescencia. Recuperado el 30 de octubre de 2018 de: http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/19d0890b-9a72-4f5c-a73b-afd24da93290/054+Proyecto+de+vida+en+la+adolescencia.pdf?MOD=AJPERES

NOTAS

NOTAS

- Save the Children. Choices Adaptation Guide. A step guide to adapt Choices to a new country and program context.
- Save the Children, (2015). El trabajo como factor para la construcción de un proyecto de vida de niñas, niños y adolescentes trabajadores. Análisis desde el enfoque de género. Perú: Save the Children International.
- Save the Children Bolivia. Mi libro para la adolescencia. Bolivia: Save the Children & UNICEF.
- Save the Children Bolivia. Mi libro de adolescente. Bolivia: Save the Children & UNICEF.
- Save the Children Bolivia. Manejo de higiene menstrual y educación para la pubertad. Bolivia: Save the Children.
- Save the Children Bolivia, (2013), OPCIONES: Potenciando a niños y niñas para transformar las normas de género: Un currículum para jóvenes adolescentes en Bolivia.
- Save the Children El Salvador. OPCIONES: Potenciando a niños y niñas para transformar las normas de género.
- Save the Children México, (2017). Guía práctica para el acompañamiento emocional de niños y niñas. México: Save the Children.
- Save the Children Uganda (2014). GREAT Sexuality Education. Primary School Curriculum.
- Secretaría de Educación Pública, (2009) Informe Nacional sobre violencia de género en la educación básica en México. México: UNICEF-SEP.
- Secretaría de Educación Pública, (2010). Equidad de género y prevención de la violencia en primaria. México: SEP.
- Secretaría de Educación Pública, (2017) Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. México: Secretaría de Educación Pública.
- SERNAM (2001). Relaciones de género y proyectos de vida en la infancia y adolescencia chilenas. En Proposiciones, 32, pp. 225- 242. Chile: Ediciones SUR.
- UNESCO, (2014) Good Policy and Practice in Health Education, Booklet 9, Puberty education & Menstrual Hygiene Management. Francia.
- UNICEF. Guía familiar para apoyar y entender a las niñas en el manejo de la Higiene Menstrual, UNICEF.

Las imágenes que ilustran el Manual: *Opciones México. Currículo sobre igualdad de género y educación para la pubertad para niñas y niños de 10 a 12 años. Versión Centro*, tienen un uso única y exclusivamente con fines didácticos, para el desarrollo de las sesiones del tema de igualdad de género.

Estas sesiones conforman una parte importante de los compromisos para la protección, supervivencia y desarrollo de niñas y niños con los que Save the Children trabaja.

Número de ejemplares 250
Uso de Imágenes: Copyright © 123RF.com
Cliente: imagenscmx
Periodo de compra: Octubre 2018/Octubre 2019

Save the Children