

A vibrant, hand-drawn collage on a blue background with white star-like speckles. It features various celestial bodies: a large green planet, a purple planet with a brown ring, a blue planet, a yellow planet, and several smaller planets with different patterns and colors. There are also two green human figures in a dynamic, jumping pose, and a pink figure in a similar pose. The overall style is artistic and illustrative.

# ¿CÓMO SER ADOLESCENTE Y NO MORIR EN EL INTENTO?

Guía para acompañar(nos)



Asociación Cultural Comunespacio  
[www.comunespacio.com](http://www.comunespacio.com)



Gracias al financiamiento de  
Stiftung Um verteilen  
[www.umverteilen.de](http://www.umverteilen.de)



*¿Cómo ser adolescente y no morir en el intento?*  
*Guía para acompañar(nos)*  
Es una obra colectiva

### Edición

Asociación Cultura Comunespacio  
Jirón Gracilaso de la Vega 1533 interior B Lince - Lima  
1ra. Edición - mayo 2023

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional  
del Perú N°202304042.

### Coordinación general

Patricia Landa Peña

### Escritura

Andrea Flores Zumelzu

### Corrección de estilo

Yulissa Boeren Cerna

### Investigación

Théo Bonin y Orestes Bermúdez Rojas

### Ilustraciones / Cerámicas en frío

Marycarmen Quispe Crovetto / Carmen Crovetto y  
Marco Flores.

### Fotografías de ilustraciones

Théo Bonin

### Diseño y diagramación

Rosa María Valdivieso Quiroz (Espacio Abierto)

### Participantes en grupo focal y comentarios

Comisión de Líderes Adolescentes de Lima  
Metropolitana (COMULIA)

### Comentarios

Nieves Salas Atencio, Gabriella Huanay Figueroa y  
Théo Bonin.

*Territorio peruano, Mayo 2023*

**06**

**INTRODUCCIÓN**

**08**

**CUERPOS  
CAMBIANTES**

**14**

**MI CUERPO Y  
MIS DECISIONES**

**19**

**AMAR ES  
CONFIAR**

**27**

**LA HUELLA  
DEL GÉNERO**

**33**

**VIOLENCIAS**

**37**

**EXTRA TIPS  
ÚTILES**

**43**

**MATERIALES  
QUE NOS  
INSPIRARON**



# INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un momento en el que se viven muchos cambios, se descubre el mundo de una manera más autónoma y surgen distintas preguntas que empiezan a rondar la cabeza. A veces no se tiene a quién recurrir para obtener respuestas y son las amigas y amigos con quienes se exploran estas nuevas sensaciones y formas de ser y estar en el mundo.

Este pequeño manual fue escrito pensando en las interrogantes que aparecen cuando estamos entrando a la etapa adolescente, para que quienes la viven puedan ensayar posibles respuestas en colectivo, explorando y dialogando con otrxs de su edad a través de diferentes dinámicas y lenguajes artísticos.

Partiendo de experiencias concretas, este material pretende ser una guía para que lxs adolescentes reconozcan sus cuerpos, lo que les gusta o les disgusta y a decir sí o no cuando lo sientan. Apunta también a acompañarlxs mientras exploran lo que es enamorarse y expresar su amor, y así darse cuenta de lo que no es saludable en una relación, ya sea de amor o amistad, pudiendo identificar cuándo alguien no tiene buenas intenciones, cuándo es mejor decir no sin sentir culpa y cuándo es mejor pedir ayuda a alguien de confianza si es necesario.

Invitamos a reflexionar en torno a cómo funciona este mundo que se viene construyendo hace miles de años desde los ojos masculinos, generando desequilibrio y desigualdad entre las

mujeres, las diversidades y los hombres. Queremos que esta reflexión invite a criticar esta forma de vivir, pensar y hacer y así dibujar un mundo donde se pueda ser libre sin dañar a otrxs.

La educación popular, el enfoque de género, de derechos humanos y la interseccionalidad, orientan estas páginas para apostar por otras formas de aprender y desaprender y así mirar el mundo desde otro ángulo, uno en el que todxs estén presentes y puedan opinar, tener dudas y vivir desde la aceptación y el respeto hacia la diversidad.

Gracias a lxs adolescentes de la COMULIA que han aportado con sus vivencias, conocimientos y recomendaciones para que esta guía tome forma con el contenido que encontrarás en estas páginas. Gracias también a Nieves Salas y Gabriella Huanay por aportar sus recomendaciones. Desde Comunespacio compartimos con ellxs que hablar de educación sexual integral siempre será la mejor forma de prevenir la violencia hacia nuestrxs cuerpxs. ¡Hacia eso vamos!

Patricia Landa y Andrea Flores  
Asociación Cultural COMUNESPACIO



is soy?

# 1 CUERPOS CAMBIANTES

Lola se encontraba en su casa, era muy temprano en la mañana y escuchó la voz de su madre diciendo:

– ¡Despierten! Alístense para ir al cole.

Ella y su hermano, que dormían en la misma habitación desde que ella nació– un año después que él– se quejaron por la flojera de levantarse tan temprano. Con el frío del invierno, les daba ganas de quedarse en la cama. Con los ojos entrecerrados, Mario bajó del camarote y sacó su pantalón y camisa del cajón. Como todos los días, Lola hizo lo mismo. Sin embargo, ese día mientras se cambiaban juntos en la misma habitación, Lola le dijo a Mario irritada:

– ¡No me mires! ¿Acaso no ves que me estoy cambiando?

Luego, salió rápidamente de la habitación y tiró la puerta del baño. En ese momento, Lola pensó que nunca antes le había dado vergüenza que su hermano y ella se cambien juntxs. Algo cambió esa mañana: Lola descubrió que sentía pudor.

Inmediatamente, agarró su ropa y entró al baño y mirando su cuerpo frente al espejo, descubrió que estaba cambiando. Ya no era la misma de antes, unos pequeños senos salían de su pecho y sus caderas se hacían más anchas. La adolescencia había llegado para quedarse.

Mario, que se quedó en la habitación, miraba al detalle su rostro en el espejo. Unos delgados pelos se asomaban por encima de su boca y él ya dejaba de sentirse un niño. Al terminar de cambiarse, Mario bajó a tomar desayuno. Su padre se encontraba leyendo el periódico. Al saludarse, su padre notó cierta extrañeza en su mirada.

– ¿Qué pasa hijo, no dormiste bien?

– Sí, pa. Es que no sé qué le pasa a Lola, empezando la mañana me gritó, está rara.

– Sí, escuché sus gritos.

– Pero no le hice nada papá, de verdad. La mañana pasaba como cualquier otra.

– Es normal, Mario. Cuando crecemos nuestros cuerpos, pensamientos y la forma de sentirnos cambia. Tú también estás cambiando. ¿O crees que sigues siendo el mismo niño de siempre?

– No, yo ya soy un hombre. Mira, hasta me está creciendo el bigote, pero mis amigos aún no tienen.

– Pues sí, están en la edad. Recuerdo cuando empezaba la adolescencia y un día la profesora me preguntó algo y al responder mi voz salió con muchos gallos.

Los dos rieron.

Luego de eso hablaba con temor porque no quería que se burlen de mí. Después todos mis amigos pasaron por eso. Pero en ese momento recuerdo que fue terrible para mí.

Esa mañana, al llegar a la escuela, Lola se encontró con su mejor amiga Sandra y se sentó para conversar con ella.

- Hola, bebe. ¿Qué tal?
- Todo bien.
- ¿Te puedo hacer una pregunta?
- Sí.
- ¿Usas sostén?

Sandra rió avergonzada.

- ¿Por qué preguntas?
- No sé, veo que ya te crecieron.
- Uso formador desde el año pasado.
- ¿Formador? ¿Qué es eso?
- Es como un sostén pero de tela que te forma las chichis.

Lola suelta una carcajada

- ¿Qué dices? O sea que si no te lo pones, ¿te crecerán deformadas?
- No sé, eso dice mi mamá.

Lola rió

- Qué raro... ¡Tetas deformes! Es como si todas deberíamos tener los mismos senos. ¡Es absurdo! Todos nuestros cuerpos son diferentes.
- Sandra se quedó dubitativa y luego dijo - ¡Qué va! Además, si no lo uso se me ve todo.
- ¿Crees que yo también tenga que usar uno? - preguntó Lola
- Claro, sino los chicos te van a estar mirando.
- ¿Usas formador por eso? - le pregunta Lola.
- En parte sí, al inicio te incomoda, sobre todo cuando hace mucho calor, pero luego te acostumbras.

- ¿Pero, por qué tendría que usar algo que me fastidia? - preguntó Lola.

- Solo es así y ya, Lola. ¡Haces muchas preguntas! Nuestros cuerpos cambian, crecemos y tenemos que hacer ciertas cosas.

- Es injusto, los hombres no usan sostén.
- Ellos no tienen chichis.
- Algunos sí...

Se miran y asienten.

- Además algunas mujeres casi no tienen senos - señaló Lola.

- Mmm, quizá tengas razón, entonces debes usarlo solo si quieres.

- Eso haré - dijo Lola.



Forma parejas o pequeños grupos para dialogar en un espacio de confianza y respeto en torno a las siguientes preguntas:

- ✿ ¿Qué opinas del texto?
- ✿ ¿Te identificas con lo que le ocurrió a alguno de los personajes? ¿Con cuál y por qué?
- ✿ ¿Qué situaciones o sensaciones similares has vivido en este tiempo?

# DINÁMICAS PARA REFLEXIONAR

## 1.1. DESCUBRIRNOS

Juego: La charada fotográfica. (10 min.)

El/la facilitador/a le pide a lxs participantes que formen grupos de 4 a 5 personas y da la consigna de jugar a la charada. En turnos, cada grupo debe adivinar lo que los otros grupos describen con movimientos corporales.

El/facilitador/a les da 3 situaciones a cada grupo en un papel. Ejemplos de situaciones:

- ❁ Consignas grupo 1: bebé llorando / bebé gateando / bebé comiendo
- ❁ Consignas grupo 2: adolescente estudiando / adolescente recitando / adolescente jugando
- ❁ Consigna grupo 3: adulto trabajando / adulto nadando / adulto manejando auto
- ❁ Consignas grupo 4: niño/a marchando / niñx estudiando / niñx escondiéndose

Lxs participantes deben organizarse rápidamente para representar cada consigna. Para esto, el/la facilitador le da 1 minuto a cada grupo para que ensaye lo que les tocó.

Luego cada grupo debe actuarlo sin hacer ningún sonido/ruido. Los demás grupos deben adivinar la etapa de la vida que está representando y la acción que está realizando.

Cuando todos los grupos hayan acabado el facilitador les pregunta: **¿Cómo se sintieron?**

## 1.2. MI CUERPO SE TRANSFORMA (10 min.)

Cada persona dibuja en una hoja su cuerpo de niñx y en otra su cuerpo en la actualidad.

Estar atentxs a cada parte que les parezca importante identificar (pueden ser los genitales, órganos internos, rostros, etc.).

### Reflexión colectiva:

Luego de que cada unx haya terminado, el/la facilitador/a invita a quienes quieran mostrar lo que han dibujado y a explicar brevemente su dibujo.

Luego el/la facilitador/a hace preguntas al grupo:

- ❁ ¿Qué cambios se han dado en nuestros cuerpos de la niñez a la adolescencia?
- ❁ ¿También identifico cambios en mi mente y sentimientos? ¿Cuáles?

### 1.3. ¿QUÉ ES SER ADOLESCENTE? (5 min.)

Para cerrar esta sesión el/la facilitador/a propone dibujar la silueta de una persona y que cada unx complete la frase alrededor o dentro del dibujo:

**"Para mi, ser adolescente es..."**

Comparten con su compañero/a de a lado su frase.



## SABÍAS QUE...

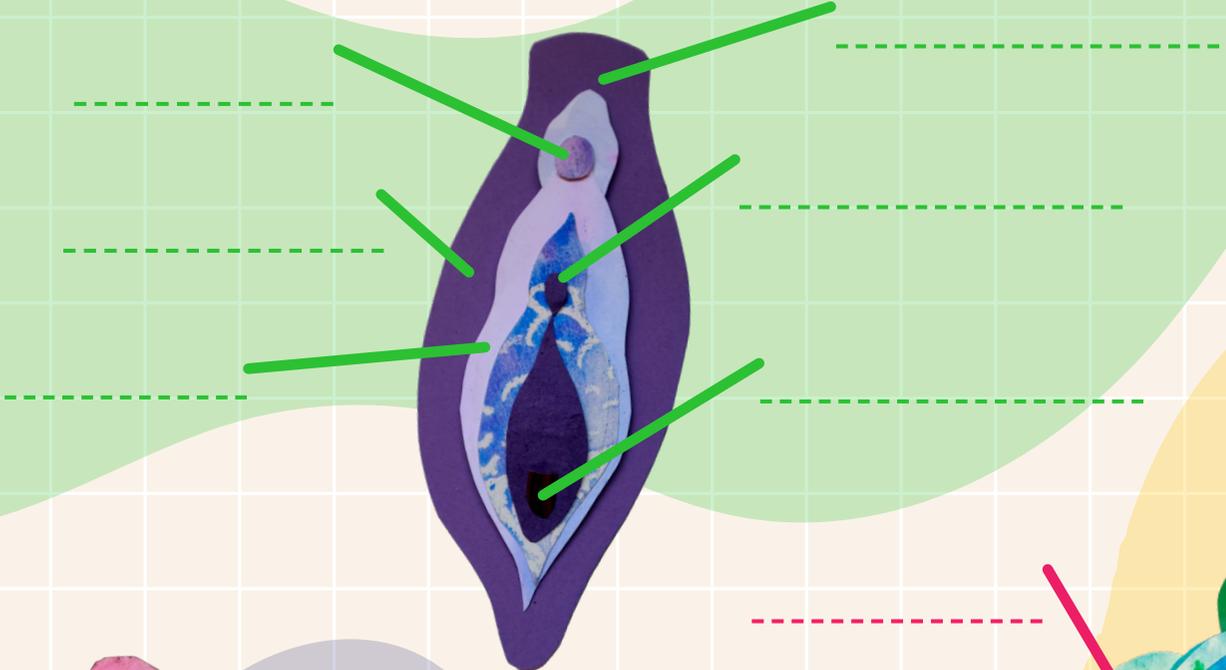
El sexo biológico es el conjunto de características físicas y biológicas que diferencian a hombres y mujeres.<sup>1</sup> Estas características se refieren a los cromosomas, hormonas, genitales y órganos sexuales.

>>>>>> **¡RECUERDA!** <<<<<<

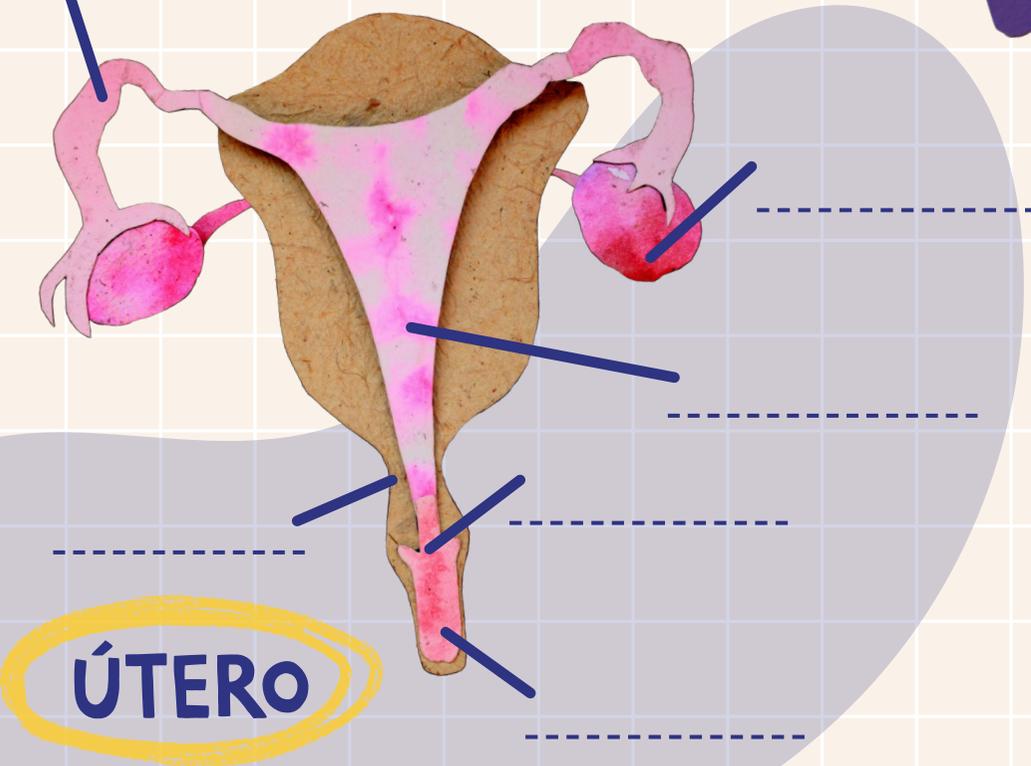
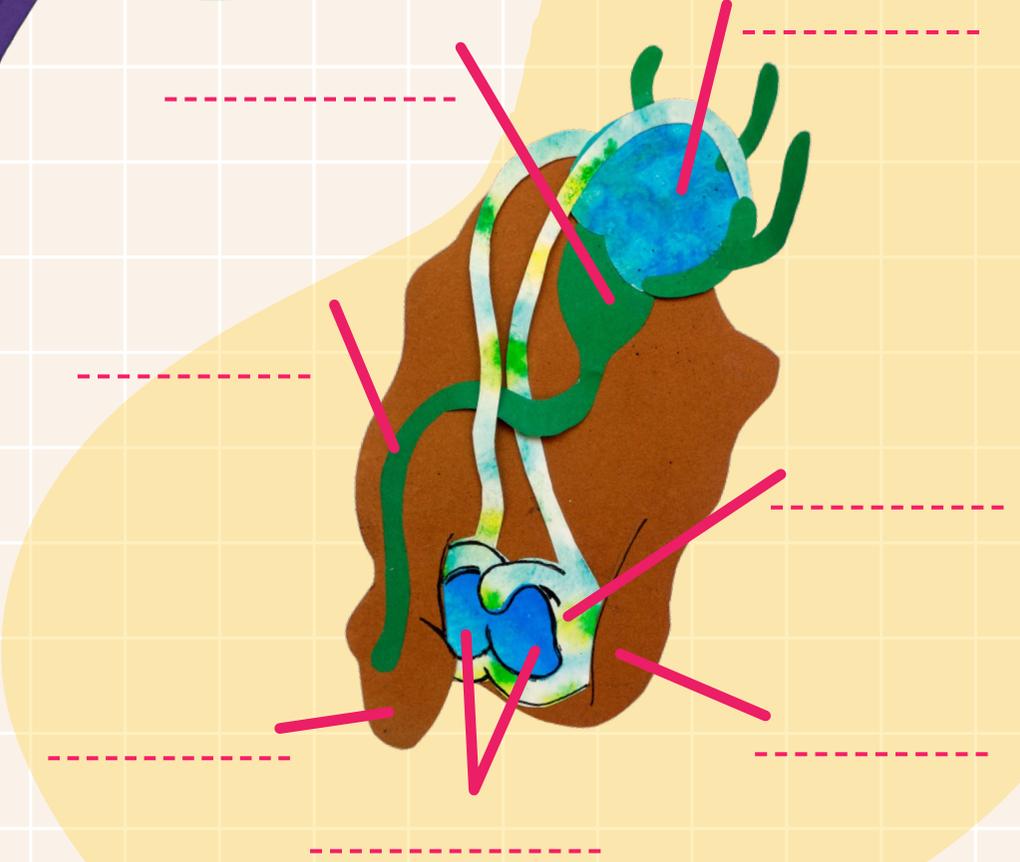
Nadie tiene derecho a comentar o burlarse de tu cuerpo. Si alguien lo hace, puedes contarle a un adulto o profesor a quien le tengas confianza.

<sup>1</sup> MINEDU, 2023. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6115>

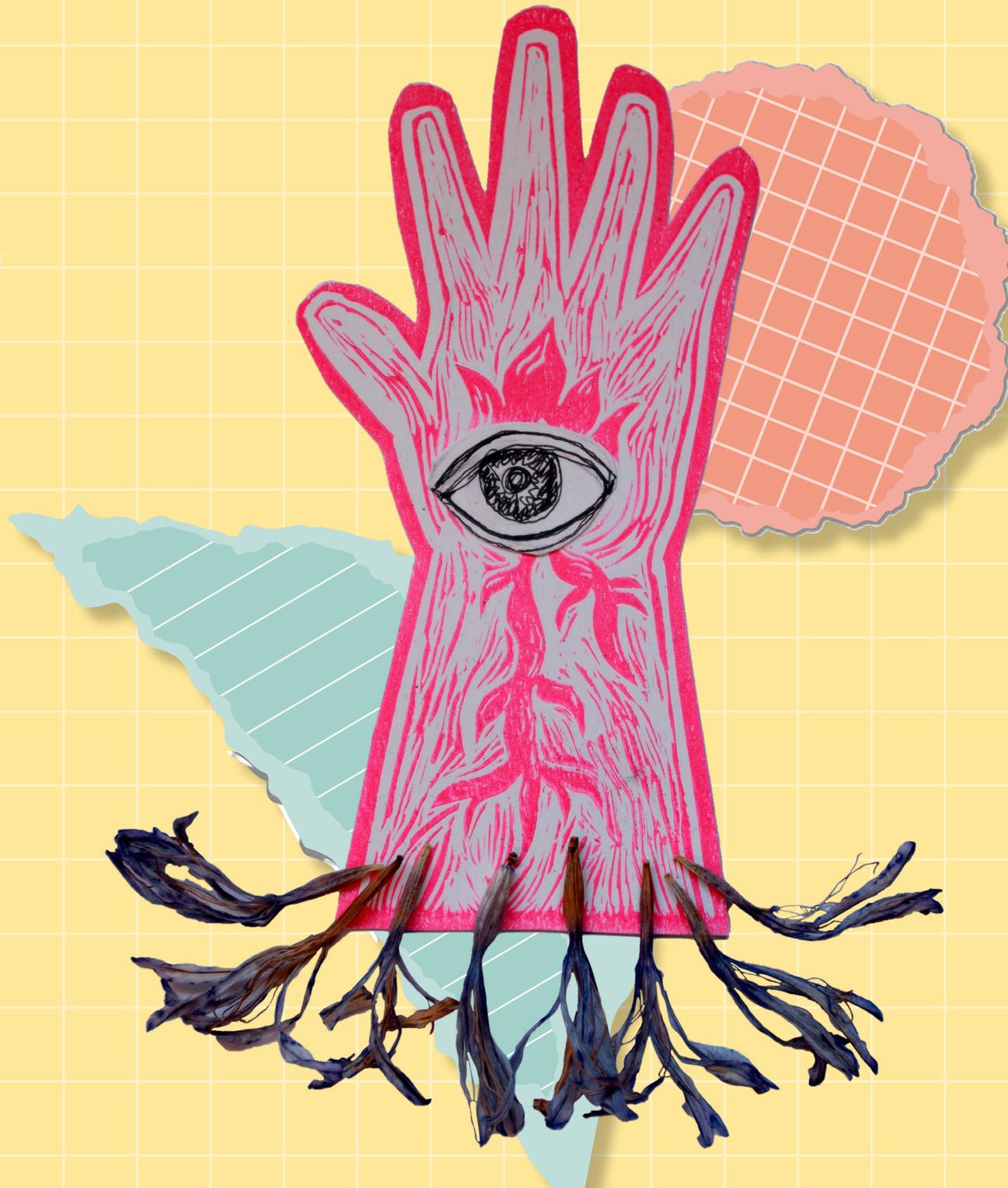
# VULVA



# PENE



# ÚTERO



## 2 MI CUERPO Y MIS DECISIONES

Un día cualquiera, Lola y Sandra conversaban en el patio del cole durante la hora del recreo.

- Amiga, Pablo y yo ya vamos a cumplir tres meses... no sé qué regalarle este mes - comenta Sandra.

- No es para tanto, San, ya le regalaste algo el mes pasado ¿no?

- Sí, pero... ¿si no le regalo nada y me pide otra cosa?

- ¿Cómo qué?

- ¿Si me dice que le dé la prueba del amor?

Lola suelta una carcajada - jajajaja creo que estás viendo mucho La Rosa de Guadalupe.

- No es broma, a mi prima Ale le pasó eso.

- ¿Qué?

- Su chico le pidió la prueba del amor al tercer mes.

- ¿Y ella que hizo?

- Pues, se la dió.

Lola la mira con asombro - ¿Y ella quería? ¿Cómo fue?

- Ella me contó que no quería, pero como tenía miedo a que él se moleste o la deje, aceptó.

- ¿Crees que la hubiera dejado por eso? - preguntó Lola.

- No lo sé. Ale es un poco insegura. No le gusta su cuerpo, sus dientes, su pelo, creo que no ve nada bonito ni bueno en ella misma.

- Y él se aprovechó de eso...

- Ella siempre dice que tiene suerte de estar con él, por eso a todo le dice sí.

- ¿Y tú también eres así con Pablo?

- Mmm, a veces, cuando discutimos y no estoy muy segura de tener la razón, hago lo que él me dice que está bien, aunque a mi no me parezca adecuado.

- ¡Ay Sandra! Creo que en las peleas una puede tener o no la razón, lo importante es poder conversar y tener la confianza de decir las cosas que pensamos o sentimos en esos momentos.

- Sí, pero a veces es difícil confiar en una misma.

- Por eso aun no quiero estar con alguien. No sé cómo sería...

- Creo que como estoy enamorada me cuesta darme cuenta de algunas cosas.

- Sí, mi tía que se divorció siempre dice que hay que darse cuenta cuando una debe terminar una relación, a ella le pasó con mi tío. Desde ahí ella dice que cuando una dice no es ¡no!

- Las dos se quedan pensando en esa última frase, una que han escuchado mucho en sus clases del colegio.

- Sandra, ¿y tu prima se cuidó en su primera vez?

- No, me dijo que él no quería.

- ¿Y no le dio miedo quedar embarazada? - preguntó Lola.

- Sí... luego se le atrasó la regla.

Lola se queda asombrada - Ah! ¿entonces está embarazada?

- No, ya le vino, pero tuvo algo de dolor y una infección luego de eso.

- ¿Y qué tenía?
- En la posta le dijeron que tenía una infección de transmisión sexual, pero felizmente no era grave y pudo curarse con algunas medicinas que le dieron. Su mamá la acompañó, aunque fue difícil para ella contarle, pensó que se enojaría mucho.
- Qué suerte tuvo, no todas las madres apoyan a sus hijas en eso.
- Es verdad, a veces solo nos tenemos entre nosotras, las amigas, para hablar de lo que nos pasa.



Forma parejas o pequeños grupos para dialogar en un espacio de confianza y respeto en torno a las siguientes preguntas:

*m ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad*

- ❁ ¿Qué opinas del texto?
- ❁ ¿Con cuál de los personajes mencionados te identificas? ¿Por qué?
- ❁ ¿Qué situaciones o sensaciones similares has vivido en este tiempo?

# DINÁMICAS PARA REFLEXIONAR



## 2.1. RECONOCIMIENTO Y AUTORECONOCIMIENTO PERSONAL (10 MIN.)

La/el facilitador/a da la consigna de formar parejas, en ellas cada persona debe decir a la otra durante 30 segundos cómo es, describiéndose, por ejemplo:

**Soy alegre, soy entusiasta, soy estudiosa, soy...**

La/el facilitador/a mide el tiempo y luego de haber pasado los 30 segundos es el turno que de la otra persona que conforma la pareja, que hace la misma consigna. La idea es que puedan decir cómo son sin parar, de manera que se expresen sin pensar mucho y con sinceridad.

Luego se repite la consiga con “No soy”, por ejemplo:

**No soy celosa, no soy renegona, no soy...**

Las consignas para las dinámicas son:

**Soy...  
No soy...  
Me gusta...  
No me gusta...**



Cuando cada pareja acabe, comparte internamente durante 2 minutos cómo se han sentido realizando el ejercicio y pregunta si descubrieron algo nuevo de sí mismxs.

## 2.2. ¿CÓMO ME IMAGINO EN EL FUTURO? (10 MIN.)

Este es un ejercicio individual donde cada estudiante se visualiza en el futuro a través de un ejercicio introspectivo. Para lograrlo, el/la facilitador/a estimula la imaginación con una narración en voz alta.

El/la facilitador/a:



- ❁ Nos sentamos o echamos en el lugar donde nos sintamos más cómodos/as y cerramos los ojos. Respiramos por la nariz y exhalamos por la boca. Inhalo todo el aire que pueda y exhalo de manera profunda. Mientras lo hago dejo que cada parte de mi cuerpo que está tensa se relaje.
- ❁ Da un momento para que los estudiantes se concentren en su respiración.
- ❁ Ahora me imagino en un lugar que me gusta. Veo alrededor y encuentro objetos, animales y plantas que me gustan. Me siento muy a gusto ahí. Imagino que camino por ese espacio, viendo con alegría lo que me rodea. Luego, mientras camino encuentro un gran espejo frente a mí. Me acerco y veo mi reflejo. Estoy en el futuro, han pasado ya 10 años desde que salí del colegio. En mi reflejo estoy feliz, radiante, me sonrío a mí mismo/a porque logré todo lo que me propuse con mucho esfuerzo, a pesar de las dificultades que se me cruzaron en el camino. ¿A quién veo frente a mí? ¿A qué me dedico? ¿Qué ropa tengo? ¿Cómo es mi peinado o mi corte de pelo? ¿Cuál fue el camino que elegí? Mientras sigo mirándome al espejo, pienso en quién me convertí y me doy las gracias. Sigo respirando profundamente. Por última vez, me visualizo en el futuro y luego, abro lentamente los ojos.

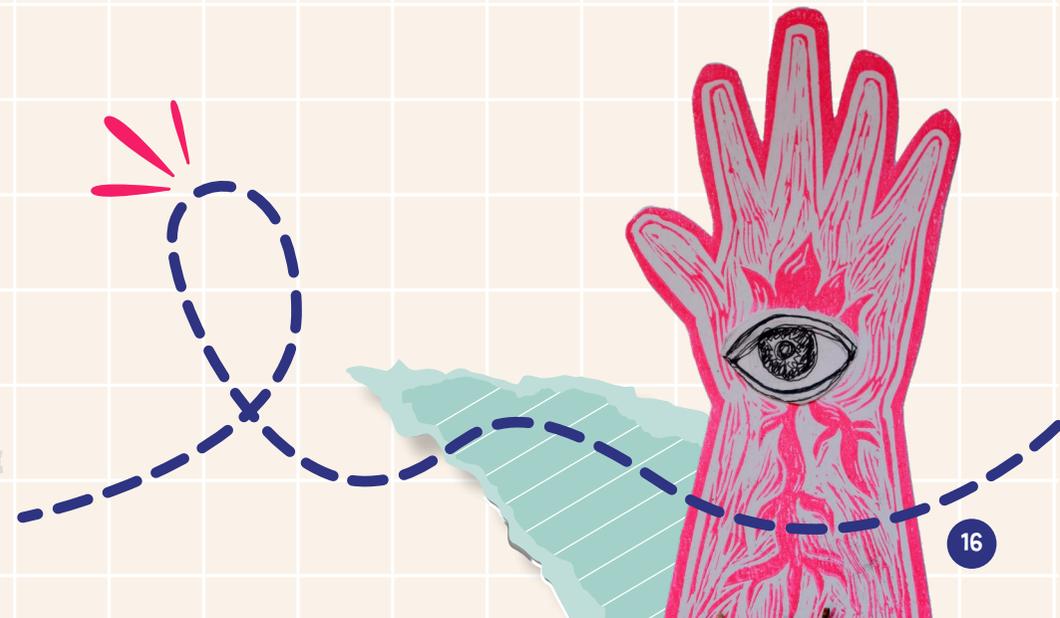
Se recomienda poner música relajante que genere un ambiente de meditación, puede ser instrumental o sonidos de la naturaleza que estimulen la concentración.

Luego de hacer el ejercicio de introspección, pide que comenten cómo se sintieron. No es necesario que mencionen qué vieron puesto que esto nos llevará al siguiente ejercicio.

## 2.3. DIBUJO A MI YO DEL FUTURO (10 MIN.)

En una hoja, cada estudiante se dibuja intentando plasmar cómo se visualizó en el ejercicio anterior. Al costado, escriben un pequeño texto que describe quién es ella/él en 10 años y sus logros, ya sea a nivel profesional, familiar, comunitario, o en otras facetas de su vida.

Al terminar, quienes deseen pueden compartir sus dibujos e historias personales. Se recomienda también que lleven su dibujo a casa para que puedan visualizarlo cuando quieran.





## RECUERDA QUE...

### SÍ ES SÍ, NO ES NO

- 🗨️ Aún no estoy lista – es NO
- 🗨️ No estoy segura – es NO
- 🗨️ No me toques ahí – es NO
- 🗨️ Tengo enamorado/a – es NO
- 🗨️ Me siento incómoda/o – es NO
- 🗨️ Me gusta pero... – es NO
- 🗨️ No, gracias – es NO
- 🗨️ El silencio es NO

### >>>>>> ¡RECUERDA! <<<<<<

Cualquier respuesta que no sea un Sí, puede significar que la persona no está segura que quiere algo.

El consentimiento es estar de acuerdo en realizar una actividad que implique a la pareja. Por ejemplo, al tener relaciones sexuales.

Cualquier respuesta que no sea un **SÍ** claro, significa que **NO** se está dando el consentimiento. La actividad sexual de cualquier tipo sin consentimiento de las dos partes es violencia sexual.

Pueden existir casos en los que un miembro de la familia, vecino o amistades cercanas que son mayores se acerquen a nosotrxs con algún fin sexual. Si nos damos cuenta de que esto está pasando, **tenemos derecho a decir NO**. Y si la persona insiste, **podemos contárselo a un adulto de nuestra confianza** que nos pueda ayudar a manejar esta situación para que no se repita.

También puedes buscar ayuda u orientación:

- ♥️ Llamando a la **Línea 100** del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.
- ♥️ **En tu colegio**, puedes recurrir al docente responsable de convivencia escolar.





### 3 AMAR ES CONFIAR

Mario, el hermano de Lola, había iniciado una relación sentimental con Iris. Ella era una chica como las que solían gustarle a él; estudiosa, extrovertida, sonriente, graciosa y muy amiguera. A pesar de ser dos años mayor que él, se sentían muy cómodos juntos y él sentía que aprendía mucho de ella. La admiraba y estaba muy contento de que fuera su primera relación.

Un día, quedaron en ir al cine juntos. Mario se sentía muy emocionado y se lo contó a sus mejores amigos y ellos quisieron aconsejarle lo que según ellos Mario debía hacer o no hacer como chico en esa salida. Él escuchó con atención, pues no había tenido nunca una cita de ese tipo.

El día de la cita, Iris llegó acompañada de sus amigos y amigas del 5to de secundaria del colegio. Mario se sintió intimidado porque todos eran más grandes que él y se le hizo imposible no compararse con algunos de ellos en su cabeza. Sin embargo, a Iris no parecía importarle mucho esas diferencias.

Antes de entrar a la sala de cine, fueron a comprar la canchita. Iris dejó que él pagara y él lo hizo gustoso para demostrar que tenía el dinero, aunque lo cierto es que era lo que ahorró tras varios días de no comprarse nada de comer en los recreos del cole. Pagar todo fue uno de los “sabios consejos de sus patas”.

Sin embargo, al acercarse a comprar los boletos, a Mario no le alcanzó el dinero. Un poco avergonzado, le dijo a Iris – ¿Vamos a medias? Ella le respondió que sí sin ningún problema. En ese momento él sintió que los amigos de Iris lo miraban, hasta pensó que hablaban de él a sus espaldas por no haber pagado y eso le hizo sentirse inseguro. Camino a la sala del cine, Rubén, uno de los amigos de Iris que siempre caminaba adelante, vio un afiche de una película sobre un grupo de Kpop y dijo:

– ¡Qué genial esa peli, vengamos la próxima semana a verla! – Dijo mientras volteaba a mirar a sus amigos y amigas.

Todos respondieron que sí muy emocionados porque se trataba de un grupo musical que escuchaban mucho. Mario solo asintió y no dijo nada, pensó que no podría ir porque no tenía el dinero suficiente para asistir al cine dos semanas seguidas. Además, una idea había empezado a rondar su cabeza: ¿acaso Rubén le había hecho esa proposición directamente a Iris? ¿Le estaba coqueteando? Seguro había volteado por eso, para mirarla solo a ella, pensó.

Mientras estaban en la cola, todos y todas hablaban de películas que les habían gustado. Mario empezó a sentir que Rubén e Iris se miraban más de la cuenta. Empezó a sentir que sus manos sudaban, que su estómago no estaba bien, su semblante cambió y ya no podía ser parte de la conversación porque su cabeza no paraba de pensar, los celos se apoderaron de él.

Mientras ingresaban a la sala, Iris le hablaba y él ya no podía evitar mostrarse irritado. Ella lo notó y le preguntó si todo estaba bien. Mario le dijo:

- ¿Estarías más cómoda si me voy?
- No, ¿por qué dices eso?
- Te veo muy bien con tus amigos, seguro estarías mejor sin mí.
- ¿Te sientes bien?

Él dejó de mirarla y se sentó sin decir nada más, decidió ignorarla. Durante toda la película, no hacía más que imaginarse a Rubén y a Iris juntos como pareja. En un momento Iris le agarró la mano, pero él la rechazó y ella no insistió más. Así, una noche que pudo ser una experiencia inolvidable se convirtió en un momento incómodo que ambos deseaban terminar rápido.

Al culminar la peli, todos salieron comentando lo buena que estuvo y planificando la próxima salida. Mario e Iris no hablaban, los dos estaban enojados sin saber bien por qué. Se despidieron del grupo y se fueron caminando a casa. Como tenían un largo camino por delante, no les quedó otra que hablar.

- ¿Sigues molesto? - le preguntó Iris.
- No estoy molesto ¿crees que no me doy cuenta que tú y Ruben se gustan?
- Jajaja, nada que ver, ¿de dónde sacaste esa idea?
- ¡Te invitó al cine la próxima semana! Si tú quieres ir sola con él ve, pero ya no estaremos juntos para entonces.
- ¡Nos dijo a todos para ir! Parece que estás celoso al decir eso. Yo ni siquiera sé si voy a ir al cine la próxima semana, no tengo el dinero para eso.

- Pero seguro él se ofrecerá a pagarlo, podrías ir con él.
- Yo no tengo ganas de ir sola con él, así él me pagara la entrada. ¿Sabes qué? Mejor hablamos mañana, es tarde y ahí viene mi carro. Chau.

Así fue como terminó esa noche.

Al volver a casa, su papá y la mamá de Mario terminaban de colgar la ropa que habían lavado y se detuvieron para preguntarle cómo le fue.

- Nada bien. Iris y yo nos peleamos.
- ¿Qué pasó hijito? - preguntó su mamá.
- Creo que uno de sus amigos la invitó a ir al cine frente a mí.
- ¿Crees o la invitó?
- Creo, no sé, ella dice que no, estoy confundido.
- Hijo, no tendría nada de malo que ella y su amigo salgan juntos - le dijo su papá.
- Iris puede ser tu enamorada, pero eso no le quita su libertad, mientras sea honesta contigo sobre sus sentimientos hacia ese chico - agregó su mamá.
- Ya no quiero hablar. Me voy a dormir. Buenas noches.

Esa noche, muchas ideas rondaban la cabeza de Mario. Empezó a dudar de todo lo que había pensado: ¿Acaso se había sentido inseguro al darse cuenta que era menor y no tenía tanto dinero como los demás? ¿Algunos de los consejos que le dieron sus amigos lo habían hecho sentirse así? ¿Iris tenía razón y él estaba celoso? ¿De verdad Rubén le había coqueteado? ¿Qué tendría de malo que Iris salga con un amigo? Muchas preguntas y pocas respuestas.





## ¡DIALOGA! 10 MINUTOS



Formar parejas o pequeños grupos para dialogar en un espacio de confianza y respeto en torno a las siguientes preguntas.

- ❁ ¿Qué opinas del texto?
- ❁ ¿Qué emociones y actitudes identificas en los personajes?
- ❁ ¿Alguna vez he vivido una situación similar?
- ❁ ¿Qué actitudes negativas pueden darse en las relaciones con amigas/os o enamorados/as?

## DINÁMICAS PARA REFLEXIONAR



### 3.1. PREPARACIÓN DEL CUERPO (10 min.)

El/la facilitadorx da pautas que ayuden a calentar el cuerpo y la voz hasta estar listxs para actuar.

Todxs caminan por el espacio, miran a un punto fijo imaginario al otro lado de la sala y se dirigen hacia ahí, cuando han llegado miran otro punto y siguen caminando, siempre estoy en movimiento sin detenerme, estando atentxs a lo que sucede alrededor, no deben chocar unxs con otrxs. Mientras tanto, da otras pautas como las siguientes:

- ❁ Cuando dé un aplauso, nos encontramos con otra persona que esté más cerca, nos detenemos y la saludamos dándole la mano y sin dejar de mirarla a los ojos. Luego, daré otra una palmada que indicará que debo seguir mi camino.
- ❁ Doy otra palmada y cuando me cruce con alguien lx miro a los ojos, nos detenemos y nos saludamos con alguna parte del cuerpo que no sean las manos ni con un beso, invento una nueva forma de saludar.



Jugar con las velocidades: todxs están caminando y el/la facilitadorx da como pauta las velocidades:

- ✿ Cuando dice UNO, deben caminar en cámara lenta.
- ✿ Cuando dice DOS, deben caminar en la velocidad normal.
- ✿ Cuando dice TRES, deben caminar muy rápido, siendo conscientes de su alrededor y sin chocarse entre sí.
- ✿ También se puede incluir otro grado de dificultad con colores: Cuando dice ROJO, deben caminar agachadxs; cuando dice VERDE, deben caminar con las manos arriba; cuando dice AZUL, deben caminar hacia atrás.

Al final de este calentamiento, se hace un círculo y lxs participantes comparten con el grupo a partir de las preguntas detonadoras del/la facilitador/a:

- ✿ ¿Les gustó el calentamiento?
- ✿ ¿Cómo se han sentido?
- ✿ ¿Qué ha pasado durante la dinámica?

### 3.2. TEATRO FORO (20 min.)

Formar grupos de 8 estudiantes cada uno. Cada grupo escoge una situación de conflicto donde los personajes tendrán actitudes presentes en relaciones tóxicas que podrían suceder en la pareja o en la amistad. Puede ser de algo que han vivido o que han visto en personas cercanas. Esta escena debe tener un inicio, un conflicto y un final. No debe durar más de 2 minutos cada presentación.

Puede haber diálogo entre personajes o puede ser solo a partir del cuerpo.

Luego cada grupo tendrá un momento para presentar su escena a lxs demás.

Al culminar cada escena, lxs facilitadorxs hacen preguntas a lxs espectadorxs con el fin de reflexionar sobre lo que han visto. Algunas preguntas que pueden dinamizar este diálogo son:

- ✿ ¿Qué sucedió en la escena?
- ✿ ¿Cuál fue el problema?
- ✿ ¿Qué actitudes o reacciones distintas podrían haber tenido los personajes para no llegar a ese desenlace?

### Dinámica del teatro foro:

Si se tiene más tiempo pueden complementar la dinámica anterior con esta.

Lxs espectadores pueden entrar a la escena para actuar en lugar de quienes hicieron la presentación. Para esto quienes actúen tendrán 2 minutos para coordinar la nueva escena y qué va a hacer y decir cada personaje, prestando atención al cambio de actitudes de cada personaje de manera que en esta presentación logren resolver los problemas que se dieron en escena anterior.

La finalidad es ensayar otras formas de resolver con actitudes positivas los problemas que se presentan.

### 3.3. CADÁVER EXQUISITO (5 min.)

El/la facilitador dobla una hoja de manera que queda con forma de acordeón.

Cada alumnx debe escribir una frase que para el/ella represente una relación sana, ya sea de amor o de amistad.

Unx alumnx empieza escribiendo su frase, luego le pasa el papel a otrx quien debe escribir otra frase y luego doblar la hoja de manera que el/la que sigue solo lea la frase anterior. Cada alumnx tiene derecho a leer solo la frase del compañerx anterior, de modo que su frase guarde alguna relación de continuidad con el/la que le precedió. Se repite la dinámica hasta que todxs hayan escrito en el papel.

La última persona debe leer todas las frases una tras otra a modo de texto completo.

*Tip: También se pueden formar grupos de 10 estudiantes para que la dinámica sea más ágil.*





# MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Cuestionar las ideas que hemos aprendido de cómo manifestar y vivir el amor, puede ayudarnos a sentirnos más libres y felices en nuestras relaciones y así prevenir situaciones de violencia.

## “ES TU MEDIA NARANJA”

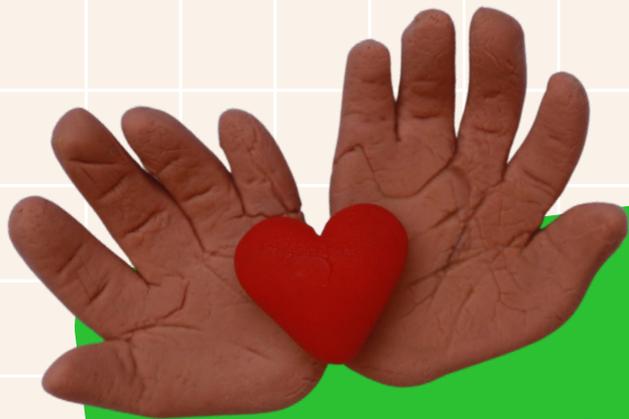
Desde que nacemos somos seres completos. Si bien nuestras amistades o pareja son importantes en nuestra vida, eso no significa que necesitemos de ellos para estar completos. Además, nuestro complemento perfecto no existe. Si bien a lo largo de nuestra vida conoceremos a personas que nos enseñarán algo, cada persona viene al mundo completa y no necesita de otro/a para existir.



## “ES LA PERSONA DE MIS SUEÑOS”

No existe la persona perfecta, cada quien tiene aspectos buenos y otros no tan buenos. Tenemos diversos gustos, formas de ser, de hablar y costumbres que no siempre van a ser del agrado de la otra persona. Mientras más vamos conociendo a alguien nos damos cuenta que habrán cosas que nos gustan y otras que no. Hay cosas que podremos cambiar y otras que forman parte de cada uno/a.





## “EL AMOR LO PERDONA TODO”

Hay situaciones que vivimos en la relación de pareja o amistad que no nos hacen bien. Por eso, debemos poner límites y si no mejora podemos tomar la decisión de terminar una relación. No es nuestro deber perdonar siempre.

## “HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE”

Aunque es difícil de aceptar, todo tiene su final y nada es eterno. Cuando tenemos una relación pensamos que estaremos con esa persona toda la vida, pero si no se da no es el fin del mundo.



## “SI TE CELA ES PORQUE TE AMA”

Los celos son muchas veces expresiones de inseguridad. Una pareja, una amiga o un amigo no es nuestra propiedad. Debemos entender que una relación se da porque las dos personas sienten afecto una por la otra, pero eso no da derecho a decidir sobre la vida de la otra persona. El amor es confiar y respetar a la otra persona.





# 4

## LA HUELLA DEL GÉNERO



Una mañana en el colegio, durante la hora del recreo, los chicos del 4to B de secundaria juegan al fútbol como casi todos los días.

Juan tira un cañonazo, pero la pelota vuela veloz hacia el otro lado. Paulo, del equipo contrario, la recibe, esquiva a Pedro, le hace una wachita a Gonzalo, pero Jhon se la quita. Jhon se la pasa a su compañero y este mete un centro. Juan cabecea de palomita y... ¡Gol!

Paulo saca del medio, se la pasa a Kike, éste avanza, se lleva a uno, a dos y a tres... Toca para Mario, que le hace una bicicleta a Pedro y continúa hacia el arco, vuelve a tocar el balón a su compañero, éste remata y el arquero se estira y saca el balón fuera del campo al córner... En ese instante, suena fuerte el timbre, indicando que el partido ha concluido y todos deben retornar a sus salones.

En eso, Sofi, que venía de obtener su mejor nota del año en el examen trimestral de ciencias, ve pasar la pelota cerca a ella. Al alzar la mirada, observa que sus compañeros siguen en la cancha y entonces ella muy segura de sí, decide patear la pelota. Se mete a la cancha, Marco sonriendo intenta

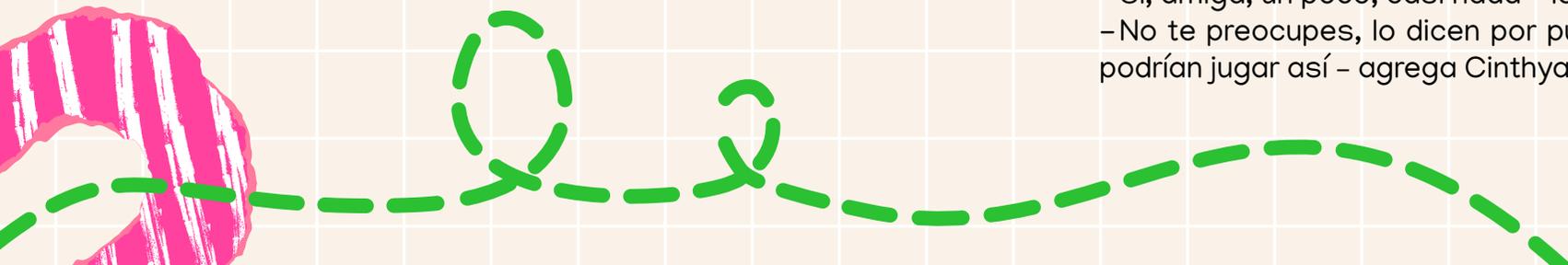
quitársela sin lograrlo, ella sigue y le hace una wachita a Inti y se esquiva a Sandro. Los chicos la toman en serio y recobran sus posiciones iniciales. Ella corre como una gacela libre y sonriente con la pelota, llega a la esquina, pateo hacia el arco y mete un ¡Gooo! Lo que acababan de presenciar los muchachos no lo habían visto ni en el mejor partido, ni Messi lo habría hecho mejor. Ella contra los dos equipos había logrado meter un gol. Sus amigas en la tribuna le hacen porras, los chicos acababan de ser vencidos por una chica.

Algunos gritan:

- ¡Ya no estábamos jugando!
- ¡Gol de principiante!
- Es la primera vez que pateo una pelota.
- jajaja más rápido corre mi hermanito.
- ¡Además con esa falda... se le vió todo el calzón! - todos ríen al unísono.

Sofi y su entusiasmo fueron opacados en segundos. Avergonzada, va a sentarse cabizbaja a la tribuna junto a sus amigas. Ellas tratan de alentarla y decirles lo asombroso que fue ese gol.

- ¿Es verdad que se me vio todo?
- Sí, amiga, un poco, casi nada - le responde Ana.
- No te preocupes, lo dicen por pura envidia porque ellos no podrían jugar así - agrega Cinthya.



- Como odio esta falda, nunca me deja jugar tranquila. Además, siempre es lo mismo, solo ellos pueden jugar bien. En realidad, aquí solo ellos pueden jugar fútbol.

- Además con su "deporte rey", se adueñan de la cancha todos los días y no se puede hacer nada más en el patio - comenta Ana.

- Estoy harta de todo esto, ¿cómo puedo practicar y mejorar si solo juegan entre ellos?

- Pero amiga, también podrías jugar voley, el fútbol es un deporte de chicos - afirma Ana.

- ¿Qué dices, Ana? Las mujeres también podemos jugar futbol. ¿Acaso no has visto los equipos profesionales de Estados Unidos y Brasil? Seguro que ni sabes quien es Megan Rapinoe.

- Jamás escuché ese nombre.

- Porque nunca pasan los partidos de las chicas en la tele, solo vemos a puros hombres, pero las mujeres también juegan y muy muy bien, sin tanto foul.

- ¡Chicas, tranquilas! No sé quien tenga la razón, pero es verdad que desde pequeños en educación física los profes preparan solo a los chicos para el fútbol y a las chicas nada, por eso todos los hombres juegan bien. Es como algo natural - interviene Cinthya.

- ¡Eso sí! - agrega Ana.

Sofi se quedó enojada y pensativa. ¿Natural? Mientras conversaban, ellas no se percataron en que Roni, un chico de su grado escuchaba atento lo que decían. De pronto interrumpió la conversación con su comentario:

- No, no todos jugamos bien fútbol, ni siquiera a todos nos gusta. - Es más, si eres uno de ellos y no juegas, terminas relegado al último rincón, solo.

- Pero por lo menos tú puedes practicar con ellos - le refuta Sofi.

- Sí, pero no me gusta y cuando no te gusta algo que a todos sí, ya ni siquiera eres considerado un chico. Yo ni siquiera puedo ir a otros lugares con ellos porque no tenemos los mismos gustos, ni hablamos de lo mismo.

- Es verdad que tú eres más delicado y atento - murmura Ana.

- ¿Qué quieres decir con eso?

- No sé, se te ve... diferente.

- ¿Y eso no me hace ser un chico como todos?

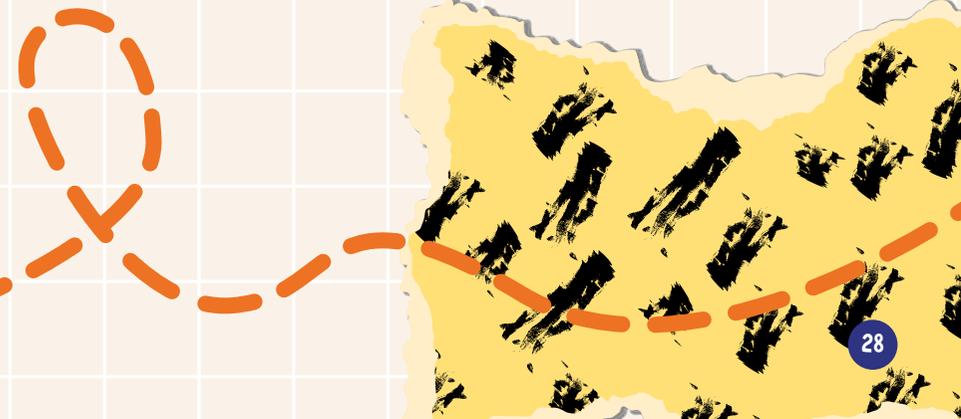
- No, los hombres son fuertes, rudos, siempre les gusta estar pegándose y gritando.

- Pero Roni es diferente y eso no lo hace ser menos hombre, y yo también soy diferente porque me gusta el fútbol y eso no me hace menos chica - aclara Sofi.

Cuando la conversación se comenzaba a poner interesante, llegó el auxiliar gritando con el palo que utilizaba para intimidar y en su mano, como de costumbre. ¿No escucharon el timbre? ¡Ya, a sus salones! Todos/as empezaron a retirarse del patio rápido por temor a que utilice ese palo. Al ver eso, Sofi, que también caminaba rápido, les dice a sus amigas:

- El gran ejemplo de lo que es un hombre.

- Todas ríen.





## ¡DIALOGA! 10 MINUTOS



Forma parejas o pequeños grupos para dialogar en un espacio de confianza y respeto en torno a las siguientes preguntas:

m ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad

- ❁ ¿Qué opinas del texto?
- ❁ ¿Qué situaciones similares has vivido o visto en tu cole?
- ❁ ¿Alguna vez has sentido que no puedes hacer actividades por tu sexo? ¿Cuáles?

# DINÁMICAS PARA REFLEXIONAR



## 4.1. LOS CUENTOS DE NUESTRA INFANCIA (10 min.)

El/la facilitador dinamiza una conversación a partir de las siguientes preguntas:

### ¿Qué cuentos recuerdan de su infancia?

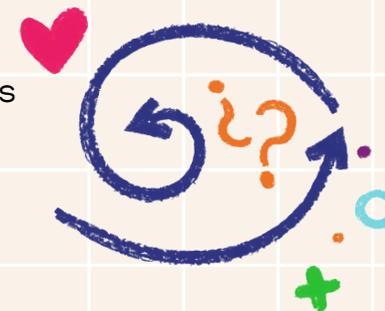
Se hace una lluvia de ideas con los nombres de los cuentos más conocidos.

Luego se forman grupos de 8 personas aproximadamente. Cada grupo debe elegir uno de los cuentos mencionados para desarrollarlos.

Hacen un pequeño resumen escrito de cada cuento, donde se explique quiénes son los personajes, qué hacen en el cuento y cómo culmina.

Algunas preguntas que pueden ayudar:

- ❁ ¿Cómo lucían y se comportaban los personajes?
- ❁ ¿Qué roles, tareas o actitudes se les asignaba a cada personaje?
- ❁ ¿Qué esperaba su familia o su comunidad de ellxs?



#### 4.2. CAMBIAMOS EL FINAL DE LOS CUENTOS (10 min.)

El ejercicio es cambiar el cuento. Utilizando los mismos personajes ya descritos en la dinámica anterior.

Cada personaje cambiará de actitud y tomará otras decisiones de manera que se transforme también el final del cuento que ya conocemos. Escriben el nuevo cuento.

Cada grupo lee su cuento al resto de sus compañeros.

#### 4.3. DIBUJO ANTES Y DESPUÉS (5 min.)

Para cerrar la sesión cada uno dibuja el personaje que más le gustó de todos los cuentos. Hacen en el dibujo el antes y después del personaje a partir de cómo se lo imagina.



## SABÍAS QUE...

Una cosa es hablar del **sexo** de una persona y otra hablar de su **género**, pueden sonar parecido pero no lo son.

“El sexo es el conjunto de características físicas y biológicas que diferencian a hombres y mujeres. El género corresponde a los roles, conductas y expectativas que se asignan a hombres y mujeres, pero esto cambia a lo largo de la historia, en diferentes sociedades y en distintas culturas.”<sup>2</sup>

Por ejemplo, *las mujeres deben ser delicadas y los hombres deben ser fuertes. Las mujeres deben saber jugar voley y los hombres fútbol.*



<sup>2</sup> MINEDU, 2013 <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6115>

Además de eso, hablar de sexualidad implica también palabras como **identidad** y **expresión de género** y **orientación sexual**.

### IDENTIDAD SEXUAL

Se refiere a la identidad de género (el género con el que la persona se siente o no identificada: femenino, masculino, no binaria, trans).

### ORIENTACIÓN SEXUAL

Se refiere al género por el que la persona siente atracción: heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual.<sup>3</sup>

### EXPRESIÓN DE GÉNERO

Se refiere a cómo mostramos nuestro género al mundo

### SEXO

Es el conjunto de características físicas y biológicas que diferencias a hombres y mujeres.





# 5 VIOLENCIAS

Sandra y Lola conversaban en su salón antes de que empiecen las clases, cuando llegó Eli con cara de preocupada.

- Hola amiga. ¿Qué pasó? - le preguntó Sandra.
- Sí, tienes cara de no haber dormido - agregó Lola.

Eli las miró y sus ojos se pusieron llorosos.

- Es que me pasó algo muy feo, no sé qué pensar.

Sandra se acerca y le soba el hombro - ¿Qué sucedió? cuéntanos.

- ¿Recuerdan que les conté del chico que conocí por internet?
- ¿Ese que te agregó y que no conocías, el guapito? - preguntó Lola.
- ¿El que te invitó al cine?
- Sí, él. Resulta que antes de salir de mi casa, le conté a mi tía. Y como ella conoce a todos los chicos del cole, le pareció raro ese nombre y me convenció para ir conmigo a encontrarnos con él. Entonces fuimos a la hora exacta en que habíamos quedado, incluso hablé con él antes de salir para confirmar que iba a estar ahí y saber cómo estaría vestido.
- ¡Ay qué vergüenza! Yo no hubiera dejado que vaya conmigo, ¿qué va a pensar? - le reclamó Sandra.
- Sí, lo mismo pensé, pero ni modo, sino no me dejaba salir.

- ¡Ya! ¿Qué pasó? cuenta, cuenta - preguntó Lola con tono impaciente.

- Entonces cuando estábamos afuera del cine, donde habíamos quedado, él no estaba.
- ¿Cómo que no estaba, estás segura que llegaron a la hora exacta?
- Sí, incluso llegamos un poco antes y esperamos como 15 minutos más ahí.
- ¿Y no habrá llegado y se fue al verte con tu tía? - dijo Lola.
- No, estuve bien atenta alrededor. Y eso no es lo peor de todo.
- ¿Qué pasó?
- Como no llegaba lo llamé a su celular. Y cuando empezó a timbrar, sonó al mismo tiempo el celular de un señor que estaba frente a nosotras, unos metros más allá. Él sacó su celular de su bolsillo, miró la pantalla a ver quién lo llamaba y no contestó, y alzó su mirada hacia nosotras. Lo volví a llamar y el celular del señor volvió a sonar pero al vernos de nuevo frente a él, se fue muy rápido y nervioso. Mi tía se quedó mirando sorprendida, las dos nos miramos porque intuimos lo mismo: él era Manuel. Desde ahí, no ha respondido mis llamadas ni mensajes.
- ¡Ay no, amiga! - exclamó Lola.
- ¿O sea que ese señor era Manuel?
- ¡Claro! ¡Qué horrible! Tantas tardes y noches hablando con él - le recordó Lola.

-Sí, le conté mis secretos más íntimos. Y hasta le mandé fotos mías.

-¿Y él nunca te mandó fotos tuyas?

-Sí, pero solo dos y no se veía muy bien su rostro, él me decía que sería mejor conocernos en persona.

-¿Qué? ¡Pudo ser un descuartizador! Si tu tía no hubiese ido, quizá ya ni la contarías - le reclamó Sandra.

-Un acosador de menores... ¡un pedófilo! - exclamó Lola.

-No dejo de pensar en eso. Y en las fotos que le mandé...

-No te preocupes Eli, estamos contigo y si te escribe de nuevo o le manda a alguien tus fotos podemos denunciarlo - agregó Lola.

Sandra se quedó pensativa, luego dijo:

-Eli, entiendo tu molestia y miedo. A mi la vez pasada me sucedió algo y tampoco logro sacármelo de la cabeza.

-¿Qué pasó? - preguntó Eli.

-Saben que mi casa queda muy lejos y siempre que vengo el micro está muy lleno. A las justas entramos parados y eso que a veces hay personas que se cuelgan de la puerta para entrar. En fin, hay un hombre que casi siempre está en el micro al que subo, que no me quita la mirada de encima. Me mira y me mira y eso me hace sentir incómoda. Incluso a veces cuando logro tener asiento, me duermo y cuando abro el ojo él está mirándome.

-¡Ay, qué miedo amiga, lo tuyo parece historia de terror! - comentó Eli.

-Hace una semana en el micro me quedé dormida porque estaba muy cansada y cuando me desperté ese hombre estaba a mi costado y su cuerpo estaba muy cerca al mío, me hizo sentir muy incómoda. Traté de arrimarme lo más posible para alejarme de él, pero él se me juntaba cada vez más. Me

dio miedo, así que me quedé inmóvil sin saber qué hacer. Mis manos sudaban, mi cuerpo se puso tenso, fue una sensación que no había vivido nunca antes.

-Amiga, es terrible lo que cuentas. ¿Le llegaste a decir algo? ¿Qué hiciste? - preguntó Lola.

-Nada, al poco rato bajó del micro. Y una señora que estaba sentada detrás de mí, me preguntó, "hijita, ¿conoces a ese señor?" Yo le respondí que no. Y ella me dijo que tenga más cuidado la próxima vez, que esté atenta porque era un mañoso.

-Claro! ¿Y lo has vuelto a ver? - preguntó Eli.

-No, desde ahí no lo vi más, felizmente. Pero tengo miedo de volverlo a encontrar y más aún que se me acerque. No sabría que hacer...

-Quizá si lo vuelves a ver busca ayuda o si se te acerca, dile a alguien alrededor, a alguna señora que te dé confianza, para que sepa que no estás sola - sugirió Lola.

-Es verdad, lo haré. Ese día me sentí muy rara, nunca me había pasado sentir que no me podía mover o que no podía decirle que se vaya o se arrime, tuve miedo.

-Creo que es importante que la próxima vez le digas a alguien o le cuentes a tu familia para ver qué pueden hacer, si no ese hombre seguirá haciendo eso - comentó Eli mientras recostaba su mano sobre el hombro de Sandra.

-¡Es terrible que las chicas siempre pasemos por cosas así! ¡Estoy harta! - exclamó Lola.

-¿A ti te pasó algo parecido, amiga?  
-No como a ustedes, felizmente. Pero una vez en febrero, mes de carnavales donde los chicos suelen jugar a mojar en mi barrio, yo caminaba a la tienda y un grupo de seis chicos, más o menos, me empezó a seguir con globos de agua. Al verlos, yo me eché a correr y cuando me alcanzaron, me empezaron a mojar. Yo estaba cerca de una pared y me puse de espaldas ahí para protegerme. El primero explotó el globo con su mano sobre mi cabeza, y los demás gritaron al segundo para que lo hagan explotar en mi pecho. A mi me dio miedo, no quería que me toque y grité. En eso, dos señoras que pasaban por la calle vieron lo que sucedía y le gritaron al grupo de chicos. Ellos, al verse descubiertos, se quedaron avergonzados. Aunque no pasó a mayores, ese mes tuve miedo de salir de mi casa, solo lo hacía acompañada. - contó Lola.  
-¡Qué buena tu reacción y qué bueno que había personas cerca que actuaron rápido para protegerte! - dijo Sandra.  
-Sí, a veces salir a la calle da miedo.  
-Y hay chicas y chicos que en sus casas también viven cosas así - agregó Eli - desde lo que me pasó, mi tía me dice que siempre recuerde que puedo confiar en ella si me pasa algo que me hace sentir desconfiada o incómoda.  
-Deberíamos hacer un escuadrón con personas que puedan protegernos o protegernos entre nosotras - dijo Lola sonriendo.  
-Sí, con escudos, uniformes y todo, y que exijan explicaciones cuando a un adolescente le pasa algo que no lo haga sentir bien - dijo Sandra.  
-¡Como superhéroes o superheroínas! - rió Eli.  
-Jajaja - todas ríen, aunque no es una idea descabellada.



## ¡DIALOGA! 10 MINUTOS



Forma parejas o pequeños grupos para dialogar en un espacio de confianza y respeto en torno a las siguientes preguntas.

- ❁ ¿Qué opinas del texto?
- ❁ ¿Qué tipos de violencias identificamos en estas experiencias?
- ❁ ¿Cuál es el papel de los hombres en estas historias?
- ❁ ¿Cómo podemos prevenir riesgos como los que estaban cerca de Sandra, Eli y Lola?



# DINÁMICAS PARA REFLEXIONAR



## 5.1. MAPEO COLECTIVO (15 min.)

- ❁ Formar grupos de 8 a 10 participantes.
- ❁ En un papelote o una pizarra, dibujamos el colegio y sus alrededores (mientras más grande sea, podremos ser más específicos con cada lugar).
- ❁ Luego, colocamos el nombre de cada lugar (si está dividido en salones, pabellones, patio, entrada, estacionamiento, almacén, etc.).
- ❁ Alrededor también colocamos los nombres de las avenidas.
- ❁ Luego, identificaremos la percepción que tenemos de cada uno de esos lugares, según lo que nos ha pasado o hemos escuchado de estos. Pueden ser: amigables, neutros o peligrosos. A cada uno le asignamos un color o símbolo.



- ❁ Lo marcamos dibujando estos símbolos o puntos de colores, en cada lugar.
- ❁ De esta manera, podremos mapear los lugares seguros e inseguros por donde transitamos.

## 5.2. DIÁLOGO COLECTIVO (10 min.)

El/la facilitador/a menciona preguntas dinamizadoras para que el grupo comparta sus reflexiones:

- ❁ ¿Qué sensaciones nos da cada uno de estos espacios?
- ❁ ¿Qué características en común hemos encontrado en nuestros mapas?
- ❁ ¿Qué características presentan los espacios que identificamos como peligrosos?
- ❁ ¿A quién podemos acudir si pasa algo inusual o que atenta contra nuestra integridad?
- ❁ ¿Qué podemos hacer o exigir para que esto cambie?

## 5.3. UNA RECETA PARA CUIDARNOS (5 min.)

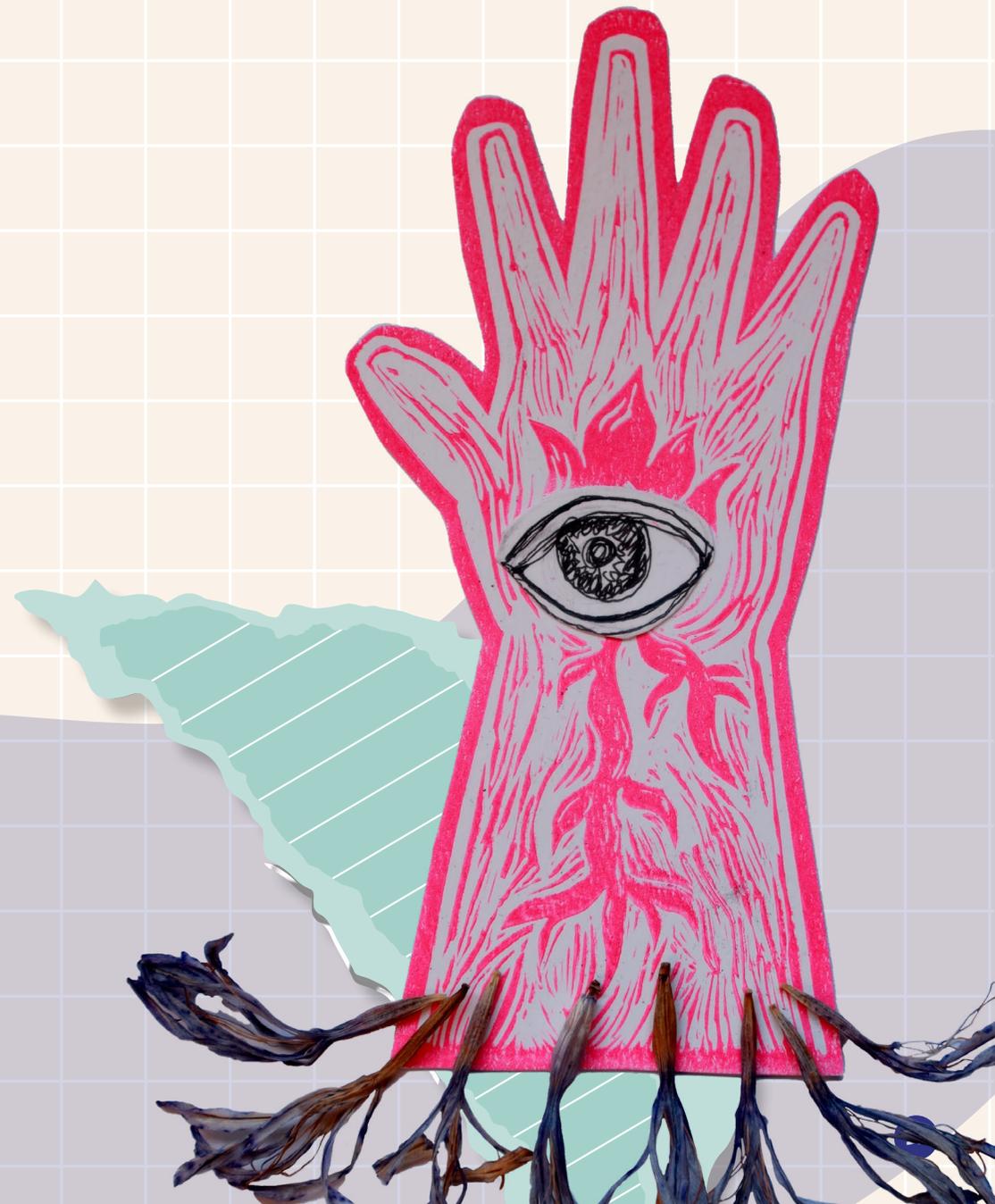
### ¿Qué podríamos hacer para cuidarnos colectivamente?

Formular 3 acciones colectivas que nos permitan disminuir el peligro en los lugares inseguros que hemos identificado en el mapa.

Cada grupo comparte sus 3 acciones y entre todos elegimos 3 acciones y las anotamos en un papelote o en un lugar visible del salón para tenerlo siempre presente.

## AQUÍ NO SE ACABA...

Si quieres seguir reflexionando entorno a los temas que se han propuesto en cada capítulo del manual, aquí te dejamos algunas dinámicas que puedes utilizar.



# 1 ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

## 1. NUESTRA CANCIÓN

### ¿Qué nos dice la canción?

- ❁ Cada grupo elegirá una canción del género que más conozca y que le guste en español (por ejemplo: reggaeton, salsa, hip hop, bachata u otro).
- ❁ Escribir la letra en una hoja.
- ❁ Elegir una frase que consideren violenta o estereotipada.
- ❁ Realizar un dibujo que represente esa frase.
- ❁ Tomar apuntes y compartir con los otros grupos una reflexión sobre lo realizado.

### ¡CREEMOS UNA CANCIÓN LIBRE DE VIOLENCIA!

Los mismos grupos deben crear una canción modificando la letra, cuyo contenido sea en contra de la violencia de género y los estereotipos de género.

## 2. COLLAGE

### ¿Cuál sería tu lucha?

Realiza un collage de cuál sería tu lucha como mujer u hombre para vivir en una sociedad libre de violencias. Utilizando retazos de tela, papel reciclado, hojas de colores y goma.

- ❁ Recuerda que este es un espacio para ti, dónde puedes tener la confianza de retratar lo que quieras, usemos el arte como medio de liberación y acción.
- ❁ Si tienes telas también puedes inspirarte en el arte de las mujeres arpilleras que utilizan los retazos de tela, agujas e hilos para crear formas, personajes y paisajes.



Ejemplo: Derechos de la mujer / Arpillera

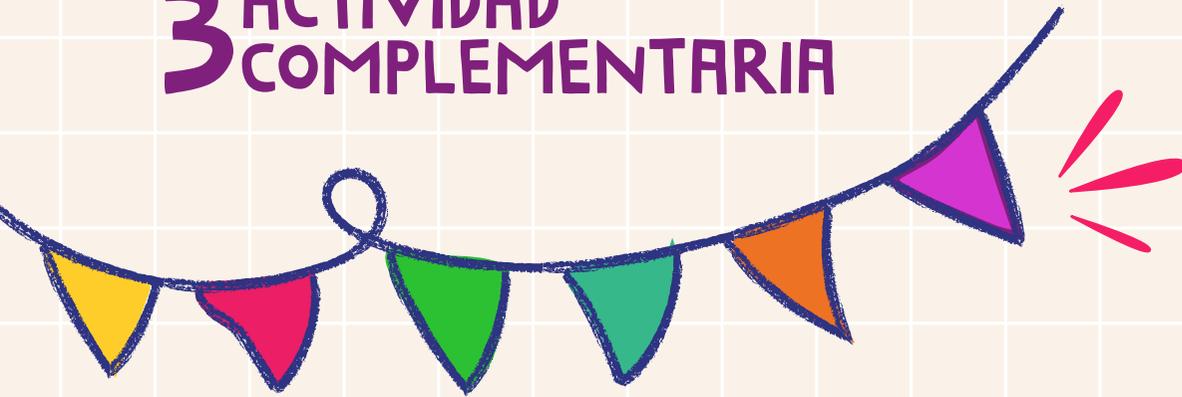
## 2 ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

### MI PERSONA DE CONFIANZA

- ❁ Piensa en una persona o personas de confianza a quienes podrías acudir en caso de que te suceda algo que no te haga sentir cómoda, ya sea en tu casa o fuera de ella.
- ❁ Elige a esta persona y dibújala como un/a superhéroe o superheroína. ¿Cómo se llamaría? ¿Qué vestuario y colores utilizaría en su traje? ¿Cuál sería su superpoder?
- ❁ Identificar a nuestras personas de confianza, es decir a alguien cercano/a que puede ser un familiar, vecino/a, profesor/a, tío/tía nos dará seguridad de recurrir a él/ella a contarle cualquier situación incómoda que estemos viviendo.



# 3 ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



## COMPARTO LO APRENDIDO MINIFERIA

Para culminar las sesiones vamos a realizar una miniferia que podrá ser presentada en el aula entre lxs alumnxs o en el patio del colegio durante el recreo u otro espacio compartido por lxs estudiantes.

La idea es pensar colectivamente una presentación o dinámica, utilizando alguna de las herramientas que aprendieron en este proceso. Para lograrlo, pueden seguir los siguientes pasos:

1. Formar grupos de 6 integrantes.
2. Dialogar partiendo de las preguntas:
  - ✿ ¿Qué tema de los que hemos conversado te gustaría hablarle a otrxs adolescentes?
  - ✿ ¿Qué otra información deberías saber para hablar de eso?
  - ✿ ¿De qué manera hablarías del tema? (collage, historieta, teatro, dinámica participativa, etc.)
3. Elegir una temática y escribir en 5 líneas las ideas principales (tema, lo que todxs sabemos de ese tema y lo que otrxs no saben de eso).
4. Crear una presentación de aproximadamente 5 minutos de duración, teniendo en cuenta que lxs estudiantes que visiten la feria estarán solo un momento en cada puesto.
5. Cada grupo debe colocarse en un espacio del aula o del colegio, poner los materiales gráficos o algo que represente el tema que están tratando.
6. Pueden organizarse de manera que unx o dos puedan invitar a lxs estudiantes a que se acerquen, otrxs esperar ahí por si alguien llega y otrxs que puedan presentar el tema.
7. El recreo o la salida pueden funcionar para realizar la feria.

# 6 TIPS ÚTILES

## 1. LA FACILITACIÓN:

- ♥ Facilitar es acompañar al grupo a que pregunte y encuentre sus propias respuestas. No intentes darles lecciones sino promueve el diálogo y la escucha respetuosa.
- ♥ Facilita desde la igualdad. No promuevas prácticas adultocéntricas en donde el adulto es quien lo sabe todo y el/la adolescente quien debe escucharlo y aprender de él.

>>>>>> ¡RECUERDA! <<<<<<<

“Todxs sabemos algo,  
todxs ignoramos algo, por  
eso aprendemos siempre”  
(Paulo Freire)

## 2. SESIONES:

- ♥ Cada sesión planteada en este manual tiene actividades de inicio, centrales y de cierre. Intenta desarrollarlas todas en una sola sesión para cumplir los objetivos.
- ♥ Al inicio puedes realizar una dinámica de presentación amena en círculo. Por ejemplo, lxs participantes dicen sus nombres, con qué les gusta untar el pan al desayunar y el curso del cole que no les agrada o que sí les agrada y porqué. Así nos iremos conociendo más.
- ♥ Durante la sesión, hacer juegos y dinámicas lúdicas promueve el interés en aprender y también ayuda a diferenciar este momento de la lógica habitual del colegio. Puede ser un espacio para relajarse, divertirse y a la vez seguir aprendiendo.
- ♥ Al final de cada sesión, haz una ronda de comentarios y pregunta a lxs participantes qué aprendieron ese día. También pregúntales lo que les gustó y no les gustó del desarrollo del taller para así replicar en la siguiente sesión o dejar de hacerlo.

- ♥ Cuando acabamos alguna dinámica o momento en la facilitación, ayuda que el/la facilitador/a, motive a armar un círculo y plantear algunas preguntas como: ¿Les gustó el ejercicio/actividad? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué dificultades surgieron?
- ♥ La importancia de propiciar el diálogo es hacer una autoevaluación de cómo nos vamos sintiendo durante el trabajo en grupo, lo que nos permitirá autoregularnos cuando algo no haya salido bien o si es que alguien se sintió incomodx. Podríamos partir de estas conversaciones para plantear colectivamente algunas normas de convivencia.
- ♥ En las dinámicas, juegos y rondas de comentarios, intenta que todxs den sus puntos de vista y participen de forma activa. A veces, cuando llegan adolescentes al espacio, algunos de ellxs ya se conocen y otros se vuelven muy amigxs. Trata de que estos grupos no sean los mismos e integren a otros que recién están iniciando en estas sesiones.
- ♥ Cuando trabajen en grupos, sugiéreles que les pongan un nombre a su grupo pero que sea inusual. Algo como el nombre más gracioso o nombres de comidas peruanas que les guste. Esto ayudará a romper el hielo entre lxs adolescentes.
- ♥ Si surge alguna pelea o problema durante la sesión es bueno dialogarlo, no dejarla pasar e ignorarla. Podríamos reunir aparte a la pareja que tuvo el intercambio para conversar de lo ocurrido, escuchar los puntos de vista, que se comprendan mutuamente y se hallen soluciones conjuntas.



# 7

# MATERIALES QUE NOS INSPIRARON

- ♥ Ministerio de educación. **Guía para implementar la Educación Sexual Integral. Recurso educativo dirigido a docentes de educación básica regular.** Perú, 2021.  
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7640>
- ♥ Ministerio de Educación de la Nación. **Cambios que se ven y se sienten: para saber más de la pubertad.** Buenos Aires, 2021.  
<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/cambios-que-se-ven-y-se-sienten-educacion-sexual-integral-para-saber-mas-sobre-la-pubertad>
- ♥ Chirimbote. **La ESI en casa. Educación sexual Integral para infancias libres.** Buenos Aires, 2020.  
<https://chirimbote.com.ar/wp-content/uploads/2020/07/ESI-EN-CASA.pdf>
- ♥ Municipalidad de Santiago. **100 preguntas sobre sexualidad adolescente.** Chile, 2016.  
[https://pure.manchester.ac.uk/ws/portalfiles/portal/176600237/100\\_Preguntas\\_de\\_Sexualidad\\_Adolescente\\_version\\_digital.pdf](https://pure.manchester.ac.uk/ws/portalfiles/portal/176600237/100_Preguntas_de_Sexualidad_Adolescente_version_digital.pdf)
- ♥ **Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.** México, 2016.  
<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>

# ¿COMO SER ADOLESCENTE Y NO MORIR EN EL INTENTO?

Guía para acompañar(nos)



ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNESPACIO

[www.comunespacio.com](http://www.comunespacio.com)