

Educación
Permanente

Guía para Docentes sobre Educación Integral de la Sexualidad

Guía para Docentes sobre Educación Integral de la Sexualidad Educación Permanente

Equipo Editor: SERPAJ-Py

Corrección de Estilo: Ángel Domínguez

Proyecto Gráfico: Karina Palleros

Ilustraciones: Lorena Barrios y Banco de imágenes / www.shutterstock

Impresión: SV Servicios Gráficos

Tirada: 1.000 ejemplares

ISBN: 978-99967-776-8-4

Noviembre 2018

Asunción, Paraguay



Diakonia es una organización internacional sueca sin fines de lucro que realiza trabajos de desarrollo y cooperación internacional sobre una base cristiana. Pertenece a las Iglesias Unida de Suecia y Misión Alianza Suecia. Este material es de exclusiva responsabilidad y autoría de SERPAJ Paraguay. Diakonia apoya la igualdad de género y el acceso a los derechos sexuales y reproductivos como parte integral de los derechos humanos de las personas y como una expresión de los valores cristianos.



Tte. Prieto 354 e/ Tte. Rodi y Dr. Facundo Insfrán
Asunción –Paraguay
Telef.: +595 21 481333
www.serpajpy.org.py
www.serpajpy.org.py/porandu



PRESENTACIÓN

El campo de la sexualidad humana es tan complejo que es muy difícil transformarse en alguien con la suficiente experticia en el tema, y más en este tiempo en que si hay algo que sobra en ese terreno (y en muchos otros en los que como docentes nos movemos) es la información. Sabemos hoy que cada minuto que transcurre, los 2.700 millones de personas con acceso a Internet que se calcula que hay actualmente en el mundo envían más de 200 millones de correos electrónicos, realizan 2 millones de consultas a Google, suben 48 horas de vídeo a YouTube, escriben más de 100.000 mensajes en Twitter, publican casi 30.000 nuevos artículos en sitios como Tumblr o WordPress y suben más de 6.000 fotografías a Instagram y Flickr. Por tanto información sobra, pero el problema es cómo procesarla y esto es clave en el tema de la sexualidad humana.

Desde esta perspectiva, este serie de Guías para el Docente sobre Educación Integral de la Sexualidad, elaboradas desde el Servicio Paz y Justicia Paraguay, se propone ofrecer un marco –tanto conceptual como de actividades– dentro del cual trabajar el tema de la sexualidad en el aula, desde el nivel inicial hasta la educación para adultos, ajustándose a los contenidos curriculares propuestos por el Ministerio de Educación y Ciencias.

¿Qué significa ‘integral’ en estas Guías? Consideramos importante aclarar el sentido de esta palabra porque puede significar demasiadas cosas que en ocasiones, dada su amplitud, puede perderse la idea. Integral aquí es equivalente a ubicarse en el enfoque de derechos. Recordemos que conforme al artículo 14 del Código de la Niñez y la Adolescencia, y sobre el derecho a la salud sexual y reproductiva, *“el Estado, con la activa participación de la sociedad, y especialmente la de los padres y familiares, garantizará servicios y programas de salud y educación sexual integral del*

niño y del adolescente, que tiene derecho a ser informado y educado de acuerdo con su desarrollo, a su cultura y valores familiares". Y este artículo se debe asociar con el principio de reconocimiento de la dignidad humana como fundamento de nuestro orden democrático.

Educación Integral de la Sexualidad, entonces, como derecho del niño, de la niña y del adolescente teniendo como fundamento el principio de la dignidad humana. Tengamos en cuenta también que cuando se difundió la Declaración Universal de los Derechos Humanos, el consenso entre todas las personas que la elaboraron fue que: **TODOS LOS SERES HUMANOS SON PERSONAS Y POR ELLO SON DIGNAS**, que básicamente quiere decir que todas las personas son sujetos de derechos.

En estas Guías la propuesta, en base al postulado anterior, es anudar la sexualidad con el principio de dignidad humana y eso nos lleva como docentes a trabajar los contenidos a partir de lo que el niño, la niña o el adolescente se preguntan, desde aquello que los inquietan con relación al tema. La idea es que las actividades planteadas funcionen más como puentes para encontrarnos con los universos de nuestros estudiantes y que esos encuentros sean los espacios y momentos en que puedan surgir las preguntas que nos permitirán trabajar los contenidos. Es posible que nuestros estudiantes nos planteen otro orden del que está sugerido en las Guías, y eso servirá para que cada docente trabaje, al mismo tiempo, su propia manera de usar las Guías y que luego pueda compartir sus experiencias con otros docentes.

Hoy nuestros celulares pueden saber desde la velocidad en que caminamos, pasando por nuestro estado de salud hasta los lugares que solemos frecuentar. Pero el singular aprendizaje-descubrimiento que cada niño, niña y adolescente deberá realizar para saber y reconocer que el otro es también un ser vivo, una persona y que nuestras acciones y palabras producen en el otro algo, sigue siendo una tarea en la que el papel del docente y de todo adulto significativo sigue siendo insustituible. Es por ello que estas Guías para una Educación Integral de la Sexualidad también las podemos tomar a modo de una caja de herramientas para trabajar algo que se conoce como la construcción del sujeto ético. Precisamente la sexualidad humana es uno de los territorios fundantes donde esa construcción sucede y es por ello que la manera en que como docentes ocupemos nuestro rol puede dejar una marca que humanice el porvenir de nuestros estudiantes al descubrirse siendo personas dignas, a la vez que descubre que los otros poseen el mismo estatuto.

ÍNDICE

MARCO CONCEPTUAL

Capítulo 1

La educación y la sexualidad10

1. La sexualidad como aspecto constitutivo del ser persona 10
 - A. Sexualidad 10
 - B. La sexualidad, la interacción entre sus componentes y modos de expresión 11
 - C. La salud va más allá de la ausencia de enfermedades.....12
2. Contextualizando los distintos enfoques de educación de la sexualidad13

Capítulo 2

Enfoques en la educación de la sexualidad14

1. La Educación Integral de la Sexualidad 16

Capítulo 3

La sexualidad y los derechos19

1. Los derechos humanos..... 19
2. Los derechos de niños, niñas y adolescentes.....20
3. Los derechos sexuales y los derechos reproductivos..... 22

Capítulo 4

La educación de la sexualidad como derecho humano 23

1. La educación de la sexualidad, nuestro derecho. La educación como derecho, nuestro enfoque..... 23

Capítulo 5

La educación integral de la sexualidad con personas jóvenes y adultas..... 26

1. Caracterización general de la población joven y adulta para una EIS26
2. Fundamentos epistemológicos/metodológicos de la EIS para personas jóvenes y adultas..... 27
3. Desarrollo de los encuentros 28

ACTIVIDADES

Unidad 1: Preparando el camino, reconociendo saberes31

- Correlación Curricular 32
- Metodología para el desarrollo del tema 32
- Preguntas para la reflexión 33
- A modo de conclusión 33

Unidad 2: La sexualidad, una construcción social que merece ser analizada..... 35

- Encuentro 2: Nuestra historia de la sexualidad 38

Correlación Curricular.....	38
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	39
Preguntas para la reflexión	40
A modo de conclusión	40
Encuentro 3: Hacia el concepto de Sexualidad	41
Correlación Curricular.....	41
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	42
A modo de conclusión	43
Unidad 3: Cuerpos y Sexualidades	44
Encuentro 4: El cuerpo, un espacio de sentimientos y deseos	46
Correlación Curricular.....	46
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	47
A modo de conclusión	48
Encuentro 5: Reconociendo nuestro cuerpo, su funcionamiento y potencialidades	49
Correlación Curricular.....	49
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	49
Preguntas para la reflexión	51
Encuentro 6: La sexualidad y el placer.....	51
Correlación Curricular.....	51
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	52
A modo de conclusión	53
Encuentro 7: Las relaciones sexuales	53
Correlación Curricular.....	53
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	54
Preguntas para la reflexión	55
A modo de conclusión	55
Unidad 4: Cuidados del cuerpo.....	56
Encuentro 8: Cuidados del cuerpo	57
Correlación Curricular.....	57
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	58
A modo de conclusión	59
Encuentro 9: Prevención de ITS 's	60
Correlación Curricular.....	60
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)....	61
A modo de conclusión	61
Unidad 5: Género, estereotipos y construcción de nuevos vínculos.....	62
Encuentro 10: Siluetas de género.....	65
Correlación Curricular.....	65
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)....	66
Preguntas para la reflexión	66
A modo de conclusión	68
Encuentro 11: ¿Un sueño imposible?.....	68
Correlación Curricular.....	68
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)....	69

Preguntas para la reflexión	70
A modo de conclusión	70
Unidad 6: La sexualidad, un proceso evolutivo	71
Encuentro 12. La sexualidad y su desarrollo a lo largo de la vida	71
Correlación Curricular.....	71
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)....	72
A modo de conclusión	73
Unidad 7: Relaciones de buen trato	74
Encuentro 13: Las relaciones de pareja, pactos de amor	76
Correlación Curricular.....	76
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)....	76
A modo de conclusión	79
Encuentro 14: La comunicación asertiva en las parejas.....	79
Correlación Curricular.....	79
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	80
Preguntas para la reflexión	81
A modo de conclusión	82
Unidad 8: La(s) Violencia(s).....	83
Encuentro 15: La(s) violencia(s) I.....	85
Correlación Curricular.....	85
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	86
Preguntas para la reflexión	87
A modo de conclusión	87
Encuentro 16: La (s) violencia (s) II.....	89
Correlación Curricular.....	89
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)...	89
Preguntas para la reflexión	91
A modo de conclusión	92
Unidad 9: Toma de decisiones para la salud reproductiva	94
Encuentro 17: Planificación familiar	96
Correlación Curricular.....	96
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)..	96
A modo de conclusión	97
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as	98
Encuentro 18 y 19: Embarazo y Lactancia Materna.....	101
Correlación Curricular.....	101
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)..	102
A modo de conclusión	103
Encuentro 20: Paternidad y Maternidad Responsables	103
Correlación Curricular.....	103

Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)..104	
A modo de conclusión	105

Unidad 11: Los derechos sexuales y reproductivos. Reconocer para ejercer107

Encuentro 21: Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos.....	108
Correlación Curricular	108
Metodología para el desarrollo del tema (objetivos, materiales, tiempo, desarrollo)..	109
A modo de conclusión	109

Bibliografía y Referencias	110
----------------------------------	-----

ANEXO 1 - Afirmaciones propuestas para el trabajo de a favor o en contra.....	116
Unidad 1 - Preparando el camino, reconociendo saberes	

ANEXO 2 - Yo soy yo.....	119
Unidad 3: Cuerpos y Sexualidades - Encuentro 4	

ANEXO 3 - Anatomía y fisiología de los órganos sexuales y reproductivos	120
Unidad 3: Cuerpos y Sexualidades - Encuentro 5	

ANEXO 4 - Organos sexuales y reproductivos.....	125
Unidad 3: Cuerpos y Sexualidades - Encuentro 5	

ANEXO 5 - Conceptos	128
Unidad 3: Cuerpos y Sexualidades - Encuentro 6	

ANEXO 6 - La ética relacional.....	130
Unidad 3: Cuerpos y Sexualidades - Encuentro 7	

ANEXO 7 - ¿Qué es el cáncer?.....	133
Unidad 4: Cuidados del cuerpo - Encuentro 8	

ANEXO 8 - Infecciones de transmisión sexual	138
Unidad 4: Cuidados del cuerpo - Encuentro 9	

ANEXO 9 - ¿Cómo prevenir estas infecciones?.....	143
Unidad 4: Cuidados del cuerpo - Encuentro 9	

ANEXO 10 - Las ITS's y la salud sexual	146
Unidad 4: Cuidados del cuerpo - Encuentro 9	

ANEXO 11 - El feminismo en el Paraguay	149
Unidad 5: Género, estereotipos y construcción de nuevos vínculos - Encuentro 11	

ANEXO 12 - Los derechos de las mujeres.....	153
Unidad 5: Género, estereotipos y construcción de nuevos vínculos - Encuentro 11	

ANEXO 13 - “Sin machismo, los hombres serían más felices”	158
Unidad 5: Género, estereotipos y construcción de nuevos vínculos - Encuentro 11	
ANEXO 14 - Desarrollo Evolutivo de la sexualidad a lo largo de la vida	161
Unidad 6: La sexualidad, un proceso evolutivo - Encuentro 12	
ANEXO 15 - Desarrollo Evolutivo de la sexualidad a lo largo de la vida	163
Unidad 6: La sexualidad, un proceso evolutivo - Encuentro 12	
ANEXO 16 – Desarrollo Evolutivo de la sexualidad a lo largo de la vida.....	166
Unidad 6: La sexualidad, un proceso evolutivo - Encuentro 12	
ANEXO 17 – Mitos que rodean al amor romántico.....	168
Unidad 6: La sexualidad, un proceso evolutivo - Encuentro 12	
ANEXO 18 – Frases sobre violencia de género	172
Unidad 8: La(s) Violencia(s) - Encuentro 15	
ANEXO 19 – La violencia contra la mujer, en números.....	175
Unidad 8: La(s) Violencia(s) - Encuentro 15	
ANEXO 20 – Circuito de intervención para el abordaje de la violencia doméstica.....	178
Unidad 8: La(s) Violencia(s)	
ANEXO 21 – Cuadro de métodos anticonceptivos	180
Unidad 9: Toma de decisiones para la salud reproductiva - Encuentro 17	
ANEXO 22 – La importancia de los controles prenatales.....	185
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as - Encuentro 18 y 19	
ANEXO 23 - Cuidados durante el embarazo	187
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as - Encuentro 18 y 19	
ANEXO 24 - Psicoprofilaxis obstétrica	190
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as - Encuentro 18 y 19	
ANEXO 25 - Alimentación saludable durante el embarazo.....	195
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as - Encuentro 18 y 19	
ANEXO 26 - Tipos de parto	197
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as - Encuentro 18 y 19	
ANEXO 27 - Puerperio.....	202
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as - Encuentro 18 y 19	
ANEXO 28 – Matriz de derechos.....	204
Unidad 10: La decisión de tener hijos/as - Encuentro 20	
ANEXO 29 – Che rete ha’e che mba’e	207
Unidad 11: Los derechos sexuales y reproductivos - Encuentro 21	

CAPÍTULO 1

La educación y la sexualidad

Todo enfoque educativo sobre sexualidad tiene como fundamento una manera de comprender la “sexualidad” y la “educación”, por lo que en este apartado queremos compartir algunos conceptos para que nuestras reflexiones incluyan elementos que configuran nuestra sexualidad, para luego entrar a profundizar sobre los distintos paradigmas de educación de la sexualidad construidos a lo largo de la historia y concluir con el desarrollo programático propuesto para la EIS (Educación Integral de la Sexualidad) referente al nivel de educación permanente.

1. La sexualidad como aspecto constitutivo del ser persona

Empezamos, pues, por diferenciar algunos conceptos que si bien están conectados significativamente no son iguales, aunque se los use muchas veces como sinónimos, lo que puede limitar nuestra reflexión crítica en torno a la temática de la educación y la vivencia de la sexualidad.

A. Sexualidad

Es el modo de vivir como persona sexuada, el modo o modos con que cada cual vive, asume, potencia y cultiva o puede cultivar el hecho de ser sexuado. Es una categoría subjetiva (en el sentido de que cada quien lo vivencia y siente como propio en el devenir de su historia personal). Por lo tanto, la sexualidad no es un instinto sino una cualidad, una dimensión humana porque todos y todas somos sexuados,

así como todos y todas somos personas. Esta dimensión de nuestra personalidad se va desarrollando y expresando de distintas maneras continuamente y a lo largo de la vida. (Padrón y Fernández, 2009)

La sexualidad está conformada e influenciada por los siguientes aspectos que interactúan:

Biológicos: Es desde el cuerpo, lo fisiológico y anatómico, que se construye la sexualidad; este aspecto está relacionado con la capacidad de reproducirnos, el deseo sexual y la respuesta sexual.

Sociocultural: La cultura nos transmite por distintos medios (familia, escuela, religión, medios de comunicación, etc.) creencias sobre cómo vivir la sexualidad. Estas creencias cambian a través del tiempo y entre distintas culturas. Además, las políticas públicas nos ofrecen servicios que pueden permitirnos o no la vivencia saludable y plena de nuestra sexualidad.

Psicológicos: Este componente incluye la manera personal que tenemos de vivir y sentir la sexualidad. Nos permite vincularnos con otras personas, desarrollar afectos, relacionarnos, reconocernos a nosotros/as mismos/as en lo que somos y lo que deseamos ser.

Comprender que la sexualidad está influenciada por múltiples factores y que se desarrolla a lo largo de toda la vida, nos lleva a ampliar la mirada tradicional de la sexualidad ligada solamente a la procreación y la biología, visualizando la influencia de múltiples factores que interactúan entre sí en la vivencia de cada persona y, por ende, nos permite identificar posibles líneas para un accionar educativo que potencie el desarrollo integral.

B. La sexualidad, la interacción entre sus componentes y modos de expresión

- **SEXO:** es la diferenciación biológica con la que nacemos, tiene que ver con características anatómicas, fisiológicas y hormonales que generalmente se corresponde con la diferenciación entre hombres y mujeres y que luego se van afianzando o modificando con la construcción de la identidad sexual.
- **GÉNERO:** “es una construcción social, cultural e histórica que asigna ciertas características y roles a grupos de individuos con referencia a su sexo, las personas nacemos con la diferencia de sexo, la adscripción de las características de género es construida socialmente”. (Machicao, 1999)
- **PERSPECTIVA DE GÉNERO:** “es un abordaje teórico y metodológico que permite reconocer y analizar identidades, perspectivas y relaciones entre mujeres y hombres, entre mujeres y mujeres y entre hombres y hombres, especialmente las relaciones de poder. También facilita el análisis crítico de las estructuras socioeconómicas y político-legales que dan lugar a estas identidades y relaciones, y que su vez se ven influidas por ellas”. (Machicao, 1999)

Distinguir entre sexo y género es útil para diferenciar lo que es biológico de aquello que no lo es (lo cultural, social, histórico etc.) de modo a poder comprender las diversas maneras en que las personas se “construyen”, “sienten”, “viven” como seres sexuados dependiendo de sus procesos de socialización, sus historias y características personales. Asimismo, incorporar a nuestra lectura de la realidad la perspectiva de género nos permite visibilizar y reconocer las relaciones de poder y su manifestación en el desigual acceso a oportunidades y derechos.

- **IDENTIDAD DE GÉNERO:** es la identificación de cada persona con el género que siente, reconoce y/o nombra como propio. Cuando hablamos de identidad de género desde una mirada de derechos vamos más allá de la diferencia sexual varón - mujer, femenino - masculino, ya que existen identidades de género que son diversas.
- **ORIENTACIÓN SEXUAL:** tiene que ver con nuestros afectos que se expresan a través de la atracción sexual y la preferencia erótica hacia otras personas. Se corresponde con el componente psicológico de la sexualidad ya que tiene que ver con nuestros deseos.

Incorporar estos conceptos al análisis sobre la educación de la sexualidad nos posibilita la comprensión de la sexualidad en sus aspectos subjetivos y relacionales, dando lugar a la diversidad de identidades y orientaciones sexuales en las que se construyen las personas.

C. La salud va más allá de la ausencia de enfermedades

- **SALUD SEXUAL:** es un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y social, relacionado con la sexualidad. Vivimos nuestra sexualidad de manera saludable cuando podemos expresar libre y responsablemente nuestras capacidades sexuales, orientándonos al bienestar y enriquecimiento personal y colectivo. Para vivir la sexualidad de manera responsable es necesario que se reconozcan y defiendan los derechos sexuales y los derechos reproductivos de todas las personas. (OMS-WAS, 2000)
- **SALUD REPRODUCTIVA:** es un estado de bienestar físico, mental y social. No se trata solamente de la ausencia de dolencias y enfermedades en lo relacionado al sistema reproductivo, sus funciones y procesos. Vivimos nuestra salud reproductiva cuando podemos decidir consciente e informadamente cuándo y cómo tener –o no– hijos, contamos con servicios de salud adecuados y tenemos acceso a métodos anticonceptivos. (Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, 1994)

Estos lineamientos de los órganos internacionales de promoción y protección de la salud amplían las concepciones restrictivas de la salud como un mero “estado de ausencia de enfermedades”, visualizando otros aspectos de la salud sexual y la salud reproductiva que tienen que ver con la búsqueda del bienestar físico, mental y social en coherencia con la concepción de seres humanos bio-psico-sociales (visión integradora del ser humano).

2. Contextualizando los distintos enfoques de educación de la sexualidad

Considerando los conceptos presentados en el apartado anterior, invitamos a continuar la reflexión en torno a los modelos de educación de la sexualidad que han sido desarrollados a lo largo de los tres últimos siglos de nuestra historia y responden a miradas e intereses propios de los modos de organización social, económica y política del devenir histórico de la cultura occidental, siguiendo el recorrido propuesto por el docente investigador de la Universidad de Tenerife, Fernando Barragán Madero (1995: <https://sexologiaenredessociales.files.wordpress.com/2013/08/a1-7-barragan.pdf>).

SIGLO XVIII: creación de una “auténtica policía del sexo” (Foucault, 1978) no para reprimirlo sino para reglamentarlo, se despliega como un dispositivo estratégico la “**Pedagogización de la sexualidad infantil**”. Rousseau (1712- 1778), que hablaba de la necesidad de control sobre la sexualidad infantil y sobre todo de disipar el interés por lo sexual, considerado como antinatural. La pedagogía defenderá así -por primera vez- el miedo y el asco por la sexualidad infantil. Se comparten estudios “pseudocientíficos” acerca de las implicancias negativas de la auto-erotización. Se defiende la necesidad de retrasar la información referente a la sexualidad hasta que sea “inevitable”.

SIGLO XIX: “conceptualización represiva de la sexualidad” para su control social y opresión. “Las condiciones de vida del proletariado, sobre todo en la primera mitad del siglo XIX, muestran que se estaba lejos de tomar en cuenta su cuerpo y su sexo: poco importaba que aquella gente viviera o muriera; de todos modos se reproducían” (Foucault, 1978: 153). Durante este periodo la pedagogía estuvo al servicio de las industrias, respondiendo a las necesidades iniciadas por la revolución industrial.

SIGLO XX: avances en el reconocimiento de la educación sexual, a partir de procesos de consolidación de las democracias y la Declaración Universal de los Derechos Humanos; además de nuevos conflictos (la propagación del HIV, las pandemias, los conflictos medioambientales, étnicos y multiculturales), urgencias económicas (la imponente reconversión de economías socialistas, la adecuación del sistema educativo al sistema de producción capitalista, el control de la población en el tercer mundo y la promoción de la maternidad en el primero) y tecnologías de control. Hubo una gran profusión de programas educativos y materiales curriculares sobre educación sexual básicamente “preventivos”.

Con el compartir de esta brevíssima contextualización histórica intentamos visualizar las múltiples aristas e intereses (sociales, económicos, religiosos, políticas, etc.) sobre las que se construyeron y construyen los distintos enfoques de educación de la sexualidad a lo largo del tiempo.

CAPÍTULO 2

Enfoques en la educación de la sexualidad

Teniendo en cuenta la multiplicidad de factores intervinientes a la hora de pensar la educación, proponemos la reflexión acerca de los siguientes enfoques de educación de la sexualidad, característicos de la educación en los países de América Latina y el Caribe según las autoras Beatriz Castellano y Martha Falconier (2011: 11).

- **ENFOQUE REPRESIVO-MORALIZADOR:** tiene su mirada puesta en culpabilizar el ejercicio de la sexualidad como búsqueda del placer. La sexualidad sólo puede ser ejercida en el marco del matrimonio y para la procreación de la especie. Esta forma de entender la sexualidad conlleva a un tipo de educación castigadora y controladora convirtiendo a la persona en un ser pasivo, incapaz de elegir libre y responsablemente y de disfrutar de una vida sexual plena y enriquecedora.
- **ENFOQUE INFORMATIVO-PREVENTIVO:** cuyas características se refieren a la transmisión de datos y hechos de orden anatómico y fisiológico dirigidos a prevenir las consecuencias de las conductas sexuales no responsables (embarazo adolescente, infecciones de transmisión sexual y VIH-SIDA), sin apelar a un concepto abarcativo de la sexualidad humana, que incluye la salud sexual y reproductiva. Este enfoque no se diferencia del anterior en el sentido de que promueve un sujeto pasivo, receptor de información al que no se le posibilita la toma de decisiones libres y placenteras sobre su sexualidad.
- **ENFOQUE DE MODELACIÓN Y MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO:** consiste en entender al sujeto como un ser reactivo, cuya conducta sexual puede ser moldeada a partir de determinadas condiciones desarrolladas para el efecto, y está encaminado a entrenar la formación de compor-

tamientos deseables sin considerar el carácter integral de la sexualidad. Al igual que los modelos anteriores, la persona no tiene posibilidad de construir su sexualidad de manera libre y responsable.

- **ENFOQUE HEDONISTA:** enfatiza al placer genital aislado de los demás componentes de la sexualidad humana. Si bien este enfoque trató de reivindicar el erotismo (tan reprimido y ausente) lo maximizó al punto de identificar la sexualidad con la relación sexual separándola de los aspectos afectivos.

En estos enfoques se visualizan algunas características comunes que limitan la posibilidad de comprender (y por tanto enseñar) la complejidad de la sexualidad humana, su desarrollo a lo largo de toda la vida y su importancia para el desarrollo integral de los/as sujetos/as del aprendizaje, ya que presentan en común ciertas limitaciones:

- Reducen la sexualidad a su campo de conocimiento limitando así la concepción multidisciplinar de la sexualidad.
- Presentan una mirada de la sexualidad dependiente de los instintos biológicos al margen de las condicionantes sociales y culturales en las que se desarrollan como seres sexuados/as impidiendo “captar la intencionalidad humana y la naturaleza social de los conflictos que se presentan en la medida que omiten distintas perspectivas de tales conflictos”. (Torres, 1991: 101)
- Muestran sus visiones desde la verdad “única” al tiempo que “promueven la homogenización del comportamiento humano contrariamente a la defensa de la diversidad y la multiculturalidad”. (Barragán, 1995)

Por otro lado, estos enfoques cuentan como principal herramienta metodológica la transmisión de los conocimientos, planteando una realidad única, impidiendo de esta forma que los/as propios/as sujetos/as del aprendizaje “construyan autónomamente su modelo de representación de la realidad y de la sexualidad” (Barragán, 1995), constituyéndose así en un modelo de educación “bancaria” que, en palabras del educador brasileño Paulo Freire, “se concibe como la narración de unos contenidos fijos, o como transmisión de una realidad que no requiere reelaboración y que se presenta como la única posible” (1992:75). Además, utilizan en carácter de “herramientas” para la transmisión la culpa, el miedo o el vaciamiento afectivo, limitando la capacidad de reflexión y responsabilidad de los/as sujetos/as del aprendizaje.

Si bien partimos de la conciencia de que “no hay una estrategia única, global, válida para toda la sociedad y enfocada de manera uniforme sobre todas las manifestaciones del sexo” (Foucault, 1978: 126), se hace necesario encontrar puntos comunes, delineamientos institucionales que contengan a las prácticas docentes de forma tal que respondan a las diversas necesidades concernientes a la educación de la sexualidad.

En palabras de Castellanos y Falconier (1995) el desafío está en la creación de enfoques integradores, que comprendan la sexualidad como expresión -y parte- de la personalidad y que promuevan a las personas como artífices de su propia vida, capaces de elegir las formas de vivir su sexualidad y de tomar decisiones conscientes acerca de su comportamiento sexual y reproductivo.

1. La Educación Integral de la Sexualidad

Cuando hablamos de “novedades” y “aperturas” lo hacemos desde la conciencia de que son los y las docentes en su labor cotidiana quienes producen estas innovaciones. En palabras de Alicia Fernández (1995): “De nuestras prácticas emanan saberes que nos permiten afirmar que las autorías compartidas van produciendo grietas en la rigidez de lo instituido por donde nuestra acción y nuestro pensar pueden ser fértiles”; por lo tanto en nuestra reflexión “lo nuevo” representa al devenir de prácticas educativas que fueron emergiendo en relaciones de aprendizaje innovadoras y distintas a los modelos autoritarios de educación de la sexualidad. Si bien las investigaciones educativas al respecto siguen generando conocimientos, el **enfoque integral de educación de la sexualidad** se presenta como una alternativa frente a las limitaciones que hemos citado en los párrafos anteriores.

La UNESCO define a la educación de la sexualidad refiriendo un “enfoque a la enseñanza sobre el sexo y las relaciones que resulte apropiado a la edad, relevante culturalmente, y proporcione científicamente información precisa, realista y sin prejuicios. La educación sexual proporciona oportunidades para explorar los valores y actitudes propios y la construcción de la toma de decisiones, habilidades de comunicación y reducción de riesgos sobre muchos aspectos de la sexualidad”. (Muñoz, 2010: 6-7)

En concordancia con esto, se presenta como fundamento de la línea educativa que actualmente desarrolla la República Oriental del Uruguay en materia de sexualidad la siguiente conceptualización: “Es un proceso vinculado estrechamente a la formación de las personas, que aporta elementos de esclarecimiento y reflexión para incorporar la sexualidad como una dimensión existencial, de forma plena, enriquecedora y saludable en todo el transcurso vital, en un ámbito de vigencia de los Derechos Humanos y la Equidad”. (Administración Nacional de Educación Pública, República Oriental del Uruguay, 2005: 3)

Siguiendo esta línea, el Programa Nacional de Educación Sexual Integral del Gobierno de la Nación Argentina puntualiza la Educación Integral de la Sexualidad como: “el espacio sistemático de enseñanza aprendizaje que promueve saberes y habilidades para la toma de decisiones conscientes y críticas en relación con el cuidado del propio cuerpo, las relaciones interpersonales, el ejercicio de la sexualidad y de los derechos de los niños, las niñas y los jóvenes”.

Por otro lado, Alicia González y Beatriz Castellanos definen a la educación de la sexualidad como: “el proceso activo y permanente que potencia al individuo para el encuentro libre, pleno y responsable con la sexualidad, en correspondencia con sus necesidades y con las demandas del entorno, garantizando el protagonismo, la capacidad de elegir los límites personales de la sexualidad y el respeto a los de las demás personas con las cuales se relaciona”. (González y Castellanos, 1996)

Como podemos ver el **enfoque integral de educación de la sexualidad**, según lo dice su nombre, tiene como característica una mirada integradora de la sexualidad incorporando cuestiones que hacen a los aspectos sociales, políticos, psicológicos y biológicos que interactúan en la vivencia de la sexualidad y por lo tanto en su educación.

Las características principales de este enfoque educativo se plantean en los siguientes postulados (Padrón y Fernández, 2009):

Promover la reflexión sobre las actitudes.

Para la verdadera transformación del modelo de educación de la sexualidad que existe actualmente es necesario el trabajo sobre las actitudes que son producto de este modelo. Se trata de pasar de actitudes autoritarias, centradas en tabúes o de aparente permisividad que hemos presentado anteriormente hacia una actitud abierta a la reflexión. Tiene que ver con el hecho de abordar la sexualidad como una dimensión de la persona a potenciar, a valorizar, a promocionar, partiendo de la profunda creencia de que es nuestra responsabilidad como educadores y educadoras generar la construcción de capacidades para autonomía y el pensamiento crítico de los y las estudiantes.

Óptica interdisciplinar

La educación integral de la sexualidad está configurada en un marco teórico, organizado y sistemático, y no se limita a ser un conglomerado de anécdotas ocasionales de utilidad inmediata. Si el modelo de educación de la sexualidad busca promover el pensamiento crítico y la toma de decisiones autónomas es necesaria una óptica interdisciplinar, que no sobredimensione determinados aspectos (generalmente biólogos) restringiendo otros (sociales, psicológicos, pedagógicos, éticos, antropológicos, etc.).

La metodología constructivista y crítico-reflexiva

Que posiciona a los y las estudiantes en su rol de sujetos de aprendizaje generando las capacidades para la construcción de su propio conocimiento, habilitando espacios de reflexión crítica acerca del conocimiento que se busca generar.

La perspectiva de género

Esta perspectiva nos permite adoptar una mirada explicativa del tipo de relaciones y comportamientos que suceden en la interacción entre hombres y mujeres, las funciones y roles que asume cada quien en su convivencia. Aporta una explicación a las posiciones (institucionales, políticas y civiles) que la sociedad “asigna” tanto a hombres como a mujeres y que históricamente han sustentado las desigualdades. Desde esta perspectiva, la educación de la sexualidad debe cuestionar aquellas prácticas de opresión sobre la mujer que son justificadas como “prácticas culturales” propias de la cultura patriarcal.

La diversidad y la interculturalidad

Un enfoque intercultural intenta superar la hegemonía de una cultura sobre otras, afirma identidades tradicionalmente excluidas para construir una sociedad basada en la pluralidad, el respeto y la legitimidad de los diversos grupos que la componen.

La perspectiva de derechos

Que fundamenta la práctica educativa basada en la ética de los derechos humanos, promoviendo los valores universales de dignidad e igualdad para el goce de

derechos y solidaridad. Esta característica es la que convoca el compartir de este material y por lo tanto seguirá siendo abordada en el capítulo siguiente.

Pensar en una Educación Integral de la Sexualidad, nos lleva a replantearnos el carácter meramente biológico que le dio la educación tradicional a la sexualidad, incorporando los aspectos psicológicos que la constituyen y visualizando la influencia de la sociedad y la política en la vivencia y la educación de la sexualidad.

Una educación integral de la sexualidad es capaz de desarrollar habilidades o capacidades con base en información culturalmente relevante, científicamente rigurosa y apropiada a la etapa de desarrollo en la que se encuentra la persona. Su implementación les permitirá poner en práctica competencias esenciales para la toma de decisiones relacionadas al ejercicio de su sexualidad a lo largo de toda su vida, incluyendo sus opciones reproductivas.

CAPÍTULO 3

La sexualidad y los derechos

Profundizando el análisis sobre las aristas que entran en juego dentro del complejo entramado sobre el que se construye la sexualidad, planteamos en este apartado cuestiones que hacen a los aspectos políticos y socioculturales que intervienen en ella. Compartimos, pues, informaciones acerca de los derechos humanos, los derechos de niños, niñas y adolescentes, los derechos sexuales y los derechos reproductivos.

1. Los derechos humanos

Son un conjunto de necesidades y posibilidades que tenemos TODAS las personas por el hecho de ser humanas, corresponden a nuestra dignidad, aseguran nuestro desarrollo pleno en todos los campos de la vida y hacen que podamos vivir en igualdad y libertad.

En los sistemas democráticos de gobierno, el ESTADO es responsable de respetarlos, protegerlos y hacerlos efectivos, es por esto que también se define a los derechos humanos como “garantías jurídicas universales que nos protegen a las personas y los grupos contra acciones y omisiones que puedan interferir con nuestras libertades, nuestros derechos fundamentales y la dignidad humana”. (SERPAJ PY, 2010)

Respetar los derechos humanos significa no interferir en el disfrute de ellos, protegerlos supone adoptar medidas para garantizar que terceros no interfieran con di-

cho disfrute y hacerlos efectivos tiene que ver con adoptar medidas progresivas que permitan el disfrute concreto de los derechos (facilitar y poner los medios necesarios para la realización del derecho, por ejemplo: salud gratuita, educación integral de la sexualidad, etc.)

Cuando hablamos de derechos humanos no lo hacemos diciendo que se “descubrieron” o “crearon”, sino que se “revindicaron” y “reconocieron”, se continúan “revindicando” y “reconociendo” ya que nuestra dignidad como personas nos pertenece desde que existimos y no sólo desde un reconocimiento legal. Estos derechos han sido -y siguen siendo- conquistados a lo largo de la historia mediante las luchas sociales, siendo en muchos casos establecidos mediante leyes y tratados internacionales que los reconocen y formalizan.

El reconocimiento más importante fue en 1948 cuando los representantes de los países miembros de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) firmaron la “Declaración Universal de los Derechos Humanos” a partir de los siguientes principios básicos que establecen que los derechos humanos son:

- **Universales:** por lo que nadie puede ser discriminado/a del goce de sus derechos por ningún motivo (edad, sexo, identidad étnica, etc.).
- **Irrenunciables:** ya que nadie puede renunciar a su ser persona.
- **Imprescriptibles:** es decir que no tienen fecha de vencimiento, por lo que deben ser garantizados durante toda la vida.
- **Inalienables:** pues al ser garantía para el desarrollo de la dignidad humana, nadie puede ser despojado/a de sus derechos.
- **Integrales e Indivisibles:** lo cual significa que no hay derechos más importantes que otros, todos y todas deberíamos disfrutar de todos nuestros derechos.

Luego de la Declaración Universal de los Derechos Humanos se fueron conquistando otros derechos por parte de grupos de personas discriminadas cuyos derechos humanos no eran cumplidos, así por ejemplo se volvieron ley:

- los derechos de las mujeres mediante la “Convención para la Eliminación de Toda Forma de Discriminación contra la Mujer” en 1981, para garantizar que tanto mujeres como varones puedan ejercer sus derechos sin distinción.
- los derechos de los niños, las niñas y adolescentes mediante la “Convención sobre los Derechos del Niño” en 1990, para asegurar con más fuerza la necesaria protección y promoción del bienestar de los/as niños/as y adolescentes.

Hoy siguen habiendo grupos que se movilizan para exigir el cumplimiento de sus derechos humanos ya que siguen siendo discriminados por distintos motivos, y hay aspectos de nuestras vidas como el de los derechos sexuales y derechos reproductivos que todavía no están siendo garantizados para todos y todas.

2. Los derechos de niños, niñas y adolescentes

La “Convención sobre los Derechos del Niño” representa la formalización de un cambio en el paradigma que se tuvo históricamente respecto a este grupo. Implica pasar de una doctrina en la que niños, niñas y adolescentes eran considerados

seres en “situación irregular” a la que por distintos medios había que regularizar como si fueran objetos, al paradigma de la “protección integral” en que niños, niñas y adolescentes son considerados sujetos de derecho con identidades en desarrollo y necesidades propias de su etapa evolutiva a las que es necesario dar respuesta. Complementando los principios de los derechos humanos, se establecen otros pensados específicamente para garantizar el goce de sus derechos por parte de los niños, las niñas y los adolescentes (Celma, Ruiz y Talavera, 2008), tales como:

- **El interés superior:** es el principio por el cual se tienen en cuenta las diferencias culturales y estructurales entre los distintos grupos y sectores de la sociedad que terminan dificultándoles el ejercicio, el goce y el disfrute de sus derechos. La niñez y la adolescencia presentan dos condiciones por las cuales requieren una atención específica: la condición estructural de desarrollo que corresponde a su edad así como la condición histórica y cultural por las cuales no son escuchados/as en la mayor parte de las sociedades. El principio del interés superior de niños, niñas y adolescentes nos guía en la toma de decisiones, construyendo las opciones y alternativas habida cuenta de aquellas que mejor protegerán sus derechos y promoverán su bienestar.
- **La participación:** de los niños y las niñas en todos los procesos en que se tomen decisiones que afecten a sus vidas. Esta participación puede darse de diferentes maneras, pero debe asegurarse que sea adecuada para todas las personas, permitiendo que comprendan el alcance de lo que se está debatiendo y decidiendo. En el caso de la “Convención sobre los Derechos del Niño” la participación ha sido uno de los principios más revolucionarios porque implica escucharles, considerar su opinión y su perspectiva y en tanto comprender su visión del mundo por parte de las personas adultas.
- **Los derechos a la supervivencia y el desarrollo:** son reconocidos como principio de los derechos de niños, niñas y adolescentes justamente debido a su condición de personas en una etapa especial de desarrollo, por lo que debe garantizarse que en cada etapa puedan contar con todos los requerimientos necesarios para vivir plenamente en ella y para poder pasar a la siguiente. Muchas condiciones de cada etapa de desarrollo deben cumplirse específicamente en ella y no pueden reemplazarse en otro momento de la vida, como por ejemplo el desarrollo integral en la primera infancia, el despertar de la sexualidad activa en la adolescencia y el aprendizaje para el desempeño en el mundo del trabajo, con condiciones de protección que permitan el despliegue de todas las potencialidades.
- **La responsabilidad compartida:** la pregunta de quién se hace cargo de que los derechos humanos se cumplan se responde atendiendo que corresponde a la comunidad, y que ésta delega en el Estado la responsabilidad de garantizarlos. La sociedad asume la responsabilidad de vigilar, proponer y exigir el cumplimiento por parte del Estado de estas garantías para la vida. Por su parte, cada persona individual es responsable de conocer sus derechos, hacerlos respetar y respetar los derechos de las otras personas. En el caso de niños, niñas y adolescentes, esta responsabilidad se asume progresivamente conforme a sus capacidades se desarrollan y considerando el cumplimiento de sus derechos.

3. Los derechos sexuales y los derechos reproductivos

A grandes rasgos podemos conceptualizarlos como los derechos que nos permiten la vivencia de la SALUD SEXUAL Y LA SALUD REPRODUCTIVA. Los **Derechos Sexuales**¹ son aquellos que se orientan a respetar, a proteger y a garantizar el libre ejercicio y la expresión de nuestra sexualidad. Y los **Derechos Reproductivos** están dirigidos a respetar, a proteger y a garantizar la libertad de las personas en la toma de decisiones acerca de su reproducción; es decir, para optar entre tener o no tener descendencia, y dado el caso, la cantidad de hijos o hijas y el espaciamiento entre ellos. Promueven la capacidad de decidir autónomamente sobre la reproducción y garantizan que cada persona tenga acceso a las condiciones y los medios que permitan la realización y expresión de sus decisiones reproductivas, sin coerción, discriminación o violencia y en un contexto respetuoso de la dignidad.

Abarcan derechos humanos reconocidos por leyes nacionales, documentos internacionales de derechos humanos y otros acuerdos de consenso que son parte integral e indivisible de los derechos humanos universales. Se basan en los principios básicos de los derechos humanos, y están especialmente relacionados con:

- **La dignidad:** el valor que tenemos todos y todas por el hecho de ser personas y el respeto que nos merecemos como tales.
- **La Autonomía:** tiene que ver con el ejercicio responsable de nuestra libertad, y vamos desarrollando la autonomía en la medida en que afianzamos capacidades para comprender la realidad desde nuestro propio punto de vista, expresar nuestras opiniones, ejercer nuestros derechos y respetar los derechos de todos y todas.
- **La Igualdad:** tiene que ver con nuestra dignidad, si bien todas las personas somos diferentes deberíamos tener igualdad de condiciones para ejercer nuestros derechos y desarrollarnos en busca de la felicidad.

Hemos presentado los principios fundamentales sobre los que se establecen los derechos que están íntimamente relacionados con la Educación de la Sexualidad. De modo a no extendernos demasiado con informaciones que pueden resultar redundantes les invitamos a que puedan investigar sobre cada uno de los artículos de estos derechos en: la “Declaración Universal de los Derechos Humanos” de la ONU - 1948, la “Convención sobre los Derechos del Niño” en 1990” de la ONU y la “Declaración Internacional de los Derechos Sexuales y Reproductivos”, aprobado por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) - 1997.

1 Basado en la: DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS SEXUALES (Valencia, España, 29 de Junio de 1997), Declaración del XIII Congreso Mundial de Sexología (1997, Valencia - España). Revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) el 26 de agosto de 1.999, en el XIV Congreso Mundial de Sexología (Hong Kong).

CAPÍTULO 4

La educación de la sexualidad como derecho humano

En concordancia con los tratados internacionales de derechos, consideramos a la educación de la sexualidad como un DERECHO HUMANO. Esta perspectiva tiene una doble implicancia: todos y todas tenemos derecho a la educación de la sexualidad y, a su vez, el enfoque desde el cual se plantea debe estar fundamentado en las características de los derechos humanos.

1. La educación de la sexualidad, nuestro derecho. La educación como derecho, nuestro enfoque

Tomando las reflexiones de Ramón Corvalán (2007), vemos que es necesario distinguir entre “educación” y “derecho a la educación” ya que no siempre son lo mismo:

- Siempre hubo educación en tanto práctica humana, pero derecho a la educación como derecho universal del ser humano sólo existe a partir de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Lo que conocemos como “educación tradicional” es en realidad un “derecho de educación” que consiste en un derecho del ser humano sobre el humano; sin embargo, el derecho a la educación es un derecho del ser humano y, por tanto, tiene una significación ética precisa: la ética del derecho a la educación es una ética del interés superior del educando que no puede ser tratado e instrumentalizado como “objeto” de educación sino que debe ser considerado y respetado siempre como “sujeto” de su derecho a la educación.

- Estas consideraciones sirven para señalar que el derecho a la educación no es derecho sólo a la disponibilidad y accesibilidad a cualquier educación, evaluado por indicadores meramente utilitarios y cuantitativos. El derecho a la educación es un derecho a una bien determinada calidad de educación, a una educación con calidad ético-jurídica del derecho del ser humano. En otras palabras, el derecho a la educación es derecho a una Educación de Derecho, o sea, a una educación conforme al Derecho Internacional de la Educación, traducido en Principios de Derecho Pedagógico del que derivan Derechos del Educando, que reclaman una Política del Derecho a la Educación y una Pedagogía del Derecho a la Educación.
- El derecho a la educación es un derecho “bisagra” porque resume y articula la indivisibilidad y la interdependencia de todos los derechos humanos. A su vez, su cumplimiento constituye un emergente del cumplimiento de otros derechos tales como la salud, la alimentación, la vivienda, el trabajo. Al igual que el cumplimiento del derecho a la educación puede aumentar el disfrute de todos los derechos además de proteger los derechos humanos.

A partir de estas diferenciaciones y relacionándolas con la temática que nos convoca podemos ver que la educación de la sexualidad como derecho, no es “cualquier” educación de la sexualidad, ya que, al mirarla desde la perspectiva de derechos humanos implica un abordaje que parta de los derechos humanos, colabore con su promoción y su plena vigencia. En este sentido Vernor Muñoz², cita algunas características que debería tener la Educación de la Sexualidad como Derecho:

- El derecho a la educación incluye el derecho a la educación sexual, el cual es un derecho humano en sí mismo, que a su vez resulta condición indispensable para asegurar que las personas disfrutemos de otros derechos humanos, como el derecho a la salud, el derecho a la información, los derechos sexuales y los derechos reproductivos.
- El derecho a la educación sexual integral hace parte del derecho de las personas a ser educadas en derechos humanos.
- Para que la educación sexual sea integral y cumpla sus objetivos, debe tener una sólida perspectiva de género. Numerosos estudios han demostrado que la gente joven que cree en la igualdad de género tiene mejores vidas sexuales. Inversamente, cuando no es así, las relaciones íntimas generalmente están marcadas por la desigualdad. En el centro de la educación sexual deben considerarse, entonces, las normas, roles y relaciones de género.
- Las cuestiones de género no son exclusivas de las mujeres, sino que comprende también a los hombres, quienes se pueden beneficiar de mandatos menos rígidos y de relaciones más igualitarias. Así, la necesidad de incorporar una perspectiva de género en la programación y el diseño curricular de la educación sexual debe incluir de manera explícita la dimensión de las masculinidades. Esto resulta estratégico para asegurar el cambio cultural que los derechos humanos exigen de nuestras sociedades, ya que la educación para la sexualidad tiene también como finalidad construir los afectos y desarrollar

2 Informe A/65/162 del 23 de julio de 2010, presentado al Sexagésimo quinto periodo de sesiones de la Asamblea General de Naciones Unidas por parte del Dr. Vernor Muñoz Villalobos, en su calidad de Relator Especial de la ONU sobre el Derecho a la Educación.

un papel transformador en los hombres, yendo más allá de lo estrictamente genital y físico.

- En procura de la integralidad, la educación sexual debe prestar particular atención a la diversidad, pues todas las personas tienen derecho a vivir su sexualidad sin ser discriminadas en razón de su orientación sexual o de su identidad de género.
- La educación sexual es una herramienta fundamental para acabar con la discriminación contra quienes viven una sexualidad diversa.

Esta forma de ver la educación de la sexualidad, recomendada por los máximos órganos rectores en materia de educación (UNESCO), y en materia de derechos humanos (ONU), está presente en los postulados señalados en este material, específicamente en el apartado “Ante las limitaciones, las aperturas” correspondiente al **Modelo Integral de Educación** de la sexualidad. En este sentido, podemos observar sus características que recordando brevemente son: la reflexión sobre las actitudes, la óptica interdisciplinaria, la metodología constructivista y crítico-reflexiva, la perspectiva de género, la diversidad e interculturalidad y la perspectiva de derechos.

Si bien vamos viendo que la educación entendida como un derecho humano responde a características contempladas en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y otros tratados de carácter legal (que traen consigo la posibilidad de ser exigibles al Estado), entendemos también que la educación como derecho responde a una nueva mirada de la educación, que en palabras de Agostinho Dos Reis Monteiro nos compromete en la conciencia de que “la educación ya no está centrada en la tierra de los adultos ni en el sol de la infancia, sino proyectada en el universo de los derechos del ser humano, donde no hay mayores y menores, padres e hijos, profesores y alumnos; más bien sujetos iguales en dignidad y derechos. Siendo así, la razón pedagógica ya no es la razón biológica de la Familia, ni la razón política del Estado, sino la razón ética del Educando la que limita tanto la omnipotencia estatal como el arbitrio parental”.

CAPÍTULO 5

La educación integral de la sexualidad con personas jóvenes y adultas

La UNESCO destaca que “muy pocas personas jóvenes reciben una preparación adecuada para su vida sexual, haciéndolos potencialmente vulnerables ante la coerción, el abuso y la explotación sexual, el embarazo no planificado y las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH”. (UNESCO, 2010)

Así también, son muchas las personas jóvenes que llegan a la adultez con mensajes contradictorios y confusos sobre el género y la sexualidad. Esto se ve exacerbado por sentimientos de vergüenza y actitudes de silencio y desaprobación por parte de personas adultas (padres, madres y docentes) ante la posibilidad de dialogar sobre temas sexuales con niños, niñas y adolescentes.

Tratar la temática de la sexualidad con personas jóvenes y adultas nos plantea un desafío y la necesidad de asegurar el respeto correspondiente a sus historias, creencias y valores, de manera a poder reducir la brecha de desigualdad en la que estas se encuentran, y promocionar modos de vivir la sexualidad más responsables, saludables y placenteras.

1. Caracterización general de la población joven y adulta para una EIS

Como una caracterización general puede afirmarse que las personas jóvenes y adultas:

- Cuentan con conocimientos construidos a lo largo de su vida que son parte de su cultura; los mismos deben ser tomados como herramienta fundamental para su proceso de aprendizaje. En este sentido es importante tener en cuenta que en Paraguay tenemos una deuda histórica en términos de educación integral de la sexualidad, dado que en la mayoría de las familias y escuelas ha sido un tema “tabú”. Por lo tanto, resulta significativo que el/la docente aborde los contenidos de manera abierta y respetuosa, escuche las opiniones y vivencias de todos/as las estudiantes, e intente tomar como punto de partida estos saberes para ir construyendo otros en concordancia con el enfoque integral y de derechos.
- Ellos y ellas han sido excluidos del derecho a la educación en algún momento de sus vidas; por lo tanto, nuestra tarea debe dar respuestas a sus necesidades, potenciar su autoestima y resaltar los aspectos de las experiencias que les llevaron a sobrellevar dificultades en este ámbito.
- En ciertos casos son padres y madres, por lo que la labor en educación integral de la sexualidad para esta modalidad cumple una doble función, ya que ellos/as educan a niños, niñas y adolescentes.
- Generalmente, cuando algunas temáticas les avergüenzan utilizan el chiste, por consiguiente es importante incorporar estas expresiones al desarrollo de las clases para provecho de la reflexión, pero teniendo en cuenta, particularmente en nuestra cultura, la posible connotación machista del chiste.
- Probablemente nos encontremos con mujeres que son o han sido víctimas de violencia de género por lo que es importante brindarles la contención e información necesarias para el adecuado abordaje de su situación.

2. Fundamentos epistemológicos/metodológicos de la EIS para personas jóvenes y adultas

Las orientaciones metodológicas de este material se basan en la propuesta ético-pedagógica del educador brasileiro Paulo Freire, quien propone el diálogo como herramienta principal para la construcción de los saberes y el desarrollo de la conciencia crítica. De este modo, tanto estudiantes como docentes se comprometen en un proceso de aprendizaje mutuo.

Se entiende por “diálogo” al proceso de intercambio de saberes, entre sujetos de saber, sacando del centro a la figura del docente como poseedor del conocimiento y horizontalizando el acto educativo. El aprendizaje dialógico se da cuando cada quien puede dar su punto de vista de manera argumentativa en un diálogo en que todos y todas pueden compartir sus saberes para construir juntos/as el aprendizaje.

Es en el diálogo sobre las realidades de cada estudiante y comunidad que se genera la reflexión y el análisis crítico, a partir de la visibilización de las causas que sostienen las desigualdades y la opresión.

Así, el “diálogo pedagógico” constituye más que un simple intercambio de informaciones, ya que implica que las personas participantes se pronuncien sobre la realidad que les rodea, haciéndose así partícipes de ella para transformarla.

Este proceso de aprendizaje se desarrolla dentro de lo que Freire llama “relación dialógica”, en la que tanto estudiantes como docentes emprenden la tarea de aprender mutuamente. Reconocen de esta manera que todos/as aportan historias de vida, sentimientos y conocimientos al grupo, quienes se convierten a su vez en “maestros” de los y las demás miembros del grupo, donde el/la docente cumple el rol de potenciar dichos conocimientos con aquellos que propone para el aprendizaje de la vivencia de una sexualidad responsable y relaciones igualitarias entre hombres y mujeres.

Desde el enfoque de la “Educación Popular”, la construcción de conocimientos se realiza a partir de didácticas participativas y reflexivas; con énfasis permanente en prácticas de la vida cotidiana.

Una de las herramientas para la generación de reflexiones es la pregunta y la problematización sobre circunstancias que muchas veces son naturalizadas y alienadoras de la libertad de las personas. La problematización posibilita la desnaturalización y sienta las bases cognitivas y afectivas para la transformación. El movimiento transformador de la conciencia posibilita el paso de realidades aceptadas acríticamente a múltiples realidades en las que se hace posible la transformación a mejores condiciones de vida personal y social.

Este material tiene la finalidad de compartir el desarrollo conceptual de los temas a tratar desde el enfoque pedagógico de la ESI con metodologías de la educación popular. Como se darán cuenta, muchos de los contenidos que se plantean en el programa responden a la currícula ya referida en la modalidad de educación permanente. No obstante, en esta propuesta intentamos complejizar los contenidos, de forma tal que generen aprendizajes significativos para la vida cotidiana de los/as estudiantes, introduciendo problematizaciones sobre temas ya conocidos, tocando otros de los que generalmente no se habla, y conversando sobre prácticas de relacionamiento inequitativo entre hombres y mujeres -muchas veces están naturalizadas por nuestra cultura- sobre las que hace falta reflexionar de manera a generar transformaciones.

3. Desarrollo de los encuentros

Para el recorrido curricular propuesto, se plantea el desarrollo temático por capítulos con la siguiente estructura:

1. Información para docentes: en este apartado se comparten conceptualizaciones y otras informaciones de interés, necesarias para desarrollar el tema.
2. Correlación curricular: en este apartado se encontrarán las capacidades y competencias desarrolladas para cada encuentro en relación con la currícula del MEC de acuerdo al nivel.
3. Metodología para el desarrollo del tema: en este apartado se encontrarán actividades propuestas para la reflexión en torno a la temática a ser desarrollada, con algunos ejercicios que pueden facilitar la generación de diálogos y de conocimientos
4. Preguntas para la reflexión: en este apartado encontrarán algunas preguntas que pueden generar aprendizajes mediante la problematización. En este momento es importante que los/as estudiantes se sientan libres de participar, emitir sus opiniones y fundamentos, en síntesis, dialogar. El rol del/la docente en este punto está orientado a la escucha, y cuando lo considere pertinente

aportar a los diálogos con conocimientos basados en las ciencias naturales y sociales desarrollados en éste y otros materiales.

5. A modo de conclusión: en este momento, el/a docente refuerza con el grupo los contenidos temáticos desarrollados mediante los ejercicios, exponiendo temas que no se han abordado en su totalidad y respondiendo a preguntas de los/as participantes. Se presentan, también, algunas conceptualizaciones en un lenguaje amigable para compartir con los/as estudiantes, así como ejercicios para la evaluación y/o autoevaluación de los saberes construidos que pueden ser desarrollados en clase o a distancia.

CON FINES METODOLÓGICOS EN DESARROLLO DE ALGUNOS TEMAS CAMBIA EL ORDEN PROPUESTO PARA LA REALIZACIÓN DE ESTAS ACTIVIDADES.

Preparando el camino, reconociendo saberes

Como venimos observando, en nuestra cultura la temática de la sexualidad todavía sigue siendo tratada como tabú, por lo tanto es importante compartir con los/as estudiantes espacios que permitan la distensión y les promuevan a compartir sus propias creencias, de modo a ir profundizando sus conocimientos previos con el correr de los contenidos programáticos.

Tabú es un término polinesio que significa “lo prohibido”. El **concepto** permite mencionar las conductas o acciones que están prohibidas o censuradas por un grupo humano debido a cuestiones culturales, sociales o religiosas. Los **tabúes** suelen instaurarse sobre aquello que se considera antinatural.

El trabajo del primer encuentro se centrará en los mitos y las realidades respecto a la sexualidad, con el objeto de generar un diálogo entre los/as participantes en torno a los mismos y reflexionar sobre su influencia en la vivencia de una sexualidad plena. Un **Mito** es historia imaginaria que altera las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa y les da más valor del que tienen en realidad.

Es importante tener en cuenta que muchas veces las creencias, que vienen de los mitos, están influidas por afectividades, ya que generalmente éstos fueron contados por personas allegadas y queridas, por lo que la actitud con la que el/a docente los debe trabajar es siempre de respeto, atendiendo a la finalidad de desmitificar algunas creencias que limitan la vivencia de una sexualidad responsable y placentera.

Por otro lado, estos ejercicios nos permitirán evaluar los conocimientos previos acerca de la temática y ciertas concepciones con las que consideramos necesario trabajar, especialmente a lo largo del programa de manera transversal.

correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Adquiera hábitos que favorecen la higiene y cuidado de los órganos reproductores y sexuales masculinos y femeninos.
	EBB Tercer Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Reflexiona sobre la importancia de algunos métodos anti-conceptivos como medio para evitar enfermedades de transmisión sexual.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.
Ciencias Sociales	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.
Ciencias sociales. Antropología Social	EM Tercer Nivel	Practica valores, principios y normas en su relación intra e interpersonal para una convivencia democrática, pluralista desde una mirada sociológica y antropológica.	La cultura y civilización.	Argumenta sobre los requerimientos de la cultura y sus incidencias para la vida actual en común.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Indagar sobre conocimientos y creencias en torno a la sexualidad.
- Reflexionar en torno a mitos y realidades de la sexualidad desde una perspectiva científica.
- Reconocer el derecho a la educación de la sexualidad para la vivencia de la salud sexual y reproductiva.

Materiales

Cinta de papel, 2 hojas (una con la consigna A FAVOR y otra EN CONTRA), hoja de preguntas y respuestas (Ver Anexo 1).



120 minutos

Desarrollo

- 1/ Iniciamos el encuentro comentando que a partir de este encuentro se trabajarán temas de educación integral de la sexualidad y les compartimos el objetivo de la EIS.

- 2/ Disponemos un espacio libre en el salón, y pegamos en el centro cinta de papel a modo de división; de un lado ponemos el cartel A FAVOR y del otro lado EN CONTRA. Tenemos a mano la hoja de preguntas y respuestas. (Ver Anexo 1)
- 3/ Invitamos a las personas jóvenes y adultas a ponerse de pie en una fila en el centro sobre la cinta.
- 4/ Compartimos la consigna: “A partir de ahora voy a leer algunas frases, las personas que están de acuerdo con la frase se moverán al lado que dice A FAVOR, las que no están de acuerdo al lado que dice EN CONTRA. Cuando todos y todas sentaron sus posiciones, tienen dos o 3 minutos de tiempo para conversar grupalmente sobre sus argumentos. Luego de esto deberán compartir sus argumentos con el grupo completo. Si alguien siente que el argumento del otro grupo hace que cambie de opinión se cruza de lado, una opción válida es colocarse en el centro si no tiene una opinión cerrada sobre el tema.
- 5/ Una vez que se agote la conversación respecto a la primera frase, compartimos las informaciones que figuran en la hoja de respuestas. Seguimos el ejercicio con las siguientes frases de la misma manera hasta abordar todas las preguntas y sus respuestas.



Es importante que facilitadores/as no anticipemos conclusiones u opiniones, de modo a dar tiempo para que todos/as se puedan expresar en función de lo expresado en cada frase. Lo importante es promover la reflexión y la justificación del ploteo de verdadero o falso a través de la pregunta: ¿Por qué crees que eso es así?, ¿cómo sabes que es así?, ¿en qué se fundamenta tu opinión?

En el caso que los debates sean ricos se recomienda priorizar los debates antes que la cantidad de ítems tratados, y se pueden utilizar los que restan como inicio de otros encuentros.

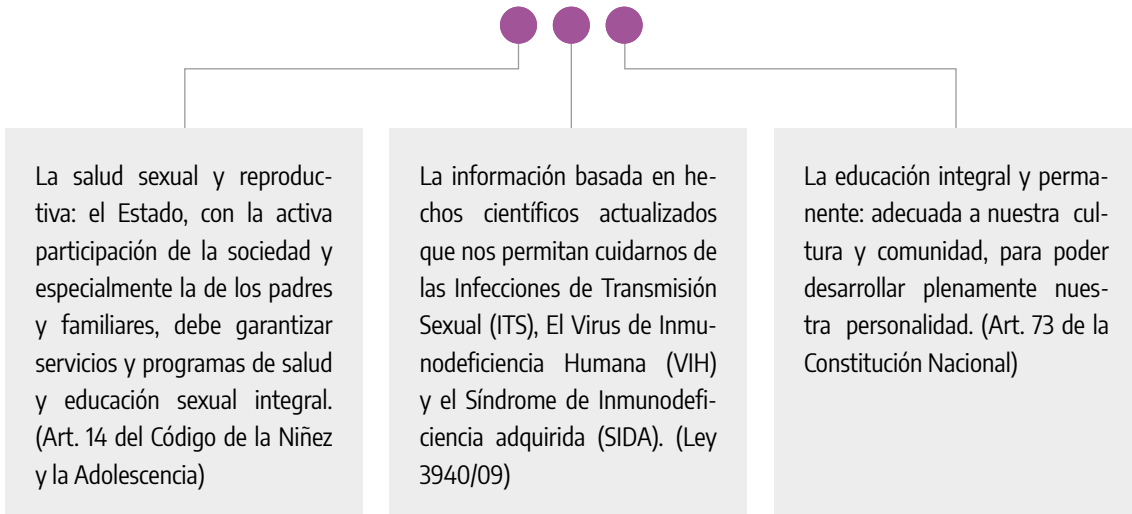
preguntas para la reflexión

- ¿Cómo nos sentimos al darnos cuenta de que algunas de las informaciones que tenemos sobre la sexualidad no corresponden con la realidad?
- ¿De dónde vienen estas informaciones?
- ¿Por qué y cómo se reproducen las informaciones que no son ciertas?
- ¿Cuáles son otros “mitos” que conocemos al respecto de la sexualidad? (que ellas/os los vayan nombrando y clasificando).
- En caso de que se identifiquen varias respuestas respecto al desconocimiento del cuerpo: ¿Por qué no conocemos nuestros cuerpos?
- ¿Cómo afecta esto a la vivencia saludable de nuestra sexualidad?

a modo de conclusión

Hacemos énfasis en que en el transcurso del programa iremos profundizando sobre algunos de estos mitos, reflexionando acerca de su influencia en la vida y la salud de las personas, e informándonos sobre la sexualidad desde los conocimientos que nos brindan las ciencias naturales y sociales. Para concluir el encuentro compartimos con los/as estudiantes las siguientes informaciones respecto al derecho a la educación de la sexualidad para ellos y los niños, niñas y adolescentes de sus familias.

Tenemos derecho a:



- Invitamos a las/os estudiantes a completar en sus cuadernos el siguiente cuadro de autoevaluación:

Mitos y realidades respecto a la sexualidad que identifiqué en la dinámica	
Mitos	Realidades fundamentadas en el conocimiento científico
Es importante reflexionar sobre algunos mitos vinculados a la sexualidad. Por qué:	

La sexualidad, una construcción social que merece ser analizada

Para trabajar la temática de la sexualidad de manera integral, es necesario desglosar su concepto, a fin de visualizar aspectos que muchas veces son poco visibilizados y que devienen en concepciones y vivencias limitadas de la sexualidad. Además de los conceptos desarrollados en el capítulo 1 de este material, presentamos otros que pueden servir al/a docente para el desarrollo de la temática con los/as estudiantes.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la **sexualidad** es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, sin embargo no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”. (OMS, 2006)

El concepto de **sexualidad** aludido por la OMS excede ampliamente la noción más corriente que la asimila a “genitalidad” o a “relaciones sexuales” y fortalece la idea de que entonces, la Educación Integral de la Sexualidad no ha de ser la mera transmisión de información sobre la reproducción humana impartida en la escuela, sino que comprende un conjunto de saberes, valores y comportamientos que pueden aprenderse en la escuela.

La **sexualidad** es una dimensión fundamental del ser humano. Basada en el sexo, incluye al género, la identidad sexual y genérica, la orientación sexual, el erotismo, la orientación afectiva, el amor y la reproducción. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos y socio-culturales e históricos.

Desde el punto de vista histórico y social, la **sexualidad** es un saber que conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo. La sexualidad se refiere a “un conjunto de reglas y normas, en parte tradicionales, en parte nuevas, y a un conjunto de cambios en la manera en que los individuos se ven llevados a dar sentido y valor a su conducta, a sus deberes, a sus placeres, a sus sentimientos y sensaciones, a sus

sueños”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

En efecto, en todas las sociedades el instinto sexual se enfrenta a un complicado y sutil sistema de prohibiciones, reglas y valores, costumbres que van más allá de las necesidades biológicas y que enmarcan a la sexualidad como una construcción cultural.

Desglosando este concepto podemos identificar que la sexualidad está compuesta e influenciada por factores BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS y SOCIALES que se corresponden con los siguientes:

El **sexo** “es la característica del ser humano que lo diferencia como hombre, mujer o perteneciente a algún estado intersexual. Las dimensiones o niveles del sexo son: genético, cromosómico, gonadal, hormonal, de órganos internos y externos pélvicos, de caracteres sexuales secundarios y cerebral”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

“Los órganos sexuales y las funciones que caracterizan al sexo representan el núcleo del componente biológico de la sexualidad, siendo parte esencial del sexo, el cual tiene dos brotes de actividad fundamentales: el primero, en la etapa prenatal -alrededor de la octava semana después de la gestación-, cuando por acción de los cromosomas las glándulas sexuales se empiezan a desarrollar hacia ovarios o testículos hasta completar el aparato sexual. De tal manera, en el momento del nacimiento y por la simple observación de los genitales externos se asigna al recién nacido un sexo: masculino o femenino, que algunos autores han llamado sexo de asignación o asignación social de sexo”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

“El aprendizaje de género, o aprender a comportarse como hombre o mujer de acuerdo con lo que la sociedad considera adecuado para cada uno, se inicia justamente a partir de este momento. El segundo brote de actividad biológica ocurre en la pubertad, cuando por acción de las hormonas sexuales aparece la diferenciación biológica definitiva entre hombres y mujeres con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y la capacidad de la reproducción”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

“La palabra sexo suele entrañar muchos significados en el habla común, en su mayoría erróneos o descontextualizados: por ejemplo, se le utiliza como sinónimo de género o de relación sexual; su significado se confunde con el de sexualidad”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

El concepto de **Género** “hace referencia a los atributos socioculturales relacionados con los roles, valores, actitudes, prácticas o características, que una determinada sociedad o cultura impone diferencialmente a las personas a partir de su sexo, determinando la “femineidad” y la “masculinidad”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

“Estos atributos no obedecen a un conjunto fijo de determinantes biológicas, sino que responden a situaciones particulares y se generan dentro de estructuras definidas que determinan “qué es ser mujer” y “qué es ser varón” en cada contexto sociocultural a lo largo de la historia. Por lo tanto estas diferencias, que condicionan una manera particular de ordenamiento social en torno al papel reproductivo, NO SON NATURALES NI PERMANENTES, pero legitiman y naturalizan socialmente

la dinámica que mantiene las relaciones de poder entre individuos. Por ejemplo: la diferencia de fuerza entre varones y mujeres hace que en muchas sociedades se avale la violencia como una reacción natural asociada a la masculinidad, y la sumisión al hombre como una característica natural de lo femenino; de esta forma acepta el maltrato de las mujeres por sus parejas, y admite un poder del hombre sobre la mujer”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH–Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

La **perspectiva de género** permite entender que la dinámica entre hombres y mujeres está socio-históricamente construida y posibilita que sea modificada.

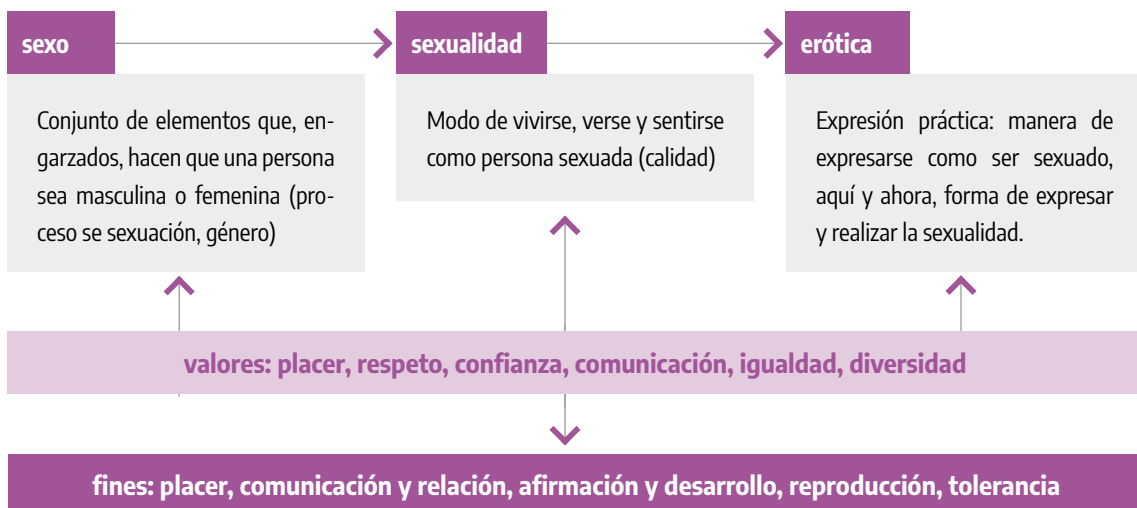
El **erotismo** es un aspecto de la sexualidad humana que se refiere al interés y deseo sexual, relacionado con lo afectivo, instintivo, lúdico y cultural. Aparece en la adolescencia, con el desarrollo sexual.

“Es una construcción permanente, resultado de procesos complejos en los que intervienen las relaciones interpersonales moldeadas culturalmente, tanto como las experiencias sensoriales que activan la respuesta genital y corporal. Sus orígenes son la estimulación de las zonas erógenas y las fantasías sexuales, y está regido por el principio del placer; su expresión primordial ocurre a través del lenguaje del cuerpo, aunque también es posible verbalizarlo. El erotismo transcurre en el escenario de la representación, ya que se refiere a las construcciones mentales y a las simbolizaciones; por todo ello, es una característica eminentemente humana”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH–Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

El erotismo se vive de manera diferente en cada etapa de la vida, y dependiendo de las necesidades afectivas cada persona configurará su forma de relación con los/s otros/as.

“Al ser un tema íntimo eminentemente, pero de gran interés para todos los seres humanos, se le debe abordar de manera natural y abierta, considerando también la subjetividad de sus expresiones”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH–Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

El siguiente cuadro elaborado por Padrón y Fernández (2009) en su Libro Blanco sobre educación sexual nos permite graficar la interrelación de los conceptos anteriormente desarrollados:





encuentro
2

Nuestra historia de la sexualidad

correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Adquiera hábitos que favorezcan la higiene y cuidado de los órganos reproductores y sexuales masculinos y femeninos.
	EBB Tercer Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Reflexiona sobre la importancia de algunos métodos anticonceptivos como medio para evitar enfermedades de transmisión sexual.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.
Ciencias Sociales	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.
Ciencias sociales. Antropología Social	EM Segundo Nivel	Practica valores, principios y normas en su relación intra e interpersonal para una convivencia democrática, pluralista desde una mirada sociológica y antropológica.	Individuo y sociedad.	Interpreta las relaciones del individuo con la sociedad.
	EM Tercer Nivel		La cultura y civilización.	Argumenta sobre los requerimientos de la cultura y sus incidencias para la vida actual en común.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Sexo: definición. - Sexualidad: factores sociales y culturales que intervienen en la vivencia de la sexualidad. 			

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Identificar los discursos sociales y culturales sobre la sexualidad que recibieron las personas jóvenes y adultas en la familia y la escuela.
- Relacionar los discursos cotidianos sobre la sexualidad con momentos socio-políticos de la historia del Paraguay.
- Reflexionar en torno a la influencia de estos discursos en la vivencia de la sexualidad.
- Identificar discursos positivos y negativos para la vivencia de una sexualidad plena y responsable.

Materiales

Pizarra, hojas blancas a modo de tarjetas, cinta adhesiva, bolígrafos.



120 minutos

Desarrollo

- 1/ Invitamos a las personas jóvenes y adultas a pararse en el centro del salón y les compartimos la consigna de que deberán trabajar como grupo una serie de desafíos: primero deben ordenarse en fila por orden alfabético según la inicial de sus nombres, una vez que lo logran verificamos este ordenamiento. Luego deben ordenarse según sus números de calce, según sus estaturas, etc.
- 2/ Les repartimos hojas y solicitamos que intenten recordar una frase que les dijeron sobre la sexualidad en sus escuelas o sus familias, es importante que la frase sea lo más textual posible y que identifiquen el año aproximado en el que les dijeron eso. Luego escriben en las hojas las frases con los años y vuelven al centro del salón para realizar la última fila de ordenamientos, esta vez por fechas de nacimiento.
- 3/ A partir de este ordenamiento cronológico, conformamos grupos de 3 o 4 personas que estén al lado en la fila (grupos por edades). En caso en que el grupo no sea muy numeroso obviamos el trabajo en sub grupos y pasamos directamente al trabajo en plenaria.
- 4/ Los sub-grupos comparten entre sí las experiencias relacionadas con sus frases, de dónde provienen las mismas, cómo se sintieron con estos discursos, qué edad tenían cuando les decían eso, hasta qué edad las creyeron, etc.
- 5/ El/la docente traza en la pizarra una línea del tiempo con el título “Nuestra Historia de la Sexualidad”. La misma debe tener como fecha inicial el año de nacimiento del participante con más edad y como fecha final la actualidad, entre estas fechas se marcan periodos de 5 o 10 años dependiendo de la diversidad etaria de las personas jóvenes y adultos de la siguiente manera:



- 6/ Invitamos a las personas jóvenes y adultas a pegar en la línea del tiempo sus frases marcando el año aproximado en el que recuerdan haberlas escuchado y comentan lo que deseen comentar con la plenaria acerca de las mismas.

En caso en que el grupo no comprenda una diversidad etaria importante, les solicitamos que comenten: qué se les dice hoy a los niños y adolescentes acerca de la sexualidad y anotamos sus respuestas en la línea del tiempo.

7/ Una vez que todos/as compartieron sus frases, el/a les invita comentar, a modo de lluvia de ideas, sobre eventos o situaciones del ámbito histórico-social que pasaron entre estas fechas (desde el inicio hasta la actualidad) y las va anotando en la parte superior de la línea del tiempo. Por ejemplo: el periodo de la Dictadura, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, acontecimientos de sus comunidades, noticias de cada momento, cambios culturales, entre otros. Luego de que esta lluvia de ideas se agote, les invita a hacer lo mismo pero identificando frases de músicas, poesías, costumbres, etc., y las anota en la parte inferior de la línea del tiempo.

8/ Con la ayuda del/la docente identifican en plenaria las posibles relaciones entre las frases y los momentos histórico - sociales y culturales, visibilizando los cambios a través del tiempo e interpretando posibles causas y consecuencias de estos cambios.

preguntas para la reflexión

- Conversamos en torno a las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿De qué manera inciden estos mensajes en la vivencia de nuestra sexualidad?
 - ¿Qué frases creemos que es necesario seguir reproduciendo? ¿Por qué?
 - ¿Qué frases deberíamos cambiar? ¿Con qué frases las reemplazaríamos?

a modo de conclusión

Se comparte con los/las estudiantes las siguientes ideas clave:

Nuestra sexualidad está relacionada con aspectos biológicos que tienen que ver con la anatomía y fisiología del cuerpo humano a esto llamamos SEXO, nacemos con estas características y están relacionadas con las funciones de nuestros órganos sexuales.

Sobre este hecho biológico, la sociedad por medio de sus instituciones como la familia y espacios educativos nos transmite una serie de creencias, modos deseables y no deseables de comportamiento respecto a la sexualidad.

En nuestra sociedad históricamente se ha relacionado la sexualidad con la culpa, lo prohibido y lo sucio, no obstante en la actualidad se están fomentando cambios culturales que posibiliten transmitir otras que tienen que ver con el cuidado mutuo, el disfrute y la no discriminación.

Es importante tomarse el tiempo necesario para aclarar las propias creencias acerca de la sexualidad para poder disfrutarla y contribuir a la construcción de una sociedad en la que las niñas, los niños y adolescentes crezcan sin miedos y aprendan a disfrutar de su sexualidad responsablemente.

Las personas jóvenes y adultas completan en sus cuadernos las siguientes frases:

Los mensajes respecto a la sexualidad que recibí en mi niñez y adolescencia se caracterizaron por

Los mensajes respecto a la sexualidad que recibimos influyen en nosotros de la siguiente manera

.....

Los mensajes respecto a la sexualidad que se transmiten hoy se caracterizan por

.....

Las mensajes respecto a la sexualidad que me gustaría transmitir a las nuevas generaciones son

.....

encuentro **3** Hacia el concepto de Sexualidad

correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Adquiera hábitos que favorecen la higiene y cuidado de los órganos reproductores y sexuales masculinos y femeninos.
	EBB Tercer Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Reflexiona sobre la importancia de algunos métodos anticonceptivos como medio para evitar enfermedades de transmisión sexual.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.
Ciencias Sociales	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.
Ciencias sociales. Antropología Social	EM Segundo Nivel	Practica valores, principios y normas en su relación intra e interpersonal para una convivencia democrática, pluralista desde una mirada sociológica y antropológica.	Individuo y sociedad.	Interpreta las relaciones del individuo con la sociedad.
	EM Tercer Nivel		La cultura y civilización.	Argumenta sobre los requerimientos de la cultura y sus incidencias para la vida actual en común.

- Sexualidad: conceptos y dimensiones.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Desarrollar el concepto de sexualidad en sus dimensiones BIO-PSICO-SOCIALES.
- Comprender la sexualidad como construcción social.

Materiales

- Hojas cortadas a modo de tarjetas con las palabras: sabor, instrumento musical, textura, objeto, olor, canción, prenda de vestir, comida, animal parte del cuerpo (una palabra por hoja y tantas hojas como personas jóvenes y adultos haya, repetir palabras en caso de necesidad).
- Una caja.
- Revistas, diarios usados, pegamento, sulfitos, tijeras, lápices de colores.
- Cinta adhesiva.



80 minutos

Desarrollo

- 1/ Se disponen en una caja los papeles con consignas y se invita a los/as estudiantes a sentarse en círculo.
- 2/ Se pasa la caja la primera persona, saca una hoja y la lee (por ej. Sabor) el/la facilitador/a realiza la pregunta: “¿Si la sexualidad fuese un sabor, sería?” La persona debe responder con la idea que le venga a la mente y contar el porqué de su analogía.
- 3/ Una vez que lo hizo pasa la caja a quien está al lado y sigue la ronda con preguntas o consignas que le tocan a cada persona joven y adulta.
- 4/ Invitamos a los/as participantes a conformar grupos de 4 personas, (preferentemente grupos mixtos) y les repartimos los materiales necesarios para la realización de un collage.
- 5/ Cada grupo deberá elaborar un collage con el título “La sexualidad es” e incluir imágenes, textos, dibujos, etc. que ellos relacionen con la sexualidad.
- 6/ Una vez concluidos los collages, cada grupo los presenta en plenaria explicando su significado.
- 7/ Se pegan en la pizarra todos los collages, el/la facilitador/a comparte de manera oral o escrita los siguientes conceptos:

Sexualidad

- Es parte de nuestra identidad, de nuestro ser personas, de nuestro vivir en el mundo con las otras personas.
- Se desarrolla a lo largo de toda la vida como las otras dimensiones de nuestra identidad, se expresa de manera diferente en cada etapa de la vida.
- Hace que nos atraigan otras personas, que desarrollemos afectos y sentimientos, que nos comuniquemos y relacionemos.
- Hace que disfrutemos nuestro cuerpo y vivamos sensaciones como el placer.
- Hace que podamos reproducirnos.
- Se expresa en toda nuestra forma de ser: deseos y fantasías, roles que desarrollamos en la sociedad, modos de relacionarnos, etc.
- Está conformada e influenciada por aspectos: BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS y CULTURALES que interactúan entre sí.

Factores Biológicos

Es sobre el cuerpo que se construye la sexualidad, tienen que ver con el sexo genético, la reproducción, el deseo sexual y la respuesta sexual.

Factores Políticos, Sociales y Culturales

La cultura nos transmite por distintos medios (familia, escuela, religión, medios de comunicación, etc.) creencias sobre cómo vivir la sexualidad. Este factor cambia a través del tiempo y entre distintas culturas. Además, el Estado nos ofrece servicios que pueden permitirnos, o no, el desarrollo y la vivencia saludable de la sexualidad.

Factores Psicológicos

Tiene que ver con la forma personal de vivir y sentir la sexualidad, los deseos, la forma de sentir placer, la atracción sexual, la identidad sexual, etc.

(Talavera, 2014, pp. 1)

a modo de conclusión

- Invitamos a los y las estudiantes a que pasen al frente (uno a uno o grupalmente) y señalen en los collages aspectos Psicológicos, Biológicos y Sociales de la sexualidad, justificando sus señalamientos.
- Es importante que en este momento el/a docente realice las aclaraciones necesarias para la identificación de factores intervinientes en la sexualidad y haga énfasis en que estos procesos interactúan de manera integral.

Cuerpos y Sexualidades

Los debates actuales acerca de la posibilidad de comprender al cuerpo por separado de la vida en sociedad son cada vez más diversos y van desde la concepción del cuerpo como exclusivamente biológico, desligado de un contexto socio-cultural, a otras que consideran al cuerpo como el producto de discursos sociales materializados.

El plano de la sexualidad nos permite visibilizar el carácter constituido pero a la vez constituyente de la corporalidad, ya que es desde el cuerpo donde se desarrolla la historia personal y social de cada persona.

Desde una perspectiva integral, el cuerpo requiere de una valoración más amplia que la meramente biológica o anatómica; puesto que si bien el cuerpo tiene procesos naturales de adaptación y supervivencia, no podemos negar que el desarrollo vital de los cuerpos está influenciado por factores culturales que van más allá de cambios hormonales.

Los actos cotidianos de las personas tienen como herramienta fundamental una materia que sostiene al individuo, aunque este mismo cuerpo contiene las construcciones simbólicas construidas en sociedad. Así podemos entender al cuerpo desde una doble dimensión, una objetiva que tiene que ver con su presencia en la sociedad y lo que las instituciones le adscriben además de una dimensión subjetiva que tiene que ver con la experiencia personal que cada uno/a tiene sobre su propio cuerpo. (Rodó, 1987)

El paso de la concepción de un cuerpo anatómico “dado” a la de las corporalidades en desarrollo en el marco de una cultura–sociedad–historia fue posible, en gran medida, gracias al desarrollo de las teorías feministas que evidenciaron que los cuerpos femeninos y masculinos, lejos de ser hechos puramente biológicos y aislados, son construidos en la interacción social.

El cuerpo es nuestra presencia en sociedad, sobre nuestros cuerpos se despliegan distintos tipos de opresión que van desde políticas que han restringido nuestras potencialidades, nuestras relaciones sexuales y nuestras diversidades limitando nuestro acceso a los derechos sexuales y los derechos reproductivos; hasta medios de comu-

nicación que instituyen imágenes estereotipadas sobre el cuerpo ideal convirtiéndolos en objetos que deberían adecuarse a dichos modelos.

Estas realidades denotan la vital importancia de un adecuado abordaje de la educación integral de la sexualidad en torno a la temática del cuerpo, partiendo de su reconocimiento como espacio de desarrollo de nuestra historia personal en interacción con otros y otras en un contexto social. Es basado en este reconocimiento que proponemos abordar el conocimiento, valoración, disfrute y cuidado del cuerpo en esta unidad temática.

Desde el enfoque de la integralidad, el reconocimiento de los aspectos anatómicos y fisiológicos del sexo tiene una doble función: por un lado el aprendizaje acerca del propio cuerpo, sus funciones y potencialidades, y por otro el desarrollo de hábitos de higiene y cuidados del mismo temas que serán tratados en profundidad en esta unidad temática cuya información de apoyo está contenida en el desarrollo metodológico y los anexos de cada encuentro.

El **Autoconocimiento Corporal** “es la comprensión y dedicación de una cuidadosa atención a lo que el cuerpo puede decir a cada quien respecto de su salud y bienestar; alude al conocimiento del propio cuerpo, al reconocimiento de las funciones básicas, a las secreciones que son normales, a las emociones y sentimientos, y a la distinción de aquello que es agradable y placentero de lo que no lo es. Al hacerlo, cada persona logra asumirse en dignidad y con el derecho, entre otros, a ejercer y disfrutar libremente su sexualidad. Cabe señalar que el autoconocimiento debe favorecerse desde los primeros años de vida para que el niño o la niña reconozcan sus cualidades, aprendan a relacionar el conocimiento de sí mismos con sus afectos y reconozcan aquellas situaciones que pueden limitar su desarrollo y en las que sería necesario empeñarse”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH–Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

Respecto a las relaciones sexuales, que están mediadas por el cuerpo, las miradas reduccionistas las limitan a sus funciones reproductivas. Por su parte, desde la educación integral de la sexualidad consideramos que la anatomía y fisiología de los órganos no solo responden a estas funciones, sino que también implican otras como el afecto y el placer, por lo tanto es importante que en el desarrollo de este tema amplíemos ambas funciones por igual.

Se entiende por **Relación Sexual** al acto que realizan dos o más personas de distinto sexo o del mismo, con la finalidad de expresar amor o cariño mutuo y/o experimentar placer. Puede consistir en el tocamiento de diversas zonas del cuerpo, la estimulación manual de los genitales, la expresión de palabras o frases, gestos y otras expresiones corporales que busquen generar, mantener y aumentar la excitación sexual que en algún momento pueden llevar a la cópula o coito”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH–Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

En palabras de López y Del Campo (1997) es necesario “hacer un canto a las diferentes posibilidades positivas de la sexualidad: un canto al placer, un canto a la ternura, un canto a la comunicación, un canto a los vínculos afectivos y a la fecundidad”.

El **Placer** “es sinónimo de goce, disfrute y satisfacción. El placer tiene que ver con la interacción de la parte subjetiva de la persona, con el funcionamiento de los cinco sentidos, con el entorno y con la presencia de otra/s persona/s que se constituyen en estímulos eficaces”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH–Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

“En el ámbito de la sexualidad, las sensaciones de gran bienestar se asocian con el placer erótico: aquel que procede al deseo, la excitación y el orgasmo. En la actualidad, se considera que el placer general, tanto como el específicamente erótico, son una fuente de salud orgánica y emocional. Las evidencias científicas indican que el placer contribuye al buen funcionamiento del aparato cardiovascular y del sistema inmunológico, además de que mejora el talante o estado de ánimo”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

Para hacer del placer una experiencia posible es necesario recuperar el contacto con lo sensorial, con los sentidos, con los sentimientos y con su expresión.

Reflexionaremos en torno a todos estos temas incluyendo aspectos que hacen a la Ética Relacional teniendo en cuenta que las relaciones sexuales “implica encontrarnos: compartir nuestros deseos, ilusiones, nuestra intimidad, nuestro cuerpo, abrirnos a las demás personas. También implica tener diferencias y buscar espacios para llegar a acuerdos, resolver conflictos y acordar qué queremos compartir y qué no. No es una tarea fácil y para ello necesitamos que se den una serie de condiciones, unas reglas de juego mínimas que nos faciliten y nos protejan”. (Programa Mujer y Salud en Uruguay, 2017)

Por tanto se hace necesario tener un marco ético referencial que posibilite la vivencia de relaciones positivas, saludables, satisfactorias y seguras tanto en términos afectivos como físicos, y el relacionamiento con el propio cuerpo que posibilite el disfrute pleno de sus potencialidades.

encuentro
4

El cuerpo, un espacio de sentimientos y deseos

 correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico en los grupos sociales de convivencia primaria que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Promueva la relación afectiva entre los miembros de los grupos sociales en que se desenvuelve.
	EBB Tercer Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Reconozca la importancia de los grupos sociales en el desarrollo de las personas.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud de respeto hacia las características físicas, lingüísticas y culturales que poseen las personas.

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales. Psicología	EM Nivel 2	Comprenda las bases biológicas de la conducta humana y su influencia en el conocimiento de sí mismo/a y de los demás.	Desarrollo cognoscitivo y afectivo de la persona.	Comprenda el proceso de desarrollo emocional y de las actitudes en las personas.

Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo como espacio vital a ser reconocido y valorado. - Autoestima.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro	Materiales	80 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el cuerpo como espacio vital que requiere ser reconocido, valorado y cuidado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotocopias del Anexo 2 (una por estudiante). 	

Desarrollo

1/ Invitamos al grupo a colocarse en círculo, por orden sale cada uno al centro hace un gesto y al tiempo dice su nombre y una frase corta que lo defina desde lo físico. Todo el grupo repite su frase y su gesto a modo de espejo, luego la persona que está a su derecha pasa al centro hace un gesto, dice su nombre y su frase, se repite el ejercicio hasta que todos hayan pasado al centro.

2/ Repartimos a cada participante el texto “Yo soy yo”. (Ver Anexo 2)

3/ Luego de que lean individualmente el texto trabajan en sus completando las siguientes frases:

Lo que más me gusta de mi cuerpo es: _____

Lo que más le gusta hacer a mi cuerpo es: _____

Mi piel se siente cómoda cuando: _____

Los pensamientos que más me gustan son: _____

Las imágenes que mis ojos disfrutan son: _____

Los olores que más me agradan son: _____

Los sabores que me apetecen son: _____

Los sonidos que me gustan escuchar son: _____

Las palabras que me agrada decir son: _____

Lo que sueño para mi vida es: _____

Mis temores tienen que ver con: _____


Mis mayores esperanzas son: _____

Las características personales que me hacen única frente a las otras personas son: _____

- 4/ Una vez que hayan concluido sus trabajos individuales se disponen en el salón dos filas de sillas enfrentadas y se invita al grupo a sentarse en ellas (quedando frente a otro/a compañero/a).
- 5/ La persona que facilita el encuentro comparte la siguiente consigna: “Tienen 2 minutos de tiempo para conversar con las personas que tienen enfrente, para preguntarles y contarles sobre lo que escribieron en sus listas; es importante que se presten mucha atención ya que luego deberán recordar lo que les comentó su pareja. No vale anotar”.
- 6/ Al llegar el tiempo establecido el/a facilitador/a para conversación, las personas de la fila 1 deben mudarse a la silla de la persona que tienen a la derecha (quien no tiene nadie a la derecha deberá sentarse en la primera silla de la fila 1), y se repite el ejercicio hasta que se vuelvan a encontrar con la primera persona que conversaron.
- 7/ Al volver a encontrarse deberán decir a la persona de enfrente algo de lo que ésta le había dicho en la primera ronda (por ejemplo: a vos te gusta el sonido de los pájaros, el gusto del helado, a vos te gustan tus ojos, vos soñás con ser enfermero, etc.). La pareja responde si lo que asevera el compañero es verdadero, y si es falso deberá darle pistas para que lo recuerde. Cada pareja puede probar con varias preguntas y respuestas hasta que se les acabe el tiempo (1 minuto por pareja).
- 8/ Se repite el ejercicio hasta que puedan volver a encontrarse con cada una de las personas con las que ya habían conversado en la primera ronda.
- 9/ Luego conformamos un círculo y conversamos acerca de cómo se sintieron con el ejercicio y los aprendizajes que se generaron.

a modo de conclusión

- Cada participante realiza un compromiso escrito consigo mismo/a a partir del siguiente modelo:



Yo, _____, me comprometo a
(Nombre)

darme un tiempo de _____, los días _____,
(horas, minutos)

para _____
(algo que hayan dicho que les gusta hacer, sentir y pensar)

Firma

encuentro
5

Reconociendo nuestro cuerpo, su funcionamiento y potencialidades

correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Adquiera hábitos que favorecen la higiene y cuidado de los órganos reproductores y sexuales masculinos y femeninos.
	EBB Segundo Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Practica hábitos higiénicos que favorecen la higiene personal y la postura correcta.
	EBB Tercer Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Caracteriza etapas del desarrollo de la persona humana, desde la concepción hasta el nacimiento.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.
Ciencias Sociales	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.
Ciencias Sociales. Antropología Social	EM Nivel 3	Practica valores, principios y normas en su relación intra e interpersonal para una convivencia democrática, pluralista desde una mirada sociológica y antropológica.	La cultura y civilización.	Argumenta sobre los requerimientos de la cultura y sus incidencias para la vida actual en común.

Contenidos

- Anatomía y fisiología de los órganos sexuales y reproductivos.

metodología para el desarrollo del tema*

Objetivos del encuentro

- Reconocer la anatomía y fisiología de los órganos sexuales y reproductivos.

Materiales

- Copia del Anexo 3 con las definiciones de los órganos sexuales y reproductivos, recortadas por líneas de punto a modo de tiras para ser repartidas entre las personas jóvenes y adultas.
- Láminas del Anexo 4 (órganos sexuales y reproductivos).
- Un pequeño regalo envuelto en varias capas de papel con las consignas que se describen más abajo.



80 minutos

* Metodología adaptada de: FEMAP (2008) Conócete va por tu Cuenta. Programa de Educación Sexual para Jóvenes. Mexico: FEMAP/PDNHF pp. 10 -16

- 1/ Se envuelve un pequeño regalo con muchas capas de papel diferente. En cada capa se escribe una tarea o pregunta, por ejemplo: cantar una canción, abrazar a la persona que está al lado, tocarse la punta de la nariz con el codo, ¿cuál es tu color favorito?, ¿qué comida te gusta más?, etc. Entre las distintas preguntas se incluye la pregunta: ¿cómo le llamas a tu órgano sexual? (Esta pregunta se debe repetir al menos 4 veces de modo a que varias personas puedan responderla).
- 2/ El/la facilitador/a reproduce la música y los/as participantes pasan el paquete a través del círculo; cuando se para la música, quien tiene el paquete desenvuelve una capa de papel y hace la tarea indicada. Se continúa la dinámica hasta que todas las capas hayan sido desenvueltas. El regalo es para la persona que desenvuelve la última capa de papel (en la que debe estar la pregunta) ¿cómo le llamas a tu órgano sexual?
- 3/ Se realiza una introducción a la temática del encuentro que hoy tratará de los nombres científicos, la fisionomía y anatomía de esos órganos.
- 4/ Colocamos en el pizarrón las láminas con los órganos sexuales femenino y masculino.
- 5/ Repartimos tiras con los nombres de los órganos sexuales. Se sugiere entregar a los hombres las etiquetas de las mujeres y viceversa.
- 6/ Invitamos a las personas jóvenes adultos a que lean en voz alta la descripción y/o principal función del órgano que les tocó y que la peguen en el gráfico.
- 7/ Abrimos un espacio para preguntas y respuestas sobre los órganos sexuales.
- 8/ A continuación invitamos a los/as estudiantes a realizar una lluvia de ideas que respondan a la pregunta: ¿Cuáles son las funciones de los órganos sexuales y reproductivos?
- 9/ Una vez que se agoten las respuestas, el/la docente organiza las respuestas según sean: funciones relacionadas con la reproducción y funciones relacionadas con otros aspectos de la sexualidad.
- 10/ A partir de esta lluvia de ideas e incorporándolas a la explicación, el/la educador/a comparte con los jóvenes adultos los siguientes conceptos:

Sexualidad y reproducción no son lo mismo

Sexo: es el componente biológico de nuestra sexualidad, la diferenciación biológica con la que nacemos; tiene que ver con características anatómicas, fisiológicas y hormonales que generalmente se corresponden con la diferenciación entre hombres y mujeres y que luego se van afianzando o modificando con la construcción de la identidad sexual³.

La reproducción humana⁴: La reproducción humana emplea la fecundación interna y su éxito depende de la acción coordinada de las hormonas, el sistema nervioso y el sistema reproductivo.

Las gónadas son los órganos sexuales que producen los gametos.

Las gónadas masculinas son los testículos, que producen espermatozoides y hormonas sexuales masculinas.

Las gónadas femeninas son los ovarios, producen óvulos y hormonas sexuales femeninas.

La genitalidad: refiere aquellas prácticas sexuales en las que intervienen los órganos sexuales.

El coito: implica la penetración ya sea vaginal o anal; es una práctica sexual más entre las tantas posibles.

Las relaciones sexuales: Cada vez que nos excitamos con alguien y cada vez que compartimos una experiencia con otras personas que nos atraen y experimentamos diversas formas de obtener placer sexual, se da una relación sexual.

3 TALAVERA, Gabriela - "Educación Sexualidad y Derechos: Reflexiones para la Acción". (Asunción: SERPAJ PY, 2014)

4 Raisman, Jorge (2000) Reproducción y Desarrollo Humano. Recuperado de: <http://www.biologia.edu.ar/reproduccion/reprod.htm> (Noviembre 2018)

Y esto puede darse en una plaza al besarse, o en un lugar íntimo a través de las prácticas sexuales que involucren a los genitales. En ambas situaciones estamos frente a una relación sexual.⁵

Las prácticas sexuales: “Son todas aquellas actividades, comportamientos o acciones simples o complejas que realizamos solos o con otras personas, con el fin de obtener placer sexual: besar, acariciar, lamer, oler, tocar, masturbarse, mirar, decir, rozar, incluso bailar puede convertirse en una práctica sexual cuando lo que hacemos busca generar placer sexual. Afortunadamente, las prácticas sexuales son muchísimas y dependen sólo de la creatividad y de los permisos que se den a sí mismas las otras personas”. (López y Ferrari - 2008)

Las relaciones sexuales no coitales: refieren al juego erótico y sensual que no implica necesariamente coito vaginal o anal. Las prácticas sexuales pueden o no tener una finalidad coital, y la búsqueda del placer sexual puede o no incluir la genitalidad. Dependerá de cada persona y de cada vínculo. (López y Quesada - 2002)

preguntas para la reflexión

- ¿Cuáles son los órganos sexuales que ya conocíamos? ¿Hubo alguno del que no teníamos información?
- Si hubiese desconocimiento del cuerpo, es importante reflexionar sobre los motivos de este desconocimiento y sus consecuencias para la vida de las personas.
- ¿Por qué decimos que sexualidad no es lo mismo que reproducción?

encuentro **6** La sexualidad y el placer

correlación curricular


Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud familiar y personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que favorecen la salud mental.
	EBB Tercer Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Reconozca la importancia de los grupos sociales en el desarrollo de las personas.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.

5 ÁLVAREZ GAYOU, Juan Luis. “La condición sexual del mexicano. Relaciones humanas y sexología”. (Grijalbo - México, 1984)
MASTERS, WILLIAM H., VIRGINIA E. JOHNSON et al. “La sexualidad humana” - Tomo 2. (Grijalbo - España, 1987)

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales. Psicología	EM Nivel 2	Analiza el proceso de desarrollo cognoscitivo, emocional-afectivo y social y su influencia en el buen desenvolvimiento personal, académico y laboral.	Desarrollo cognoscitivo y afectivo de la persona.	Comprenda la importancia de la manifestación emotiva y afectiva.

Contenidos
- Placer, Autoconocimiento, Autoestima.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro	Materiales	80 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Reconocer al placer como aspecto positivo de la experiencia humana. 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas cortadas a modo de fichas con los conceptos que se desarrollan en el Anexo 5. 	

Desarrollo

- 1/ Se construye un círculo con sillas una al lado de la otra, cada participante se ubica en una de ellas y un integrante del grupo se coloca en el centro de la ronda. No puede quedar ningún asiento vacío.
- 2/ Se comparte la consigna: “Se van dando indicaciones para vayan cambiando de lugar en función de determinadas características o experiencias. Quien se encuentra en el centro debe tratar de conseguir una silla lo más rápido que pueda. La idea es no quedar en el centro. No vale cambiar de lugar con quien tienen sentado al lado, sino que deben hacerlo corriendo hacia en frente o en diagonal”.

Se propone dar una consigna sencilla a modo de prueba para verificar que todos hayan entendido. Por ejemplo, “se cambian de lugar quienes tengan hermanos/s”. Es importante estimular que el cambio de lugares sea rápido, corriendo y tratando de atravesar el círculo.
- 3/ Luego se introducen las consignas: “Se cambian de lugar quienes gustan más del calor que del frío”, “Quienes disfrutan de los alimentos dulces”, “A quienes les disgustan los sonidos estruendosos”, “Quienes alguna vez se han comido un moco”, “Quienes gustan más de la oscuridad que de la luz”, “Quienes sienten placer cuando reciben caricias”, “Quienes sienten placer cuando se dan caricias a sí mismos”, “Quienes sienten placer al comer”, “Quienes sienten placer al leer”, “Quienes sienten placer al recostarse en una hamaca”, “Quienes disfrutan de la música paraguaya”, “Quienes disfrutan de la danza”, “Quienes disfrutan de las películas”. Si el grupo está animado, se les invita a que vayan incorporando consignas.
- 4/ Se trabaja escribiendo en fichas o tarjetas los siguientes conceptos: Autoconocimiento, Autoestima, Placer.
- 5/ Se divide al grupo en parejas o tríos.

- 6/ Se mezclan las fichas de conceptos por turno, la primera pareja elige una, hacia abajo.
- 7/ Las parejas tienen 1 minuto para leer el concepto y realizar una mímica que de pistas a la plenaria para que adivine cuál de los conceptos escritos en la pizarra están representando.
- 8/ Cada participante de la plenaria puede hacer hasta 3 intentos de adivinanza, cuando alguien logró adivinarlo pasa al frente y lee la ficha. Si todos han hecho 2 intentos y no lograron adivinar el concepto se lee el concepto y pasa otro grupo.
- 9/ Se repite el ejercicio hasta agotar los conceptos de las fichas.
- 10/ Una vez finalizada la dinámica, comentar con todo el grupo cuáles han sido los conceptos más difíciles de adivinar y por qué.
- 11/ El/la educador/a hace aclaraciones respecto a conceptos que generaron dudas en el grupo.

a modo de conclusión

- Cada participante elabora un listado de 30 cosas (estímulos, actividades, personales o de pareja) que les producen placer y relacionarlo con cada uno de sus sentidos: gusto, tacto, olfato, oído, vista.
- Luego conversan en plenaria sobre la dificultad o facilidad con la que cada uno pudo elaborar su lista y los motivos de éstas.
- A modo de conclusión se hace énfasis en la importancia del placer para una vida plena.

encuentro **7** Las relaciones sexuales


correlación curricular

Área	Nivel y Cido	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud familiar y personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que favorecen la salud mental.
	EBB Tercer Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Reconozca la importancia de los grupos sociales en el desarrollo de las personas.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales. Psicología	EM Nivel 2	Analiza el proceso de desarrollo cognoscitivo, emocional-afectivo y social y su influencia en el buen desenvolvimiento personal, académico y laboral.	Desarrollo cognoscitivo y afectivo de la persona.	Comprenda la importancia de la manifestación emotiva y afectiva.

Contenidos
- Distinción entre sexualidad, relaciones sexuales.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro	Materiales	80 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar en torno a las relaciones sexuales y su función de comunicación, expresión de afectos y placer. 	<ul style="list-style-type: none"> Fotocopias del Anexo 6. 	

Desarrollo

- 1/ Iniciamos el encuentro compartiendo con las personas jóvenes y adultas el siguiente poema de Julio Cortázar:

Toco tu boca, con un dedo toco el borde de tu boca, voy dibujándola como si saliera de mi mano, como si por primera vez tu boca se entreabiera, y me basta cerrar los ojos para deshacerlo todo y recomenzar, hago nacer cada vez la boca que deseo, la boca que mi mano elige y te dibuja en la cara, una boca elegida entre todas, con soberana libertad elegida por mí para dibujarla con mi mano por tu cara, y que por un azar que no busco comprender coincide exactamente con tu boca que sonrío por debajo de la que mi mano te dibuja.

Me miras, de cerca me miras, cada vez más de cerca y entonces jugamos al cíclope, nos miramos cada vez más de cerca y nuestros ojos se agrandan, se acercan entre sí, se superponen y los cíclopes se miran, respirando confundidos, las bocas se encuentran y luchan tibiamente, mordiéndose con los labios, apoyando apenas la lengua en los dientes, jugando en sus recintos donde un aire pesado va y viene con un perfume viejo y un silencio. Entonces mis manos buscan hundirse en tu pelo, acariciar lentamente la profundidad de tu pelo mientras nos besamos como si tuviéramos la boca llena de flores o de peces, de movimientos vivos, de fragancia oscura. Y si nos mordemos el dolor es dulce, y si nos ahogamos en un breve y terrible absorber simultáneo del aliento, esa instantánea muerte es bella. Y hay una sola saliva y un solo sabor a fruta madura, y yo te siento temblar contra mí como una luna en el agua. (Cortázar, 1963)

- 2/ Cada participante comparte con la plenaria una frase que le haya llamado la atención, y comenta el porqué de esta elección.

- 3/ Conformamos grupos mixtos para trabajar; un grupo construirá a partir de sus conocimientos previos y vivencias un concepto de amor, otro grupo el de comunicación, otro el concepto de relaciones sexuales, otro el concepto de respeto.
- 4/ Compartimos los conceptos en plenaria.
- 5/ Se relacionan sus conceptos con los que se presentan a continuación:

El concepto de **RELACIONES SEXUALES** “define al acto que realizan dos o más personas de distinto sexo o del mismo, con la finalidad de expresar amor o cariño mutuo y/o experimentar placer. Puede consistir en el tocamiento de diversas zonas del cuerpo, la estimulación manual de los genitales, la expresión de palabras o frases, gestos y otras expresiones corporales que busquen generar, mantener y aumentar la excitación sexual que en algún momento pueden llevar a la cópula o coito”. Toda relación sexual debe ser consentida, ya que la imposición- más o menos explícita- de las mismas representa una forma de violencia sexual. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

Por eso es importante “la adquisición de una ética relacional. El placer, la ternura, la comunicación y los afectos compartidos en la medida que la actividad sexual con otras personas es un encuentro, no podemos ir a él sin mirar, tocar, hablar, escuchar, sentir, con el/la otro/a. No podemos desentendernos de los placeres y sentimientos de la otra persona que comparte intimidad con nosotras. Hemos de escuchar y hablar a sus sentidos y a su corazón. ¿Qué te apetece, me apetece, nos apetece?, ¿qué quiero, quieres, queremos?”. (López Sánchez, 1997)

preguntas para la reflexión

Cada participante trabaja individualmente con la fotocopia del anexo 6 y responde a las siguientes preguntas para la reflexión:

- ¿A qué se refiere el texto cuando habla de Ética relacional?
- ¿Qué cualidades tendría una relación sexual satisfactoria?
- ¿En qué condiciones se da una relación sexual respetuosa y positiva?
- ¿Cuál de los puntos llamo más tu atención? ¿Por qué?

a modo de conclusión

- Se vuelven a conformar grupos para elaborar colectivamente un poema o música que incluyan las palabras: amor, placer, respeto, comunicación, responsabilidad.
- Se comparten las producciones artísticas en plenaria.

Cuidados del cuerpo

En esta unidad temática también serán abordados aspectos que hacen a la **salud sexual** como un “proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se evidencia en las expresiones libres y responsables de capacidades sexuales que conducen al bienestar personal y social, enriqueciendo la vida individual y social. No es simplemente la ausencia de disfunciones, enfermedad y/o malestar. Para poder conseguir y mantener la salud sexual es necesario que se reconozcan y defiendan los derechos sexuales de todas las personas”. (OPS/OMS, 2000)

Para mantener la salud sexual es necesario el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que potencien una vida plena y saludable. Algunas prácticas de cuidado probablemente ya son desarrolladas por los y las participantes y otras serán nuevas para ellos/as. En este sentido, es importante que podamos compartir la información de manera clara y respetuosa de modo a evitar que las mismas sientan pudor acerca de lo que aún no saben o no practican.

Se entiende por **autocuidado** “al conocimiento para poner en práctica el cuidado propio y al desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzarlo; tiene que ver con el reconocimiento de las condiciones físicas y emocionales. En el campo de la salud sexual, el autocuidado se relaciona con la preservación de la salud y la prevención de enfermedades, incluyendo las infecciones de transmisión sexual (ITS), la violencia y los embarazos no planeados”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la de la Sexualidad, VIH-Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

Será trabajada la temática **Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**, un tipo de infecciones que, como su nombre lo indica, se transmiten por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) que se realizan sin uso de preservativos o con un mal uso de ellos. Tanto en los anexos de este material como en el desarrollo metodológico se encontrarán informaciones útiles para el desarrollo de estos temas.

A pesar de que, en la actualidad, existen tratamientos muy efectivos para tratar y/o curar la gran mayoría de estas infecciones aún hace falta mucho trabajo de

concienciación para su prevención y tratamiento oportuno. Uno de los principales motivos por los que las mismas llegan a consecuencias graves tiene que ver con los prejuicios y el miedo al diagnóstico.

Es importante tener en cuenta que en la actualidad ser portador o portadora del VIH u otras infecciones de transmisión sexual es motivo de estigmatizaciones. El **Estigma** “se refiere a la identificación que un grupo social crea sobre una persona o grupo de personas a partir de un rasgo físico, conductual o social que se percibe como diferente del grupo de pertenencia y por el que es descalificado. Los estudios destacan que el estigma ha pasado de ser una marca física a una marca simbólica cuyo potencial de desprestigio y marginación es indudable”. (Goffman, 1980)

En este sentido, la labor educativa debería orientarse a trabajar los mitos y falsas informaciones que sostienen la estigmatización a determinados grupos con el fin de construir una sociedad incluyente.

En cuanto al VIH-Sida nuestro país cuenta con la Ley 3940/09 que establece derechos, obligaciones y medidas preventivas con relación a los efectos producidos por el VIH y Sida, en la misma se incluyen delineamientos legales para la prevención, el tratamiento y la no discriminación de personas que viven con VIH.



Para el desarrollo de temas que hacen a la salud sexual y la salud reproductiva, recomendamos a los y las docentes que cuenten con informaciones acerca de los servicios de salud de su comunidad y la oferta de servicios con las que se cuentan de modo a motivar a los/as estudiantes a realizar consultas con especialistas.

encuentro
8

Cuidados del cuerpo



correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Adquiera hábitos que favorecen la higiene y cuidado de los órganos reproductores y sexuales masculinos y femeninos.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Promueve acciones que contribuyan a la prevención de enfermedades (cáncer de tétanos y mamas).
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.
Ciencias Sociales	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.



OBSERVACIÓN:

Previo a los encuentros 8 y 9, se recomienda solicitar a las personas jóvenes y adultas, una visita al centro de salud donde buscar informaciones (folletos, trípticos, etc.) acerca de la temática propuesta de modo a que puedan trabajar en clase con esa información y el apoyo del/la educador/a. También se puede solicitar el apoyo de un personal de la salud de la comunidad para el desarrollo de estas unidades.

Contenidos

- Autoexploración de Mamas y Testículos para la prevención del cáncer.



metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Compartir informaciones para la prevención del Cáncer Cervical, de Senos y de Próstata.

Materiales

- 4 copias de informaciones del Anexo 7.
- Informaciones recopiladas por los estudiantes en el centro de salud.



80 minutos

Desarrollo

- 1/ Invitamos al grupo a elaborar preguntas acerca del cáncer de mamas, de cuello uterino y de próstata de manera escrita, anónima e individual.
- 2/ Disponemos las preguntas en una “caja secreta”.
- 3/ Compartimos en plenaria las preguntas, quien facilita el encuentro apunta en el pizarrón las preguntas.
- 4/ Compartimos en plenaria las preguntas de todas las parejas, quien facilita el encuentro apunta en el pizarrón las preguntas y selecciona las que tienen que ver con la higiene y el cuidado de los órganos sexuales y el cáncer. Las que tengan que ver con infecciones de transmisión sexual se tratarán en el siguiente encuentro.
- 5/ Conformamos 4 subgrupos de trabajo (en este caso se recomienda que sean mixtos de modo a socializar conocimientos de ambos sexos),
- 6/ Leen las informaciones que están contenidas en el Anexo 5: El Cáncer de Cuello Uterino, El Cáncer de Mamas y la autoexploración de mamas; el Cáncer de Próstata y la autoexploración de testículos. Es muy importante que para esta actividad utilicemos las informaciones que el grupo trajo como tarea del encuentro anterior y quien facilita el encuentro deberá prestar especial atención a los grupos para asegurarse de que comprenden las informaciones de manera correcta.

7/ Cada grupo trabajará grupalmente 1 tema:

A CÁNCER DE MAMAS Y CUELLO UTERINO

Responderá a las preguntas acerca del tema, que se recogieron en el momento anterior (anotado en la pizarra), elaborará una síntesis de las informaciones para compartir con sus compañeros y realizarán una pequeña investigación acerca de los servicios de salud con los que cuenta la comunidad para prevenir el Cáncer de Mamas y Cuello Uterino.

B AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

Responderá a las preguntas referentes al tema, que se recogieron en el momento anterior (anotado en la pizarra) y preparará una breve exposición demostrativa acerca de la autoexploración mamaria para compartir el grupo.

C CÁNCER DE PRÓSTATA

Responderá a las preguntas sobre el tema, que se recogieron en el momento anterior, elaborará una síntesis de las informaciones para compartir con sus compañeros, y realizará una pequeña investigación acerca de los servicios de salud con los que cuenta la comunidad para prevenir el Cáncer de Próstata.

D AUTOEXPLORACIÓN DE TESTÍCULOS

Responderá a las preguntas en relación al tema, que se recogieron en el momento anterior y preparará una lista de consejos acerca de la autoexploración de testículos para compartir con el grupo.

8/ Compartimos en plenaria los trabajos grupales y el/a docente retroalimenta las informaciones.

 **a modo de conclusión**

Los/as participantes responden a las siguientes preguntas en sus cuadernos:

- ¿Qué es el cáncer de útero? ¿Cómo se puede prevenir?
- ¿Qué es el cáncer de próstata? ¿Cómo se puede prevenir?

 correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida	Adquiera hábitos que favorecen la higiene y cuidado de los órganos reproductores y sexuales masculinos y femeninos.
	EBB Segundo Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones de difusión sobre la prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS) como la sífilis y la gonorrea o blenorragia.
	EBB Tercer Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones de difusión sobre la prevención de las infecciones de transmisión sexual: condiloma, papiloma, herpes. Reflexiona sobre la importancia de algunos métodos anticonceptivos como medio para evitar enfermedades de transmisión sexual.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria. Participa en acciones de difusión sobre el VIH/SIDA.
Ciencias Sociales	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.
Ciencias Sociales. Política, Ética y Ciudadanía.	EM Nivel 3	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Democracia.	Genera alternativas de solución ante los problemas sociales nacionales relacionados a la violencia, vicios, discriminación.

Contenidos

- Principales infecciones de transmisión sexual, métodos de prevención y tratamientos.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Compartir informaciones acerca de las ITS 'S y el VIH su prevención, diagnóstico oportuno y tratamiento.

Materiales

- 1 copia de las informaciones contenidas en el Anexo 8 cortadas a modo de tarjetas, 1 caja, música, reproductor de música.
- Tantas copias como alumnos de las informaciones contenidas en el anexo 9 y 10.



120 minutos

Desarrollo

- 1/ Conversamos en torno a las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Qué sabemos acerca de las ITS 'S?
 - ¿Qué sabemos acerca de su prevención?
- 2/ Invitamos a los/as participantes a sentarse en ronda, le damos la caja a una persona del grupo.
- 3/ Reproducimos una música y les invitamos a hacer pasamanos con la caja, en un momento paramos la música y la persona que tiene la caja lee una de las hojas que está adentro.
- 4/ Es importante que el/a docente pueda responder a preguntas del grupo luego de cada una de las lecturas de modo a evacuar dudas y afianzar las informaciones.
- 5/ Volvemos a realizar la actividad hasta que se acaben las hojas de la caja.

a modo de conclusión

- Se conforman grupos de 3 y trabajan sobre las copias de las informaciones contenidas en los anexos 9 y 10.
- Elaboran grupalmente un listado con ideas clave para prevenir las infecciones de transmisión sexual y el HIV.
- Se comparten en plenaria los trabajos grupales.

Género, estereotipos y construcción de nuevos vínculos

La perspectiva de género nos lleva a reflexionar sobre las desigualdades históricamente construidas sobre el sexo de las personas a través de la educación, las familias, las escuelas, las iglesias, los medios de prensa y otros espacios de socialización.

El trabajo en esta temática parte de la visibilización de prácticas y creencias que muchas veces son tomadas como naturales y refuerzan actitudes machistas y heterocentristas, en las que se imponen modos únicos de ser y diferencias de poder entre las personas favoreciendo a algunos grupos sobre otros. Basta con comparar el acceso al poder que tienen los varones por sobre las mujeres, el acceso a derechos que tienen las personas heterosexuales por sobre homosexuales, lesbianas, bisexuales y transgénicas, el de los varones de mucho dinero sobre los varones de escasos recursos –y muchas otras más– para evidenciar la necesidad de transformaciones culturales que permitan la vivencia de los valores de equidad, igualdad y no discriminación que proponen la vida en democracia.

Estas desigualdades responden a una forma de organización social llamada **patriarcado** que es un sistema social, político y económico que establece jerarquías a partir de las diferencias biológicas sexuales que por mecanismos como la institucionalización y la naturalización, mantiene al hombre heterosexual como parámetro de la humanidad posicionándolo en un lugar de privilegio y dominio. Este modo de opresión se manifiesta en el cotidiano de las personas y en las instituciones que la sostienen interactuando con otros aspectos de la vida como la clase social, la etnia, la edad, la identidad y la orientación sexual.

En respuesta a este sistema se torna necesario el análisis de la realidad al que llamamos perspectiva de género, conocer o remitirse a la historia sobre sus inicios nos puede dar pistas para comprender su sentido e importancia para las necesarias transformaciones sociales hacia la igualdad. Si bien este concepto –como todos– está en permanente construcción, su formalización y teorización se debe a los movimientos feministas de mediados del siglo XX:

“El feminismo intentó explicar cuáles eran las causas de la desigualdad y la discriminación de las mujeres en el mundo. Intentó poner en relevancia cómo dicha

desigualdad había sido un producto social de una estructura desigual. Durante muchos años, las feministas que realizaban investigaciones y también los grupos de mujeres de base, reflexionaban sobre cuáles eran las causas que ponían a las mujeres en esa situación de partida desigual. Y se dieron cuenta de la necesidad de un cuerpo teórico que pudiera explicar cómo las estructuras sociales habían creado un espejismo de naturalidad que era necesario desvelar. Así, desde diferentes ámbitos de estudio se iniciaron análisis sobre cómo se creaba la estructura social desigual, cómo se creaba una estructura que permitía que el poder estuviese tan mal repartido, cómo se creaba una estructura que permitía una sobrerrepresentación de los hombres en la sociedad y por último, cómo se creaba una estructura que permitía crear categorías de personas y derechos basados en la desigualdad. Así nació la necesidad de saber, de entender, de repensar para poder, en un futuro, deconstruir el género”. (Creación Positiva, S/A)

La educación sexual integral nos desafía a reflexionar sobre estas desigualdades y sus causas a partir de costumbres cotidianas de las personas de modo a tomar conciencia de las consecuencias de abuso, desigualdad, discriminación y violencia que traen consigo y construir otros modos de relación entre las personas.

Retomando el concepto de compartido en el inicio de este material el **Género** “hace referencia a los atributos socioculturales relacionados con los roles, valores, actitudes, prácticas o características, que una determinada sociedad o cultura impone diferencialmente a las personas a partir de su sexo, determinando la “femineidad” y la “masculinidad”. Estos atributos no obedecen a un conjunto fijo de determinantes biológicas, sino que responden a situaciones particulares y se generan dentro de estructuras definidas que determinan “qué es ser mujer” y “qué es ser varón” en cada contexto sociocultural a lo largo de la historia. Por lo tanto estas diferencias, que condicionan una manera particular de ordenamiento social en torno al papel reproductivo, NO SON NATURALES NI PERMANENTES pero legitiman y naturalizan socialmente la dinámica que mantiene las relaciones de poder entre individuos. Por ejemplo: la diferencia de fuerza entre varones y mujeres hace que en muchas sociedades se avale la violencia como una reacción natural asociada a la masculinidad, y la sumisión al hombre como una característica natural de lo femenino; de esta forma acepta el maltrato de las mujeres por sus parejas, y admite un poder del hombre sobre la mujer. La categoría de género permite entender que la dinámica entre hombres y mujeres está socio-históricamente construida y posibilita que sea modificada”. (De Barbieri, 1996)

Este concepto posibilita visualizar que el género es una construcción social, la **Construcción social de género** se refiere a la definición de las características y los atributos que son reconocidos como masculinos o como femeninos, así como el valor que se les asigna en una determinada sociedad. La construcción de género se interrelaciona con otras condiciones que existen en la vida de cada persona como son la cultura, etnia, clase social, edad, comunidad religiosa, planteamiento político e historia de su comunidad o familia. Debe entenderse como parte de un proceso cultural, social e histórico, conocido como proceso de socialización, durante el cual se configuran y se asumen las identidades femeninas, masculinas y transgéneros. Todas las personas, mujeres y hombres, nacemos dentro de un grupo social que determina qué conductas, habilidades y valores debemos tener y ejercer dependiendo de nuestro sexo. Es por ello que no todas las personas tenemos las mismas vivencias de género. (Etchezahar, 2014)

“La construcción social de la identidad del género tiene aspectos comunes y particulares que cambian de un grupo social a otro, de acuerdo con su acervo cultural,

valores y ámbitos o espacios geográficos diferenciados. De este modo se puede hablar de construcciones sociales de la identidad de género, en referencia a que no se trata de la construcción de un sólo proceso social, sino de muchos” (UNICEF, S/A). De ahí la diversidad de identidades femeninas, masculinas y transgéneros que conviven en la sociedad e influencia en gran medida la posibilidad de acceder a derechos por parte de determinados grupos.

Los **Estereotipos de género** son una preconcepción generalizada surgida a partir de adscribir a las personas ciertos atributos, características o roles, en razón de su aparente pertenencia a un determinado grupo social. Si bien estereotipar constituye un proceso mental indispensable que permite organizar y categorizar la información recibida con la finalidad de simplificar el entendimiento, dicha función cognitiva resulta problemática cuando opera para ignorar necesidades, deseos, habilidades y circunstancias de las personas que se traduzcan en la restricción o negación de los derechos fundamentales, por un lado, y en la jerarquización entre grupos sociales, por el otro. (Suprema Corte de la Justicia de la Nación de México. Coordinación de Género, 2010).

Específicamente, los estereotipos de género están relacionados con las características sociales y culturalmente asignadas a hombres y mujeres, a partir de las diferencias físicas basadas en su sexo. Si bien los estereotipos afectan también a los hombres es sobre las mujeres y las personas transgéneros, sobre las que tienen mayores impactos negativos, pues históricamente la sociedad les ha asignado roles secundarios, socialmente menos valorados y jerárquicamente inferiores; y en el caso de la población transgénero esto llega al punto de la estigmatización.

Estos estereotipos devienen, además, en imposiciones que tienen que ver con la **heteronormatividad**, pudiendo ser definida como una institución (valores, normas y creencias) que crea las categorías heterosexual, homosexual y lesbica e impone la primera como la única sexualidad válida. Una de las formas en las que con mayor fuerza se institucionaliza la sexualidad en nuestra cultura es la de la heterosexualidad obligatoria como una política impuesta sobre las personas por grupos que detentan poder y socializada en nuestras vidas por la familia, las escuelas, las iglesias y el Estado. Para sostener la heteronormatividad, estas instituciones a más de promoverla como único modo de vida desarrollan acciones de castigo como la discriminación y el estigma para quienes no se adecuen a este mandato. (Wittig, 1992)

La **Identidad de Género** es una construcción dinámica y subjetiva que resulta de la combinación entre el sexo biológico, el género asignado socialmente y la orientación del deseo sexual, y que llevan a la persona a identificarse como masculina, femenina o transexual. Es el resultado de factores biológicos, psíquicos y culturales. (Suprema Corte de la Justicia de la Nación de México. Coordinación de Género, 2010).

El género de pertenencia propicia la identificación en prácticamente todas las manifestaciones, sentimientos o actitudes de las personas, a través de los comportamientos, los juegos, el lenguaje, las tareas, el arreglo personal y demás.

En este apartado intentaremos generar reflexiones que posibiliten la desnaturalización de algunas creencias que sostienen las desigualdades en el acceso a derechos por parte de determinados grupos sociales, las mismas pueden estar arraigadas y afectivizadas por los y las participantes, por lo que es importante abordar la temática desde el respeto a las creencias de cada uno/a al tiempo de hacer énfasis en que hay creencias que sostienen desigualdades y violencias sobre otras personas que deberían ser revisadas mediante el diálogo, la reflexión y la información desde un enfoque de derechos.

 correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Analiza los factores y las características de los actos de violencia intrafamiliar.
	EBB Tercer Ciclo	Emprenda acciones que contribuyan al afianzamiento de la convivencia armónica y democrática en los ámbitos de relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Identifica leyes que promueven el respeto hacia la dignidad de la mujer.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud de respeto hacia las características físicas, lingüísticas y culturales que poseen las personas.
Ciencias Sociales. Antropología social	EM Nivel 3	Practica valores, principios y normas en su relación intra e interpersonal para una convivencia democrática, pluralista desde una mirada sociológica y antropológica.	La cultura y civilización.	Argumenta sobre los requerimientos de la cultura y sus incidencias para la vida actual en común.

Capacidades:

- Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
- Interpreta las relaciones del individuo con la sociedad.
- Genera alternativas de solución ante los problemas sociales nacionales relacionados a la violencia, vicios, discriminación.

Contenidos

- Género, concepto.
- Construcción social de género.
- Naturalización de los roles de género

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Reflexionar en torno a los mandatos de género imperantes en nuestra sociedad y su influencia en la vida de las personas.

Materiales

- Sulfitos, marcadores, cinta adhesiva.



120 minutos

Desarrollo

- 1/ Invitamos a las personas jóvenes y adultas a formar grupos (de 3 o 4 personas) mixtos.
- 2/ Les solicitamos que una de las personas del grupo se acueste sobre 2 papeles sulfitos (pegados entre sí) de modo a que otra persona pueda bordear su silueta con un marcador. (Asegurarnos de que haya al menos 1 silueta de varón y 1 de mujer en el grupo entero)
- 3/ Luego cada grupo dibuja atributos en silueta: un sexo, una vestimenta, accesorios, etc.
- 4/ Cuando las siluetas ya cuentan con atributos les solicitamos que escriban adentro de las mismas a modo de lluvia de ideas frases que respondan a las preguntas:
 - ¿Cómo nos dice la sociedad que debe SER una mujer? (Lo mismo para las siluetas de varones)
 - ¿Qué nos dice la sociedad que debe HACER una mujer? (Lo mismo para varones)
- 5/ Una vez que culminaron este momento, les invitamos a que escriban afuera de las siluetas, frases que respondan a las preguntas:
 - ¿Cómo nos dice la sociedad que NO debe ser una mujer? (Lo mismo para varones)
 - ¿Qué nos dice la sociedad que NO debe hacer una mujer? (Lo mismo para varones)
- 6/ Una vez que los grupos agoten sus lluvias de ideas pasamos a la plenaria, ubicándonos en ronda y poniendo los sulfitos en el centro de la misma.
- 7/ Cada grupo presenta su silueta comentándola, una vez que todos los grupos presentaron sus trabajos.

preguntas para la reflexión

- Conversamos en torno a las siguientes preguntas generadoras, es importante que se pueda profundizar en las conversaciones, usando las siluetas como punto de partida para la reflexión y el debate, señalando frases como ejemplo de cada pregunta:
 - ¿Cómo se sienten las mujeres del grupo con estas exigencias sociales? (tanto acerca de lo que deben hacer como lo que no deben hacer)
 - ¿Cómo se sienten los varones?
 - ¿De dónde vienen esas exigencias?
 - ¿Qué pasa si alguien no responde a esos mandatos sociales? ¿Qué nos dicen cuando no lo hacemos?
 - ¿Qué diferencia hay entre las exigencias a los varones y las exigencias a las mujeres?

- ¿Cuáles de estos atributos (vestimentas, etc.) son o pueden ser compartidos por varones y mujeres en nuestro cotidiano?
- ¿Cuáles de estos deberes pueden ser compartidos por hombres y mujeres?
- ¿Qué tienen en común hombres y mujeres en torno a estos mandatos?

En caso en que en el grupo haya una persona transgénerica es importante incluir sus sentimientos y vivencias a la conversación.

- Compartimos con las personas jóvenes y adultos la siguiente reflexión y concepto:

EL GÉNERO

Se relaciona con el componente cultural y psicológico de nuestra sexualidad, a partir de nuestro sexo (biológico) la sociedad nos enseña a comportarnos de manera masculina o femenina, según lo que considera positivo o negativo para hombres y para mujeres. Estas enseñanzas dependen del momento histórico y de los valores culturales, por lo tanto cambian en la medida en que las sociedades toman conciencia de las desigualdades que se generan cuando se intenta imponer modelos rígidos y únicos para la forma de ser de las personas ya que todas las personas somos distintas.

Como la sociedad nos transmite esto desde antes de nacer, decimos que son enseñanzas «impuestas». Por ejemplo, una niña pequeña no elige que se le eduque para querer tener el pelo largo o jugar sólo con muñecas; un niño pequeño no elige que se le eduque para no poder llorar ni expresar sus sentimientos.

Lo que hace que estas enseñanzas lleguen con tanta fuerza a nosotros y nosotras es que la sociedad nos hace creer que esas normas forman parte de “LA NATURALEZA FEMENINA o MASCULINA”. Por ejemplo, se dice que es NATURAL que las mujeres puedan llorar por que son «más frágiles» y los hombres no porque son «más fuertes», sin embargo tanto varones como mujeres tenemos la capacidad biológica de producir lágrimas en reacción a un estado emocional.

A esto se llama naturalización y es el mecanismo mediante el cual la sociedad nos encasilla en roles y modos de ser femeninas y masculinos de una manera tan rígida. En realidad, como vimos, las únicas diferencias NATURALES entre varones y mujeres son las que hacen las diferencias de SEXO. Todas las otras diferencias pueden ser aprendidas y cambiadas culturalmente de modo a que tanto varones como mujeres podamos decidir de qué manera queremos ser realmente para ser felices según nuestros valores y nuestras miradas de la vida.

Distinguir entre sexo y género es útil para diferenciar lo que es biológico de aquello que no lo es (lo cultural) de modo a poder comprender las diversas maneras en que las personas se «estructuran», «sienten», «viven» como seres sexuados dependiendo de sus procesos de socialización, sus historias y características personales. Además, incorporar a nuestra lectura de la realidad la perspectiva de género nos permite visibilizar y reconocer las relaciones de poder y su manifestación en el desigual acceso a oportunidades y derechos.

IDENTIDAD DE GÉNERO

Es la identificación de cada persona con el género que siente, reconoce y/o nombra como propio. Cuando hablamos de identidad de género desde una mirada de derechos vamos más allá de la diferencia sexual varón - mujer, femenino - masculino, ya que existen identidades de género que son diversas como por ejemplo la transgénero.

- Se conversa acerca de estos conceptos y responde a las preguntas que surjan en torno a ellos.

a modo de conclusión

- Las y los participantes trabajan en sus cuadernos con los siguientes cuadros:
¿Qué quiere decir ser hombres y ser mujeres?

Hombres	Mujeres

- Al concluir sus listados realizan una modificación en sus tablas, “tachando” la palabra hombre y escribiendo la palabra mujer y viceversa, la tabla final quedaría de la siguiente manera:

Hombres	Mujeres

- Responden a las siguientes preguntas de manera escrita:
 - ¿Con qué tabla me siento más cómodo? ¿Por qué?
 - ¿Qué es lo que me resulta más difícil en la primera versión de la tabla? ¿Por qué?
 - ¿Qué es lo que me resulta más difícil en la segunda versión de la tabla? ¿Por qué?
 - ¿Cómo me comporto con las personas que no responden como la sociedad espera a los mandatos sociales de género?

encuentro **11** ¿Un sueño imposible?

correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Analiza los factores y las características de los actos de violencia intrafamiliar.

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Tercer Ciclo	Emprenda acciones que contribuyan al afianzamiento de la convivencia armónica y democrática en los ámbitos de relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Identifica leyes que promueven el respeto hacia la dignidad de la mujer.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud de respeto hacia las características físicas, lingüísticas y culturales que poseen las personas.
Ciencias Sociales. Antropología social	EM Nivel 3	Practica valores, principios y normas en su relación intra e interpersonal para una convivencia democrática, pluralista desde una mirada sociológica y antropológica.	La cultura y civilización.	Argumenta sobre los requerimientos de la cultura y sus incidencias para la vida actual en común.

Contenidos

- Desigualdades de género.
- Construcción de nuevos vínculos.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Visibilizar la influencia de los estereotipos de género en las desigualdades entre hombres y mujeres históricamente sostenidas en nuestra sociedad.
- Reconocer las luchas de los movimientos feministas en la conquistas de sus derechos.



120 minutos

Materiales

- Proyector de audiovisual.
- Material audiovisual “¿Un sueño imposible?” disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=3Qh5v1V-fHEg&t=2s>
- Fotocopias de los Anexos 11 (Nota de ABC Color), 12 (Artículos de los Derechos Humanos de las mujeres) y 13.
- Hojas cortadas (tamaño que permita escribir un párrafo).
- Una caja.
- 2 sulfitos y marcadores.
- Diccionarios.

Desarrollo

- 1/ Se proyecta el material audiovisual “¿Un sueño imposible?”
- 2/ Se reparten las hojas cortadas e invita a las personas jóvenes y adultas a escribir sus impresiones (sentimientos, reflexiones, etc.) acerca del audiovisual, aclarando que las mismas van a ser anónimas. En la medida en que van terminando depositan en la caja sus notas.
- 3/ Quien facilita el encuentro lee las expresiones contenidas en la caja, y el grupo aporta con más ideas de modo a volver colectivas las reflexiones (pueden consentir o disentir, lo importante es que se generen conversaciones a partir de la dinámica).

preguntas para la reflexión

- En caso en que se considere pertinente (cuidando no repetir temas ya abordados) se introducen las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿El video representa realidades actuales? ¿Cuáles si, cuáles no?
 - ¿Qué otras realidades de inequidad entre hombres y mujeres conocemos?
 - ¿Consideramos que el sueño de una sociedad en la que hombres y mujeres tengan iguales derechos es posible? ¿Por qué?
- ¿Qué tendría que pasar para que este sueño se haga realidad?
 - Si se cuenta con equipo audiovisual, se puede realizar la actividad a través de una dramatización semejante a la trama del video.

a modo de conclusión

- Se conforman 3 sub-grupos, a un grupo se le asignará la lectura contenida en el Anexo 11, a otro la contenida en el Anexo 12 y a otro la contenida en el Anexo 13.
- Luego de leer las informaciones el grupo 1 elaborará colectivamente una línea del tiempo en la que identifiquen los momentos más importantes de la historia de los movimientos feministas en el Paraguay, incorporando logros pero también necesidades que aún tienen las mujeres para acceder a los mismos derechos que los varones en la actualidad (que deberá compartir en plenaria mediante un sulfito).
- Luego de leer las informaciones el grupo 2 elaborará colectivamente un diagnóstico de la realidad del cumplimiento de los derechos de las mujeres en el Paraguay a partir del cuadro contenido en el anexo.
- Luego de leer las informaciones el grupo 3 preparará una presentación para el grupo acerca de los efectos negativos del machismo sobre la vida de los hombres.
- Los grupos comparten sus producciones en plenaria siguiendo el orden: primeramente la línea del tiempo de la historia movimientos feministas en el Paraguay, luego el diagnóstico en torno a los derechos de las mujeres en el Paraguay y por último la presentación del grupo 3.

La sexualidad, un proceso evolutivo

El enfoque integral de educación de la sexualidad como producto de una interacción entre factores biológicos, psicológicos y socioculturales, nos plantea comprenderla como un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Cada etapa del desarrollo humano tiene una serie de características propias, que devienen de estas interacciones; en algunas etapas se ven más pronunciados los cambios anatómicos y hormonales que en otras, no obstante la sexualidad atraviesa cambios, crecimientos y modificaciones durante todo nuestro proceso vital.

Conocer características del desarrollo evolutivo de la sexualidad posibilitará la comprensión de procesos propios de la etapa vital de los y las estudiantes, y en el caso de que estos sean padres y madres les aportará conocimientos que pueden ser de gran utilidad para el adecuado acompañamiento al crecimiento de sus hijos e hijas.

En los Anexos 14, 15 y 16 se desarrollan en profundidad los contenidos para el desarrollo de esta unidad.

encuentro 12

La sexualidad y su desarrollo a lo largo de la vida



correlación curricular


Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Segundo Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud familiar y personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Participa en acciones que favorecen la salud mental.
	EBB Tercer Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud familiar y personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Caracteriza etapas del desarrollo de la persona humana, desde la concepción hasta el nacimiento.

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud de respeto hacia las características físicas, lingüísticas y culturales que poseen las personas.
Ciencias Sociales. Psicología	EM Nivel 2	Analiza el proceso de desarrollo cognoscitivo, emocional-afectivo y social y su influencia en el buen desenvolvimiento personal, académico y laboral.	Desarrollo cognoscitivo y afectivo de la persona.	Comprenda el proceso de desarrollo emocional y de las actitudes en las personas.

Contenidos
- Desarrollo evolutivo de la sexualidad.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> Comprender la sexualidad humana como un proceso bio-psico-social que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Identificar los principales estadios del desarrollo evolutivo de la sexualidad, sus características, necesidades específicas y potencialidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Proyector de audio visual. Sonido. 1 copia de la información contenida en los Anexos 14, 15 y 16. Material didáctico audiovisual “JAIKUAA” disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=iWNDS9uEc3s Diccionarios. Hojas, revistas, tijeras, marcadores, lápices de colores, etc.

 **180 minutos** Divididos en 2 encuentros (el primero para preparar las revistas y el segundo para presentarlas al grupo)

Desarrollo

- Se forman parejas para el trabajo. Las mismas se colocan paradas frente a frente se observan mutuamente y tratan de memorizar la apariencia de la otra persona. Luego uno se da la vuelta mientras el otro hace tres cambios en su apariencia: por ejemplo, se saca los zapatos, los lentes, se cambia el peinado, etc. Cuando la pareja se da vuelta debe tratar de descubrir los tres cambios. Se repite el ejercicio para que la otra persona cambie su apariencia pudiéndose cambiar de parejas y continuar la dinámica.
 - Comentamos con el grupo que el trabajo del taller se centrará en los cambios que las personas desarrollamos a lo largo de la vida en nuestro desarrollo sexual.
- Proyectamos el material didáctico “Jaikuaa” y conversamos en torno a las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Qué nos transmite el video?

- ¿Qué historia nos relata?
- ¿Por qué las preguntas de estos adolescentes son respondidas con un “SHHH”?
- ¿Qué nos muestra el video acerca de los cambios en la sexualidad a lo largo de la vida?

3/ Invitamos a las personas jóvenes y adultas a conformar 3 grupos. Cada grupo trabajará sobre la copia de su anexo respectivo (grupo 1: Anexo 14, grupo 2: Anexo 15, grupo 3: Anexo 16). A continuación, los grupos leen las informaciones contenidas en sus copias, con la ayuda de un diccionario y el/a docente aclaran conceptos y dudas acerca del material.

4/ Sobre la base de esta lectura, se elabora por grupo una “Revista Informativa” en la que se desarrollen las ideas centrales acerca de las características y necesidades de la etapa que le tocó trabajar, a partir del siguiente esquema:

- Tapa: Nombre de la etapa y dibujos o collage que sintetice.
- Cuerpo del ejemplar:
 - Algunas informaciones al respecto: mitos relacionados con la etapa y su correspondiente desmitificación desde la ciencia, principales intereses de la etapa, aspectos llamativos del texto, etc.
 - Necesidades de la etapa: citando las necesidades y consejos para la vivencia positiva de la etapa.
 - Conclusión: elaboración grupal acerca de los aspectos más llamativos de la lectura.

5/ Una vez que los sub-grupos hayan concluido sus revistas, las intercambian con los otros grupos. Así, luego de que todos los grupos hayan leído todas las revistas se pasa a la plenaria.

6/ Como cierre de la tarea:

- Se conversa acerca de los aprendizajes generados al leer cada una de las revistas, dándose lugar a una puesta en común para realizar preguntas sobre temas que les llamaron la atención.
- Se desarrolla el siguiente cuadro en el pizarrón, y se invita a las personas jóvenes adultas a ir completando según los conocimientos construidos en este encuentro.

Etapa	Características principales	Necesidades específicas	Consejos para vivir plenamente la etapa

a modo de conclusión

- Cada participante responde oralmente en plenaria a la siguiente pregunta:
- ¿En qué situaciones de mi vida cotidiana puedo utilizar las informaciones que hoy compartimos en el encuentro?



OBSERVACIÓN:

Si el tiempo no resulta suficiente para el desarrollo total de este tema, se recomienda trabajar la primera parte en un encuentro, el trabajo sobre los textos y la elaboración de las revistas y retomar en el siguiente encuentro con las presentaciones de las revistas.

Relaciones de buen trato

En palabras de Marcela Lagarde⁶ (2001) en el amor son necesarios los pactos, generar conversaciones que en las dos partes de la pareja establezca –con igualdad de condiciones- los límites personales y los aspectos de la vida propia que se quieren compartir para construir la pareja.

Pactar implica tener capacidad de juicio personal y desarrollar valores propios, ya que si no tenemos clara nuestra escala de valores las otras personas nos imponen sus valores.

Pactar implica desarrollar las capacidades para crear normas para la propia vida y para las relaciones. Para esto es necesario clarificar qué normas personales no estamos con disposición a discutir, estemos donde estemos y estemos con quien estemos por el hecho de que consideramos esas normas como la base de cualquier interrelación. En la capacidad de decidir: qué, cómo, dónde, cuándo, por qué y con quién se expresa la libertad humana. Cada persona según su historia, valores y prioridades establece sus normas y desde ahí construye normas con las otras personas. Sin normas personales no hay negociación posible con la otra persona.

Establecer pactos puede dar un giro total a los modos de relacionamiento que nos fueron impuestos por la cultura patriarcal en la que, la mayoría de las veces, las mujeres no tienen la posibilidad de poner sus condiciones y terminan obedeciendo.

El amor supone la capacidad de ponernos condiciones propias y de ponerle condiciones a las otras personas. Y si esas condiciones no se conversan o siendo conversadas no se cumplen podemos decir que no se ama. Con esta perspectiva del amor, podemos construir relaciones amorosas desde la práctica de la libertad, ya que posibilita decidir, elegir, optar, características todas que tienen que ver con la libertad. Cuando es así, el amor se convierte en una experiencia en la que se puede negociar en pos de la felicidad mutua y las relaciones igualitarias.

⁶ Adaptado de: Lagarde, M. “Claves Feministas para la Negociación del Amor”. (Managua, 2001: Puntos de Encuentro, pp. 86-101)

Por otro lado, en nuestra sociedad actual existe una sobre-idealización acerca del amor de pareja como único modo de hallar la felicidad; no obstante, las personas contamos con múltiples relaciones y redes afectivas que también deben ser valorizadas, cuidadas, reconocidas y promovidas.

La **comunicación asertiva** tiene que ver con la posibilidad de comunicar las ideas, los sentimientos, las emociones, los pensamientos y las necesidades de cada miembro de la pareja en el momento correcto y en el espacio adecuado.

Parte de los problemas en la comunicación de la pareja provienen de la falta de escucha o la imposibilidad para expresar lo que se siente, por otro lado algunas parejas tienen expectativas excesivamente exigentes por lo que uno de los miembros queda siempre en una situación de desventaja frente a lo que el otro desea.

Comunicar es una fórmula sencilla: emisor–mensaje–receptor, no obstante muchas veces la comunicación con aquellas personas más cercanas e íntimas se tornan confusas y ambiguas, lo que dificulta la interpretación del mensaje que se quiere transmitir.

Es importante tener en cuenta que la comunicación tiene un componente verbal y otro no verbal, que se transmite con el cuerpo, los gestos, las miradas y esta forma de comunicación es la que a veces “dice más cosas” que las palabras.

En el caso de las parejas, es muy importante que lo que se diga y lo que se exprese no verbalmente tengan coherencia si lo que se busca es una convivencia armónica.

Cuando se deja de poner atención a las necesidades de la pareja, generalmente vienen los reclamos, algunas personas reclaman pasivamente: por medio de gestos, expresiones indirectas etc. Y otros pueden ser muy explícitos y hasta agresivos.

La comunicación en la pareja se construye de a dos, es decir: cuando uno habla y el otro escucha, cuando uno es más activo el otro menos, etc. lo importante es que se puedan construir relaciones en las que estas posiciones puedan intercambiarse; sin embargo, hay personas que se sienten muy cómodas tomando un papel pasivo en la relación, mientras que el otro se siente muy bien al ser mucho más activo, de esta manera pueden lograr cierto tipo de equilibrio posicionándose en esos roles pero la rigidez en los roles en algún momento genera malestares en la pareja.

Ser asertivos nace del autoconocimiento, de la comprensión de las necesidades propias para luego poder expresarlas al otro, para que las comprenda y las respete.

Establecer límites claros nos permite una mejor comunicación con los otros, pues es una manera de valorizar nuestros espacios propios y de defender nuestros derechos. Los límites son necesarios en todas nuestras relaciones, y saber establecerlos es una muestra de asertividad y de autoestima.

Lograr la asertividad nos lleva a relaciones plenas, de bienestar y satisfacciones: implica entenderse a uno/a mismo/a, confiar en la otra persona y expresarle lo que se siente, entender a la otra parte y escuchar, comprender las necesidades de la pareja y las propias para el disfrute y/o la resolución de los conflictos propios de la convivencia.

encuentro
13

Las relaciones de pareja, pactos de amor

correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Analiza los factores y las características de los actos de violencia intrafamiliar.
	EBB Tercer Ciclo	Emprenda acciones que contribuyan al afianzamiento de la convivencia armónica y democrática en los ámbitos de relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Identifica leyes que promueven el respeto hacia la dignidad de la mujer.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud de respeto hacia las características físicas, lingüísticas y culturales que poseen las personas.
Ciencias Sociales. Psicología	EM Nivel 2	Analiza el proceso de desarrollo cognoscitivo, emocional-afectivo y social y su influencia en el buen desenvolvimiento personal, académico y laboral.	Desarrollo cognoscitivo y afectivo de la persona.	Comprenda la importancia de la manifestación emotiva y afectiva. Respete las diferencias individuales.

Contenidos

- Relaciones de pareja positivas basadas en el buen trato.
- Mitos que rodean al amor romántico.
- Negociaciones en la pareja.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Reflexionar sobre la posibilidad de construir relaciones no abusivas y por tanto basadas en el buen trato.

Materiales

- Cuadernos.
- Copias del Anexo 17.



120 minutos

1/ Cada participante elaborará un listado de ideas que respondan a la pregunta: ¿El amor es...?

- Se comparten en plenaria los listados y se los relaciona con la siguiente reflexión:

Las personas merecemos ser **tratadas con cariño, respeto, atención y cuidado**. También lo necesitamos para llevar una vida agradable, armónica.

¿Qué supone el buen trato en la pareja, sea ésta circunstancial o de toda la vida?

Significa **tenerse en cuenta uno al otro, respetar** los momentos buenos y malos de cada uno, **atender** al placer y necesidad de los ambos, sentirnos que **somos importantes para el otro/la otra**. Hemos de **hacer valer este derecho** en nuestras relaciones de pareja.

2/ Compartimos con las personas jóvenes adultas las siguientes informaciones:

- Se conforman 2 sub- grupos de trabajo (4 en caso de ser un grupo numeroso).
- Se comparte en grupo las informaciones contenidas en el Anexo 17. Una vez que leen todo el material se les dice que en el siguiente momento del taller se trabajará con la técnica del Juego de Roles. Esta técnica propone que la gente “juegue” a representar el pensamiento de otras personas o grupos, y que lo que uno dramatiza en el juego de roles no necesariamente representa su pensamiento propio. Es importante aclarar esto ya que el juego de roles implica muchas veces representar valores que son contrarios a los de las personas que los representan.

3/ El grupo 1 deberá defender punto por punto las informaciones incluidas en el apartado “A” del Anexo 17, y el grupo 2 las incluidas en el punto “B”, mientras el grupo 3 las ideas desarrolladas en el punto “C” del texto durante un debate a realizarse en el siguiente momento del taller. Para esto deberán trabajar sobre nuevos argumentos que les permitan defender los puntos de vista planteados en el documento. El título del debate será: “El AMOR ES...”

4/ El grupo 1 presenta primer argumento acerca de lo que “ES EL AMOR” y el grupo 2 lo escucha, luego presenta sus argumentos el grupo 2 y el grupo 1 lo escucha.

- Cuando ambos hayan presentado sus argumentos, se habilita a que puedan realizarse cuestionamientos que habiliten el debate entre los grupos, cuando se haya agotado el debate se pasa al segundo tema y argumentos. Se repite el ejercicio tantas veces como temas plantea el texto.



OBSERVACIÓN:

Es importante dar el tiempo necesario para que se desarrollen a cabalidad las reflexiones propuestas por los/as estudiantes respecto a cada uno de los mitos que rodean al amor romántico y sus consecuencias concretas para las relaciones de pareja.

5/ Con la ayuda del/la docente se elaboran las conclusiones acerca de lo que implica el Amor Positivo de pareja y de comunidades afectivas.

6/ Como cierre de la tarea, compartimos con el grupo las siguientes reflexiones⁷:

Pactos de amor

En el amor son necesarios los pactos, generar conversaciones que en las dos partes de la pareja establezca –con igualdad de condiciones- los límites personales y los aspectos de la vida propia que se quieren compartir para construir la pareja.

- Antes que nada necesitamos tomar conciencia de que tenemos derechos tanto en la vida social como en la familiar.
 - Para poder negociar debemos valorar nuestra historia personal, que nos permita explicar quiénes somos y cómo llegamos a ser lo que somos.
 - Es necesario visibilizar dónde están las desigualdades (económicas, sociales, emocionales) en la pareja, saber qué aporta cada quien a la relación, qué sustrae cada quien de la relación, en qué abusa cada quien, en que se beneficia cada quien de modo a poder establecer relaciones más igualitarias.
 - Construir relaciones de confianza, no una confianza que se establece un día y dura para siempre, sino una confianza siempre a prueba, en base a manifestaciones cotidianas de confiabilidad.
 - Situar la relación en el aquí y el ahora, no es lo mismo vivir el futuro utópicamente (como algo irreal y fantasioso), que construirlo en un proceso.
 - Establecer claridades personales acerca de: ¿A qué me comprometo conmigo en esta relación? ¿Qué es lo mínimo posible y qué es lo máximo posible que pido a mi pareja? . A partir de esta conciencia podemos visualizar qué es lo que estamos dispuestas a negociar y qué es lo innegociable en la pareja para avanzar aprendiendo a articular intereses que no siempre son coincidentes. (Estas preguntas no se responden en pareja, sino individualmente ya que cada quien tiene un universo propio y personal)
 - ¿Qué debe ser materia de negociación? Lo común, lo que afecta a ambos miembros de la pareja de manera concreta y cotidiana.
 - Lo negociado requiere de compromiso por ambas partes y ambas partes deben resultar beneficiadas con las decisiones consensuadas.
 - Probablemente existan conflictos, conversar sobre esto, buscar alternativas que posibiliten una resolución positiva.
 - Si después de hacer un buen pacto, se rompe el pacto, es necesario aceptar que se acabó. Un pacto entre dos que reconocen su libertad cada quien debe reconocer cuando se ha acabado el pacto. Antes de terminar una relación es importante analizar bien la situación, evitando tomar decisiones cuando estamos en crisis o en mitad de un conflicto (siempre y cuando el conflicto no implique violencia).
- Se conversa acerca del texto, los sentimientos, opiniones y reflexiones que genera en el grupo.

⁷ Adaptado de: Lagarde, M. “Claves Feministas para la Negociación del Amor”. (Managua, 2001: Puntos de Encuentro, pp. 86-101)

a modo de conclusión

- Cada persona joven y adulta elabora personalmente un listado en el que establezca sus prioridades personales a la hora de pactar el amor, lo que desean del amor de pareja (u otras relaciones afectivas importantes ya que hay mucha gente que no siente deseos de tener una pareja y es importante valorizar su decisión), lo que están dispuestos a negociar y lo que no están dispuestos a negociar.
- Luego responden a las siguientes preguntas planteadas en el texto: ¿A qué me comprometo conmigo en esta relación? ¿Qué es lo mínimo posible y qué es lo máximo posible que pido a mi pareja? Si no tengo pareja, ¿quiénes son las personas que forman parte de mi “tribu”? ¿Qué espero de ellas, qué apporto a nuestra relación, qué aportan estas relaciones a mi vida?
- Vuelven a leer sus ideas escritas al inicio, e incorporan nuevas ideas generadas en el encuentro.

encuentro 14

La comunicación asertiva en las parejas

correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Analiza los factores y las características de los actos de violencia intrafamiliar.
	EBB Tercer Ciclo	Emprenda acciones que contribuyan al afianzamiento de la convivencia armónica y democrática en los ámbitos de relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Identifica leyes que promueven el respeto hacia la dignidad de la mujer.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud de respeto hacia las características físicas, lingüísticas y culturales que poseen las personas.
Ciencias Sociales. Psicología	EM Nivel 2	Analiza el proceso de desarrollo cognoscitivo, emocional-afectivo y social y su influencia en el buen desenvolvimiento personal, académico y laboral.	Desarrollo cognoscitivo y afectivo de la persona.	Comprenda la importancia de la manifestación emotiva y afectiva. Respeta las diferencias individuales.

- Estilos de comunicación interpersonal: asertivo, agresivo, pasivo.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Reflexionar en torno a actitudes que posibilitan la comunicación asertiva para la resolución de conflictos.
- Reflexionar sobre la posibilidad de construir relaciones no abusivas y por tanto basadas en el buen trato.

Materiales

- Cuadernos y lápices o bolígrafos.



60 minutos

Desarrollo

- 1/ Se realiza la dinámica de “Un, dos, tres, miro de las emociones”. El juego tiene las mismas reglas que el tradicional con la variante de que cuando la persona que pasa al frente al contar dará consignas para que los/as otros/as jugadores/as hagan estatuas que representen sentimientos y emociones. Por ejemplo: Un, dos, tres: ¡Alegría! Un, dos, tres: ¡Tristeza! Un, dos tres: ¡Ira! Un, dos, tres: ¡Amor!, etc. De esta manera cada vez que un/a nuevo/a participante pase a contar elegirá una emoción o sentimiento distinto.
- 2/ Luego se conversa acerca de las distintas maneras que tenemos de expresar nuestros sentimientos y emociones, tanto de manera verbal como no verbal. Las situaciones o momentos en que los expresamos y los que no lo hacemos. Los motivos que nos llevan a hacerlo o no.
- 3/ El/a docente realiza una explicación breve acerca de la Comunicación Asertiva (a partir del contenido propuesto en el marco teórico de esta unidad) y comparte las siguientes informaciones:

La asertividad*

La Asertividad es la habilidad de expresar lo que pensamos y sentimos, de forma directa pero respetuosa.

Para comunicarnos asertivamente podemos seguir un sencillo protocolo, que contiene 3 pasos, estos son:

1. Iniciar nuestra comunicación con elementos racionales y sin juzgar a la otra persona. Por ejemplo iniciar diciendo: “sos un inútil, no sos capaz de ayudarme en nada”, esto no ayuda a construir la comunicación, sino que por el contrario la obstaculiza. La idea es decir: “el día de ayer no me ayudaste con el trabajo, a pesar que estabas desocupado...”
2. Solicitar en forma respetuosa lo que esperamos de la otra persona expresando nuestra necesidad. Por ejemplo: “me gustaría que la próxima vez me ayudes...”
3. Decir cómo nos beneficiamos todos con esa ayuda. Por ejemplo: “si me ayudas con esto es posible que todos tengamos más tiempo para salir a pasear...”

* Adaptado de <http://dinamicasempresariales.blogspot.com.ar/p/blog-page.html>

- Se comparte con el grupo las siguientes informaciones sobre los estilos de comunicación (es importante hacerlo mediante un medio gráfico que pueda ser visualizado en el siguiente momento del encuentro).

Estilo asertivo	Estilo agresivo	Estilo pasivo
Conducta verbal: <ul style="list-style-type: none"> • Directa • Firme 	Conducta verbal: <ul style="list-style-type: none"> • Impositiva • Interrumpe a los demás 	Conducta verbal: <ul style="list-style-type: none"> • Vacilante • Cortada
Conducta no verbal: <ul style="list-style-type: none"> • Contacto ocular directo • Gestos firmes • Postura relajada • Voz sin vacilación 	Conducta no verbal: <ul style="list-style-type: none"> • Mirada fija • Gestos amenazantes • Postura hacia delante • Volumen de voz elevado 	Conducta no verbal: <ul style="list-style-type: none"> • Rehúye la mirada • Movimientos nerviosos • Postura recogida • Volumen inaudible
Consecuencias: <ul style="list-style-type: none"> • Defiende sus derechos • Está relajado y satisfecho • Resuelve problemas 	Consecuencias: <ul style="list-style-type: none"> • Viola derechos de otros • Crea tensión • Conflictos interpersonales 	Consecuencias: <ul style="list-style-type: none"> • No defiende sus derechos • Pierde oportunidades • Conflictos interpersonales

4/ Se conforman 3 grupos de trabajo, cada grupo trabajará un estilo de comunicación, y quien facilita el encuentro deberá comunicar a los grupos el estilo que trabajará sin que los otros lo sepan.

- Todos los grupos trabajarán la siguiente situación: “Diego y Susana son una pareja Caazapeña que discute acerca de la posibilidad de mudarse a Asunción a buscar trabajo, uno de ellos tiene trabajo en Caazapá y el otro no, por lo que deben evaluar la situación y tomar una decisión”.
- Cada grupo preparará una escena desarrollando un guion desde el estilo de comunicación que le corresponde, deben incluir diálogos, situaciones, posicionamientos, argumentos, modos de expresión verbal y no verbal al discutir sobre la situación intentando llegar a un acuerdo, y concluir con una decisión. (El grupo 1 de modo agresivo, el grupo 2 de modo pasivo y el grupo 3 de modo asertivo)
- El primer grupo presenta su escena, y la plenaria debe identificar el tipo de comunicación que refleja y las personas jóvenes adultas pueden proponer “finales” distintos a la situación planteada.
- Luego se conversa acerca de la escena, lo positivo o negativo de ese tipo de comunicación, las posibilidades para la resolución del conflicto, etc. Se realiza la misma dinámica para los siguientes grupos.

preguntas para la reflexión

Conversamos en torno a las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cuáles son los motivos por los que a veces nos cuesta comunicar nuestros sentimientos y deseos en la pareja?
- ¿Tenemos claros cuáles son nuestros límites y los expresamos a nuestra pareja? ¿En qué situaciones lo hacemos y en cuáles no?
- ¿Existen diferencias entre el modo de comunicar sentimientos por parte de las mujeres y de los varones? ¿Cuáles pueden ser los motivos de esas diferencias?

Es importante que la persona joven y adulta pueda visibilizar estereotipos de género que generalmente limitan las posibilidades comunicativas de los varones y la necesidad de revertir aspectos de la cultura patriarcal que fundamentan prácticas violentas.

a modo de conclusión

- Cada persona joven y adulta elabora un listado de conductas y actitudes que considera necesarias desarrollar personalmente para favorecer su comunicación asertiva.

La violencia surge por una multiplicidad de factores interrelacionados, en el caso que nos ocupa, “de una sociedad estructurada sobre la base de las desigualdades; estas desigualdades están sostenidas y perpetuadas por percepciones y valoraciones sociales acerca de la familia, la mujer, el hombre y el niño o la niña, y que les otorgan a éstos diversos niveles de poder, autoridad y jerarquía”. (Teubal, 2001: 46)

La violencia es un problema social y relacional, por lo que a la hora de analizarla no puede ser descontextualizada de lo que se denomina la violencia estructural.

Adorno (1988) interpreta la violencia como forma de relación social instalada en un modo de producción determinado, en el cual los seres humanos producen y reproducen sus condiciones sociales de existencia, por lo tanto forma parte de la historia de la humanidad. Al ser histórico expresa determinados patrones de sociabilidad, modos de vida y modelos de comportamiento vigentes en una sociedad determinada, por lo tanto propone que la violencia debe ser analizada en dos dimensiones: en referencia a las estructuras sociales y en referencia a los sujetos que la fomentan en cuanto a experiencia social.

En la violencia intrafamiliar patrón de sometimiento y de dominación es el mismo, y se encuentra sostenido principalmente por una práctica cultural en la que predomina el autoritarismo y la represión como formas cotidianas de relacionamiento entre las personas.

Esta forma de relacionamiento va en contra de los derechos humanos, ya que ubica a las personas como objetos y no como sujetos, afectando las posibilidades de vivir dignamente y convirtiéndolas en víctimas.

La violencia intrafamiliar se define como “cualquier forma de conducta abusiva entre los integrantes de una familia, conducta en la cual existe una direccionalidad reiterada desde los más fuertes hacia los más débiles”⁸.

8 Teubal, Ruth y colaboradoras. “Violencia familiar, trabajo social e instituciones”. (Bs. As.: Editorial Paidós, 2001, pág. 45)

Cuando nos preguntamos qué entendemos por violencia la asociamos generalmente a la producida por la agresión física. Sin embargo, en nuestro país la violencia tiene diferentes manifestaciones. Según Obando (2015) podemos clasificar las expresiones de violencia en:

Violencia simbólica: genera situaciones de sumisión u opresión que a veces ni siquiera se perciben. La violencia simbólica está oculta detrás de expectativas o formas sociales que predominan en una sociedad y que por lo general son enseñadas y transmitidas socialmente. Representan formas de violencia que implican relaciones de dominación y sumisión y son socialmente aceptadas o invisibilizadas. Por ejemplo: la mirada adultocéntrica, que sólo incluye el punto de vista de personas adultas. También entra en este tipo de violencia el patriarcado, en el cual los lugares de poder y de toma de decisión de una sociedad son ocupados por hombres, dejando así relegadas a las mujeres. Otras ideas más cotidianas serían limitar el desarrollo de las niñas o creer que la opinión de niñas, niños y adolescentes no tiene valor.

Violencia estructural: es la violencia ejercida por el modo de funcionamiento de los sistemas sociales, políticos y económicos que nos gobiernan. Es una forma de violencia invisible e indirecta a causa de la injusticia, la desigualdad social y que forma parte del modo de funcionamiento de nuestra sociedad. Por ejemplo: la extrema pobreza, la represión política, la falta de garantías de derechos para sectores minoritarios y/o en situación de vulnerabilidad.

Violencia fáctica o factual: es el tipo de violencia que más se conoce y es la que se da cuando una persona hace uso intencional de fuerza o poder para dañar a otra.

Violencia intrafamiliar o doméstica: se define como “cualquier forma de conducta abusiva entre los integrantes de una familia, conducta en la cual existe una direccionalidad reiterada desde los más fuertes hacia los más débiles” (Teubal, 2001: 45).

Tipos de violencia vinculadas al ámbito doméstico

Maltrato Físico: es el que causa lesiones físicas en distintos niveles de gravedad. Implica el uso de la fuerza sobre el cuerpo de las personas.

Maltrato Emocional: es el que causa daños psicológicos, expresada por conductas de abandono, rechazo, amenazas, aislamiento, sometimiento, entre otras. Implica el uso de las diferencias de poder en las relaciones sobre las emociones de las personas en situación de mayor vulnerabilidad.

Maltrato por Negligencia: es cuando se priva a niños/as de los cuidados básicos, aun teniendo medios económicos, se posterga o descuida la atención de la salud, educación, alimentación, etc.

Tipos de violencia vinculadas a la sexualidad

La **violencia de género** es un tipo de violencia física o psicológica ejercida contra cualquier persona sobre la base de su sexo o género que impacta de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico o psicológico.

Abuso Sexual: es cuando una persona somete a otra en una actividad de contenido sexual de manera forzada o engañosa, en el marco de una relación de poder y donde la persona se impone con el fin de gratificarse sexualmente. El abuso sexual no se da sólo con la penetración o el coito, se presenta de diferentes formas: mano-

seo, toqueteo, frotamiento, palabras insinuantes, caricias, besos, manipulación física, exhibición de órganos sexuales, sexo oral o coacción sexual (violación). Existe toda una caracterización y dinámica particular en las relaciones de abuso sexual infantil.

Explotación sexual: Es una práctica degradante y constituye una de las formas más crueles e inhumanas de violación de los derechos universales y de los derechos sexuales y reproductivos de las víctimas, además de ser un crimen contra la humanidad y una negación de ciudadanía. La explotación sexual se puede dar de diversas maneras como la pornografía infantil y la trata de personas.

Pornografía infantil: consiste en la presentación material –por vía de películas, impresiones, audio o video grabación y representaciones digitales computarizadas– de niñas, niños o adolescentes (reales o virtuales) realizando actos sexuales reales o simulados para la gratificación de usuarios/as, incluyendo la producción, distribución y el uso de dichos materiales.

Trata de personas: implica la captación, el traslado, el transporte, la acogida o la recepción de personas con fines del comercio sexual, la explotación laboral o extracción de órganos. Por lo general se recurre a la amenaza, uso de la fuerza u otras formas de coacción como al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o al aprovechamiento de una situación de vulnerabilidad para obtener el consentimiento de la víctima. Implica además el traslado de un territorio a otro, ya sea dentro del mismo país o a otro.

En el Anexo 20 se presenta el circuito de intervención para casos de violencia de doméstica y violencia contra niños, niñas y adolescentes que debe ser tenido en cuenta en el abordaje de esta temática, ya que denunciar casos de violencia es una responsabilidad ética y legal. Además, recomendamos a los/as docentes consultar la “Guía interinstitucional de intervención para la atención de casos de vulneración de derecho sexuales y derechos reproductivos”, disponible en <http://jaikuaa.org.py/main/conoce-/materiales/>

encuentro
15

La(s) violencia(s) I



correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los/as demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Analiza los factores y las características de los actos de violencia intrafamiliar.

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Tercer Ciclo	Emprenda acciones que contribuyan al afianzamiento de la convivencia armónica y democrática en los ámbitos de relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho	Identifica leyes que promueven el respeto hacia la dignidad de la mujer.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Identifica las medidas preventivas en las diferentes formas de violencias y abuso sexual.
Ciencias Sociales. Política, Ética y ciudadanía.	EM Nivel 3	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Democracia.	Genera alternativas de solución ante los problemas sociales nacionales relacionados a la violencia, vicios, discriminación.

Contenidos

- Violencia sexual y violencia de género.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Reflexionar en torno a la violencia de género.
- Reflexionar en torno al abuso sexual.

Materiales

- Fotocopias de las frases contenidas en el Anexo 18



80 minutos

Desarrollo

- 1/ Se dispone en el centro del salón (sobre el piso o una mesa grande) los recortes de las frases contenidas en el Anexo 18
- 2/ Las personas jóvenes y adultas observan todas las imágenes, tomándose el tiempo necesario para observar la mayor cantidad de imágenes posibles.
- 3/ Una vez que hayan observado las imágenes, eligen una que más les haya llamado la atención. En caso en que dos o más personas hayan elegido la misma imagen trabajarán en grupo.

preguntas para la reflexión

- Cada participante trabaja en torno a las siguientes preguntas generadoras y comparte en plenaria sus reflexiones:
 - ¿Por qué elegí esta frase? ¿Qué sentimientos me genera?
 - ¿Cuál es el mensaje de esta frase?
 - ¿Suceden situaciones parecidas en nuestra comunidad? ¿Qué hacemos al respecto?
 - ¿Cuáles son las causas de la violencia de género?
- Invitamos a alguien del grupo a que lea las noticias contenidas en el Anexo 19.
- Reflexionamos en torno a las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Cuáles son las causas de la violencia que plantean las noticias?
 - ¿Cuáles son las similitudes y las diferencias entre ambos casos?
 - ¿Cuáles son los datos que más llaman la atención?
 - ¿Por qué muchas veces el sistema judicial no da respuestas a las víctimas de violencia? ¿Qué consecuencias puede acarrear esto?
 - ¿Qué relación existe entre estas violencias y el machismo?

a modo de conclusión

- El/la educador/a propone un debate acerca de la veracidad de las siguientes frases; una vez que el grupo haya debatido lo suficiente comparte la conclusión.

- “Los hombres maltratadores han sufrido violencia de pequeños”. (Falso). Algunos hombres la han podido sufrir. Lo que condiciona a esos hombres a ejercer la violencia en sus parejas es el permiso que se dan para ejercer la dominación y la sumisión. Es un hecho consciente.
- “Las mujeres tendemos al maltrato psíquico y los hombres al físico”. (Falso). Es un mito de los arraigados sobre los estereotipos de la maldad de las mujeres. Es cierto que hay mujeres que ejercen violencia contra sus parejas, en este caso no es violencia de género. En todo caso, hay que distinguir aquellas que lo hacen por reacción a otras violencias de sus parejas o aquellas que la ejercen por otros motivos.
- “La violencia de género está producida porque las mujeres nos estamos liberando”. (Falso). La violencia de género no es producto de que las mujeres vivamos con más autonomía sino de un sistema de control hacia las mujeres. En un producto de dominación.
- “Las mujeres víctimas de violencia lo son porque tienen baja autoestima”. (Falso). La baja autoestima es producto de la destrucción sistemática por parte del agresor a través del maltrato psicológico.
- “Una mujer que ha sufrido maltrato nunca se puede curar”. (Falso). Las mujeres requieren un proceso de recuperación largo de las secuelas que ha tenido en sus vidas la violencia. Esto no sólo supone alejarse del agresor sino hacer un trabajo de superación profunda en todos los aspectos de la vida.

- “Si una mujer no deja a su pareja que la maltrata, ella es la culpable de que la siga maltratando”. (Falso). Por diversos motivos, psicológicos, económicos y familiares, muchas mujeres sienten que no pueden dejar a sus parejas aunque estas las maltraten. Las personas de su entorno, más que culpabilizarla, deberían acompañarla para que busque ayuda legal y contención emocional.

- Compartimos por algún medio gráfico las siguientes informaciones

¿Cómo se pueden manifestar los distintos tipos de violencia de género?

Física



Daña tu cuerpo

Por ejemplo: te empuja, te patea, te arrincona e inmoviliza, te arroja objetos.

Sexual



Se apropia de tu sexualidad

Por ejemplo: te obliga a tener sexo, te exige que realices prácticas que no te gustan, se niega a usar preservativo.

Psicológica



Daña tu autoestima

Por ejemplo: te insulta y humilla, te descalifica, te aísla, te cela, te vigila permanentemente.

Simbólica



Refuerza roles y estereotipos de género

Por ejemplo: la publicidad mostrando a la mujer sólo como madre y ama de casa o como objeto sexual.

Económica



Se apropia del dinero y bienes

Por ejemplo: priva de dinero a vos y tus hijos, se queda con los ingresos de ambos, te impide ganar tu propio dinero, te oculta la existencia de bienes.

Feminicidio

Asesinato de mujeres por razón de su sexo, lo que trae aparejado un agravante al delito de homicidio simple. En el feminicidio se destaca la desigualdad de fuerzas y poder entre el agresor (hombre) y su víctima (mujer); la discriminación hacia ella o el hecho de que el hecho violento se derive de querer ejercer control sobre su persona, lo que incluye impedir su libertad sexual. (Patsilí Toledo Vásquez, 2009)

Las principales maneras de salir de las relaciones violentas son: buscar contención de la red afectiva y denunciar a los agresores.

Extraído de: <https://yabastanomasalaviolenciadegenero.wordpress.com/2014/12/02/algunos-mitos-patriarcales-violentos/>

 **correlación curricular**

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el inter-relacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Propicia espacios de relacionamiento armónico con los grupos sociales de convivencia primaria en que se desenvuelve.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Analiza los factores y las características de los actos de violencia intrafamiliar.
	EBB Tercer Ciclo	Emprenda acciones que contribuyan al afianzamiento de la convivencia armónica y democrática en los ámbitos de relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Identifica leyes que promueven el respeto hacia la dignidad de la mujer.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Identifica las medidas preventivas en las diferentes formas de violencias y abuso sexual.
Ciencias Sociales. Política, Ética y ciudadanía.	EM Nivel 3	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Democracia.	Genera alternativas de solución ante los problemas sociales nacionales relacionados a la violencia, vicios, discriminación.

Contenidos

- Violencia sexual y violencia de género.

 **metodología para el desarrollo del tema**

Objetivos del encuentro	Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas u hojas con preguntas, Reproductor de músicas, sillas, caja, • Proyector de audio y video • Material en audio “Mi tío Julián” disponible en castellano y guaraní en: http://www.unfpa.org.py/download/02g.mp3 http://www.unfpa.org.py/download/02e.mp3 • Materiales audiovisuales disponibles en: https://www.youtube.com/watch?v=zKZ1dj4rNNg “Elefantes sobre una Telaraña”, de Jorge Larreau. https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q “El orden de las cosas”, de Jorge Larreau.
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer distintos tipos de violencia y sus modos de manifestación. • Reflexionar en torno al abuso sexual. 		

 **120 minutos**

1/ Invitamos a alguien del grupo a leer el siguiente texto de Eduardo Galeano:

La extorsión,
 el insulto,
 la amenaza,
 el coscorrón,
 la bofetada,
 la paliza,
 el azote,
 el cuarto oscuro,
 la ducha helada,
 el ayuno obligatorio,
 la comida obligatoria,
 la prohibición de salir,
 la prohibición de decir lo que se piensa,
 la prohibición de hacer lo que se siente
 y la humillación pública

son algunos de los métodos de penitencia y tortura tradicionales en la vida de familia. Para castigo de la desobediencia y escarmiento de la libertad, la tradición familiar perpetúa una cultura del terror que humilla a la mujer, enseña a los hijos a mentir y contagia la peste del miedo.

- Los derechos humanos tendrían que empezar por casa –me comenta, en Chile, Andrés Domínguez-

(E. Galeano. "El libro de los Abrazos")

- Compartimos en plenaria pareceres, sentimientos y reflexiones asociadas al texto.

2/ Se dispone un círculo con una silla menos que la cantidad de personas jóvenes adultas y en el centro una caja con tarjetas que contengan las siguientes preguntas: ¿Qué es la violencia? ¿Quiénes tienen más posibilidades de ejercer violencia contra otras personas? ¿Cómo se ejerce la violencia psicológica? ¿Por qué existe violencia? ¿Qué tipos de violencia conoces? ¿Cómo se ejerce la violencia física? ¿Qué es la negligencia? ¿De dónde viene la violencia? ¿Cuáles son formas de maltrato comunes en las parejas? ¿Cuáles son formas de maltrato comunes en la familia? ¿Cuáles son formas de violencia en la sociedad? ¿Qué es la violencia de género? ¿Qué es la trata de personas? ¿Qué es la explotación sexual? ¿Qué es la violencia contra niños, niñas y adolescentes? ¿Qué es la violencia sexual? Se pueden agregar tantas preguntas como conceptos presentamos en el marco teórico de esta unidad, y las que considere el docente necesarias para abordar la temática en su totalidad.

3/ Se invita al grupo a girar alrededor de las sillas al son de una música, cuando para la música todos se sientan y quien se queda sin silla toma una de las preguntas que contiene la caja, la lee y cualquier participante que sepa la respuesta puede pararse, cederle su lugar y responder la pregunta.

**OBSERVACIÓN:**

Se repiten los pasos hasta que se agoten las preguntas. Si la persona que facilita el encuentro, nota que nadie puede responder a la pregunta o si hacen falta aclaraciones toma el lugar y la responde a partir del desarrollo conceptual que se presenta en marco teórico de este tema, es importante que en esta actividad se logren agotar las dudas respecto a la violencia, por lo que se recomienda dar el tiempo necesario para el desarrollo de este momento del encuentro.

4/ Compartimos con las personas jóvenes adultas el audio: “Mi tío Julián” y conversamos en torno a las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué emociones nos genera el audio?
- ¿El abuso sexual a niños, niñas y adolescentes es común en nuestro país?
- ¿Por qué existe abuso sexual a niños, niñas y adolescentes?
- ¿Cuál es nuestra responsabilidad si sabemos de un caso de abuso sexual?

5/ Se proyecta uno de los siguientes audiovisuales, es importante que se cuente con el tiempo necesario para que luego de la proyección se pueda conversar sobre las temáticas propuestas.

<https://www.youtube.com/watch?v=zKZ1dj4rNNg> “Elefantes sobre una Telaraña”, de Jorge Larreau.

<https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q> “El orden de las cosas”, de Jorge Larreau

- Luego comparten en parejas con la persona que está al lado sus sentimientos al respecto del audiovisual, para esto cuentan con 3 minutos. Pasado ese tiempo las parejas comparten en plenaria sus sentimientos.

**preguntas para la reflexión****PARA EL AUDIOVISUAL “EL ORDEN DE LAS COSAS”:**

- ¿De qué trata la historia?
- ¿Qué opiniones nos genera el hombre de la historia?
- ¿Qué opiniones nos genera su mujer?
- ¿Qué opiniones nos genera el hijo?
- ¿Qué opiniones nos genera los/as visitantes?
- ¿Qué simboliza el cinturón?
- ¿Cuál es el orden de las cosas al que se refiere el audiovisual?
- ¿Cómo termina la historia?

PARA EL AUDIOVISUAL “ELEFANTES SOBRE UNA TELARAÑA”:

- ¿De qué trata la historia?
- ¿Qué opinión nos genera el padre?

- ¿Qué opinión nos genera la madre?
- ¿Qué opinión nos genera la situación de la niña?
- ¿De qué manera ella comunica su situación? ¿Las personas adultas que acompañan su crecimiento pudieron entender su mensaje? ¿Por qué?

a modo de conclusión

- El/a docente visibiliza las siguientes características de las relaciones en las que se dan abusos:
 - Existe una asimetría en el acceso al poder.
 - Se imponen por medio de la fuerza o el engaño situaciones de violencia.
 - La persona víctima se encuentra limitada en su posibilidad de romper el silencio o hacer entender su mensaje a otros.
- Compartimos las siguientes informaciones:

Ley 1600/2000 Contra la violencia doméstica

Artículo 1º.- Alcance y Bienes Protegidos

Esta ley establece las normas de protección para toda persona que sufra lesiones, maltratos físicos, psíquicos o sexuales por parte de uno de los integrantes del grupo familiar, que comprende el originado por el parentesco, en el matrimonio o unión de hecho, aunque hubiese cesado la convivencia, asimismo en el supuesto de parejas no convivientes y los hijos, sean o no comunes.

Todo afectado podrá denunciar estos hechos ante el Juez de Paz del lugar, en forma oral o escrita, a fin de obtener medidas de protección para su seguridad personal o la de su familia. Las actuaciones serán gratuitas. En los casos en que la persona afectada no estuviese en condiciones de realizar la denuncia por sí misma, lo podrán hacer los parientes o quienes tengan conocimiento del hecho. En los casos en que la denuncia se efectuara ante la Policía Nacional o en los centros de salud, la misma será remitida al Juez de Paz en forma inmediata.

Código Penal Paraguayo - Artículo 229, sobre Violencia familiar:

“El que, aprovechándose del ámbito familiar, ejerciere violencia física o síquica en forma reiterada otro con quien conviva, será castigado con pena privativa de libertad hasta tres años o multa, siempre que del hecho no surjan lesiones, en los términos del Artículo 111; en cuyo caso no se requerirá de la reiteración”. (Ley 3440/08 que modifica el CP)

El Código Penal Paraguayo en su artículo 135, sobre abuso sexual en niños, niñas y adolescentes, expresa: “El que realizara actos sexuales con un niño o lo indujera a realizarlos en sí mismo o a terceros, será castigado con pena privativa de libertad de hasta tres años o con multa. Con la misma pena será castigado el que realizara actos sexuales manifiestamente relevantes ante un niño y dirigidos a él, o lo indujera a realizarlos ante sí o ante terceros”.

Denunciar los casos de violencia doméstica es una responsabilidad ética y jurídica y para hacerlo existe una línea gratuita y anónima:

Línea 137: De atención a la mujer gratuita o la línea para todas las telefonías del país. Pueden llamar a la línea todas las personas que tengan conocimiento de un caso de violencia doméstica e intrafamiliar contra la mujer, o las mismas personas víctimas. Es atendida por personal especialmente capacitado para la valoración de riesgo vital, realiza toma y derivación de casos y cuenta con el apoyo de profesionales de psicología especializados en brindar contención emocional.

Línea 147: Es un servicio de atención telefónica para niños, niñas y adolescentes, especializada en brindar orientación psicológica, social y legal en casos de maltrato, abuso sexual, explotación sexual y explotación laboral y otras vulneraciones y temas de interés de NNA.

Ley 4788/12 “Contra la trata de personas”

El que, con el propósito de someter a otro a un régimen de explotación sexual; captare, transportare, trasladare, acogiere o recibiere a la víctima directa, será sancionado con pena privativa de libertad hasta ocho años.

El que, con el propósito de someter a otro a un régimen de servidumbre, matrimonio servil, trabajo o servicio forzado, esclavitud o cualquier práctica análoga a la esclavitud; captare, transportare, trasladare, acogiere o recibiere a la víctima directa, será sancionado con pena privativa de libertad de hasta ocho años.

El que con el propósito de someter a otro a la extracción ilícita de sus órganos o tejidos; captare, transportare, trasladare, acogiere o recibiere a la víctima directa, será sancionado con pena privativa de libertad de hasta ocho años. (Artículo 5)

Toma de decisiones para la salud reproductiva

La planificación es un derecho de todas las personas, tanto para decidir si se quiere o no tener hijos, la cantidad de hijos/as que se quiere tener, las condiciones en las que se quiere tener hijos/as y el espaciamiento temporal entre los/as hijo/as.

Todas las personas deberían disponer de información y servicios de calidad que posibiliten la toma de decisiones reproductivas, con libertad, evitando posibles riesgos, en igualdad de condiciones y sin discriminación.

La salud reproductiva⁹

Es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.

Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y tener acceso a métodos de planificación de la familia de su elección que sean seguros, eficaces, aceptables, económicamente asequibles y que no estén legalmente prohibidos; y el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud que permitan los embarazos y los partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos.

En consonancia con esta de noción de salud reproductiva, la atención de la salud reproductiva se define como el conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud y al bienestar reproductivos al evitar y resolver los problemas relacionados con la salud reproductiva. Incluye también la salud sexual, cuyo objetivo es el desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no meramente el asesoramiento y la atención en materia de reproducción y de enfermedades de transmisión sexual.

⁹ Párrafo 7.2 de Naciones Unidas Informe de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, El Cairo, 5-13 de septiembre de 1994.

La vivencia saludable de la sexualidad implica el placer, el disfrute y la comunicación y no siempre está vinculado con el deseo de tener hijos, por esto existen métodos anticonceptivos seguros y eficaces para prevenir los embarazos no planificados.

La elección de qué método anticonceptivo es el adecuado para cada persona y/o cada pareja depende de la situación, edad, estado de salud, frecuencia de las relaciones sexuales, creencias y proyectos de vida.

Por otro lado, en la actualidad existen técnicas de fertilización asistida para aquellas personas que desean tener hijos/as y requieren de tratamientos especiales que les posibiliten hacerlo.

Según el Ministerio de Salud¹⁰ en el año 2015, el 19% de los nacimientos registrados correspondieron a mujeres gestantes con edades entre 10 y 19 años, lo que ha posicionado a Paraguay como el segundo país del cono sur con mayor porcentaje de embarazos adolescentes.

Respecto al embarazo en niñas la misma fuente registra que todos los días dan a luz 2 niñas de entre 10 y 14 años, lo que evidencia una significativa incidencia de abusos sexuales a niñas que luego se ven forzadas a ser madres.

En lo referido a la mortalidad materna, una de cada diez muertes maternas corresponde a una adolescente. Tres de cada diez mujeres que mueren por toxemia son adolescentes y el 13% de las muertes por aborto ocurre en adolescentes de 10 a 19 años. En Paraguay el aborto es ilegal salvo riesgo de vida de la madre, no obstante, las condiciones de clandestinidad en que se realizan esas prácticas constituyen una de las principales causas de muerte de las mujeres gestantes, por lo que esta realidad debería ser tomada en cuenta a la hora de desarrollar políticas públicas que den respuestas integrales a esta problemática de Salud Pública.

En lo que hace a la prevención del embarazo no intencionado, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, a través de la Dirección de Salud Sexual y Reproductiva, tiene la obligación de ofrecer asistencia y proveer de anticonceptivos a varones y mujeres, incluyendo a adolescentes de manera gratuita y en todos los Centros de Salud y Unidades de Salud Familiar.

Respecto a la Educación Integral de la Sexualidad, el Ministerio de Educación sigue teniendo el desafío de implementar una política educativa que dé respuestas a las necesidades para el crecimiento saludable de niños, niñas y adolescentes, y la adecuada planificación familiar de las personas jóvenes y adultas.

Si bien educar para la prevención del embarazo no intencionado implica brindar información adecuada, la labor educativa no se reduce a esto ya que supone acompañar a los/as estudiantes en la construcción de capacidades para el autocuidado, el cuidado mutuo, el respeto, la negociación, y la toma de decisiones autónomas y responsables en torno a su salud reproductiva.

¹⁰ Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2016) Plan Nacional de Salud Adolescente 2016-2021. Asunción MSPyBS.

 correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Comprenda los beneficios que brindan la planificación familiar en la vida de las personas. Conozca los cuidados que requiere la mujer durante el embarazo en los aspectos mentales, emocionales y físicos.
	EBB Segundo Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Comprenda las causas y posibles consecuencias que produce el embarazo no deseado.
	EBB Tercer Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Reflexiona sobre la importancia de algunos métodos anticonceptivos como medio para evitar embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Analiza las características de la reproducción sexual de los seres vivos.
Ciencias Sociales y sus Tecnologías. Política, Ética y ciudadanía.	EM Tercer Nivel	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Democracia.	Genera alternativas de solución ante los problemas sociales nacionales relacionados al embarazo precoz, la violencia, vicios, discriminación.

Contenidos

- Planificación Familiar.
- Métodos anticonceptivos: tipos, ventajas, desventajas.

 metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Compartir informaciones sobre los métodos anticonceptivos modernos y reflexionar sobre sus ventajas y desventajas.

Materiales

- Fotocopias de la información contenida en el Anexo 21 (Cuadro de métodos anticonceptivos).



80 minutos

- 1/ Se divide la clase en dos grandes grupos por el procedimiento de numerarse: 1, 2, 1, 2, 1, 2, etc. Todos los números 1 forman un grupo mirando hacia afuera mientras que los números 2 forman un círculo exterior al otro, mirando a los primeros y formando parejas con ellos.
- 2/ Se dan las siguientes instrucciones: ¿Conoces el nombre de tu pareja? Si no lo sabes, pregúntaselo. Una vez que se han presentado se lanza una nueva pregunta. Respondida esta, el círculo exterior avanza un paso y quedan formadas nuevas parejas.

La dinámica continúa siguiendo el mismo proceso e incorporando nuevas preguntas que los motiven a conversar (¿Cuántos años tiene tu pareja? ¿Dónde vive? ¿Con quiénes? ¿A qué se dedica? etc.)
- 3/ En la última ronda se invita a los estudiantes a que conversen en parejas (en caso en que haya diferencias de edades grandes en la pareja, mejor) sobre si tienen o no hijos, y en qué condiciones les tuvieron o quisieran tener, o si no quieren tenerlos.
- 4/ Se comparte con las personas jóvenes adultas las informaciones contenidas en el Anexo 21, que leen en parejas.
- 5/ Se lleva a plenaria preguntas acerca de estas informaciones, el/la educador/a aprovecha este momento para evacuar dudas al respecto y brindar informaciones referente a los servicios con los que cuenta la comunidad para la planificación familiar.



a modo de conclusión

- Cada estudiante elabora un listado de pros y contra de los métodos presentados y el que consideren más acorde a sus proyectos de vida.

La decisión de tener hijos/as

El embarazo requiere una serie de cuidados que garanticen la salud materna y el desarrollo prenatal saludable, estos cuidados van desde una buena alimentación hasta la contención afectiva durante el embarazo, el parto y el post-parto.

En nuestro país, hay mujeres que desarrollan su embarazo con el acompañamiento de una pareja y otras que lo hacen con el acompañamiento de sus padres, madres, hermanos/as, y amigos/as. En todos los casos es importante que ellas no se sientan solas, que cuenten con redes de contención y acompañamiento que potencien el disfrute de esta etapa y los cuidados a la salud que esta requiere.

La Organización Mundial de la Salud establece que todas las mujeres tienen derecho a recibir el más alto nivel de cuidados en su salud, que incluye el derecho a una atención digna y respetuosa del embarazo, del parto, su puerperio, y el derecho a no sufrir violencia ni discriminación y que esto tiene que ser un tema de políticas de salud pública priorizadas por el Estado.

El concepto de parto humanizado reconoce el derecho que tienen las mujeres de recibir atención prenatal, siendo la figura central en todos los procesos y participando de las decisiones que hacen a su salud como gestante. Además de ser respetada en su integralidad como persona en la que se conjugan rasgos físicos, psicológicos, sociales, económicos y culturales. Por tanto sus deseos y necesidades deberían ser prioridad de todo el abordaje médico.

Los 16 consejos de la Organización Mundial de la Salud para el parto humanizado son¹¹:

1. La comunidad debe estar informada acerca de los procedimientos alrededor del parto, a fin de que las mujeres embarazadas decidan.
2. Se debe fomentar la capacitación de matronas y obstetras profesionales, quienes se encargarán de la atención en embarazos y partos normales.

¹¹ Estas recomendaciones se tomaron de un informe sobre “Tecnologías de parto apropiadas”, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en abril de 1985.

3. Los hospitales deben dar a conocer la información sobre los partos, incluido el porcentaje de cesáreas que practican.
4. No existe justificación en ninguna región para que se exceda del 10 al 15% en partos por cesárea.
5. No hay pruebas de que se requiera una cesárea después de una cesárea anterior transversa en el segmento inferior. Deben favorecerse los partos naturales después de las cesáreas en cualquier lugar que cuente con servicio quirúrgico de urgencia.
6. No hay pruebas de que la vigilancia electrónica del feto durante el parto tenga efectos positivos en el resultado del embarazo.
7. No están indicados el afeitado de la región púbica ni la administración de enemas.
8. Las embarazadas NO deben ser colocadas en posición de litotomía (acostadas boca arriba) durante el trabajo de parto ni en el parto. Deben ser libres de caminar durante el trabajo de parto y de elegir la posición que desea durante el parto.
9. No se justifica la episiotomía (incisión realizada para ampliar la abertura vaginal) como procedimiento rutinario.
10. No deben inducirse los partos por conveniencia. La inducción del parto debe limitarse a determinadas indicaciones médicas. Ninguna región geográfica debería tener un porcentaje de partos inducidos mayor al 10%.
11. Debe evitarse la administración rutinaria de analgésicos o anestésicos que no se requieran específicamente para corregir o evitar complicaciones en el parto.
12. No se justifica la ruptura temprana artificial de las membranas por rutina.
13. El/la recién nacido/a sano debe permanecer con la madre cuando así lo permite el estado de salud de ambos. Ningún procedimiento de observación del bebé justifica la separación de su madre.
14. Debe fomentarse el amamantamiento, incluso antes de que la madre salga de la sala de parto.
15. Deben identificarse las unidades de atención obstétrica que no aceptan ciegamente toda tecnología y que respetan los aspectos emocionales, psicológicos y sociales del nacimiento. Además deben fomentarse las unidades de ese tipo y sus procedimientos deben estudiarse, a fin de que influyan en las opiniones obstétricas del país.
16. Los gobiernos deben considerar adoptar nuevas normas que impliquen nuevas tecnologías sólo después de una adecuada evaluación.

En los anexos de este material se comparten informaciones útiles tanto para las embarazadas como para quienes la acompañan, desde la perspectiva de salud materno-infantil y un enfoque integral.

En esta unidad también se abordarán la maternidad y paternidad responsables. Cuando las personas deciden tener hijos, toman el desafío de proteger, promover y acompañar el crecimiento de los hijos.

Cada relación entre padres, madres e hijos es única, por lo que sería difícil establecer reglas comunes a todas las personas, sin embargo existen principios básicos

que orientan la maternidad y paternidad responsables en pos del crecimiento armónico y feliz de los niños y las niñas.

La responsabilidad acerca de la satisfacción de las necesidades de niños, niñas y adolescentes, están reglamentadas en la Convención sobre los derechos de niños, niñas y adolescentes que plantean los siguientes delineamientos con carácter de ley y que son responsabilidad de los padres, las madres y los estados.

Derechos a la supervivencia: Este conjunto abarca las necesidades más fundamentales para su existencia, se incluyen el derecho a la vida, el derecho a la salud, a la nutrición y alimentación, a un adecuado nivel de vida y a un ambiente sano y sostenible. También incluye el derecho a la identidad (que combina el nombre, la familia y la nacionalidad).

Derechos a la protección: En este conjunto se encuentran todos los mecanismos que aseguran que niños, niñas y adolescentes no resulten víctimas de maltratos, abusos ni explotaciones de ningún tipo, lo que incluye también que esos mecanismos respeten su libertad de expresión, opinión y decisión.

Derechos al desarrollo: Este conjunto incluye las condiciones para alcanzar su mayor potencial, los derechos al juego y la educación en todas sus formas, el acceso a las manifestaciones de su cultura y de otras culturas, a la recreación y el ocio y a acceder a la información.

Derechos a la participación: Este conjunto señala que los NNA (niños, niñas y adolescentes), deben tener un papel activo en sus comunidades y naciones, en la medida que desarrollan sus capacidades deben tener crecientes oportunidades de participar en las actividades de la sociedad. Incluye los derechos a expresarse y comunicarse, a que sus opiniones sean escuchadas y respetadas, a elegir su propia religión y afiliación a ideas políticas.

El derecho a la participación es usualmente el derecho más malentendido. Las personas adultas se pueden sentir amenazadas por niños y niñas que son capaces de articular su opinión y tomar acciones para satisfacer sus necesidades. Usualmente surge la pregunta de si es que se puede confiar en su responsabilidad y su madurez para tomar decisiones. A este respecto, cabe desarrollar un principio que sustenta y permea a todos los derechos postulados en la convención, el de la Autonomía Progresiva¹² :

La **autonomía progresiva** supone que en la medida que la persona avanza en el desarrollo de sus capacidades de acuerdo a su edad, toma control sobre ámbitos competenciales de representación o sustitución delegados a sus padres o al Estado bajo un concepto paternalista, operando como límite a la autoridad sin importar quien pretenda ejercerla.

Esto nos lleva a considerar a los niños/as y adolescentes como sujetos de derechos y no como objeto de protección, según se establece en los términos del Art. 5 de la Convención: “Los Estados Partes respetarán las responsabilidades, los derechos y los deberes de los padres o, en su caso, de los miembros de la familia ampliada o de la comunidad, según establezca la costumbre local, de los tutores u otras personas encargadas legalmente del niño de impartirle, en consonancia con la evolución de sus

12 FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. Manual para la defensa jurídica de los derechos humanos de la infancia. (UNICEF, Uruguay, 2012)

B ARATTA, ALESSANDRO. Democracia y derechos del niño. (UNICEF, Justicia y Derechos del Niño, Número 9, pág. 4)

facultades, dirección y orientación apropiadas para que el niño ejerza los derechos reconocidos en la presente Convención”.

El camino que toma la Convención considerando al niño como sujeto de derecho, significa en palabras del profesor Alessandro Baratta (2012:4) “que el niño sea respetado como portador de una percepción autónoma de sus necesidades, percepción de su situación y de la situación alrededor de él, como portador de un pensamiento, una conciencia y una religión, como sujeto del cual dependen libremente la comunicación y la asociación con otros sujetos”.

La maternidad y paternidad responsables implica proteger, promover y respetar los derechos de los niños, niñas y adolescentes a partir del reconocimiento de su persona como sujeto de derechos realizando todas las acciones que estén al alcance de las familias para que ellos y ellas puedan desarrollar todas sus potencialidades y disfrutar de cada etapa evolutiva de sus vidas.

encuentro
18 y
19

Embarazo y Lactancia Materna



correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Conozca los cuidados que requiere la mujer durante el embarazo en los aspectos mentales, emocionales y físicos.
	EBB Segundo Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Analiza la importancia de la lactancia materna durante el crecimiento y desarrollo de la persona recién nacida.
	EBB Tercer Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Caracteriza etapas del desarrollo de la persona humana, desde la concepción hasta el nacimiento.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa en acciones que contribuyan a mejorar las condiciones de salud comunitaria.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Analiza las características de la reproducción sexual de los seres vivos.
Ciencias Sociales y sus Tecnologías. Política, Ética y ciudadanía.	EM Tercer Nivel	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Democracia.	Genera alternativas de solución ante los problemas sociales nacionales relacionados al embarazo precoz, la violencia, vicios, discriminación.



OBSERVACIÓN:

Para desarrollar esta actividad se recomienda la visita de alguna trabajadora del centro de salud, de modo a desarrollar los temas de esta unidad y brindar información acerca de los servicios de salud con los que cuenta la comunidad para el cuidado a embarazadas y recién nacidos.

Entre las disposiciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social está la de que cada centro de salud debería contar con un Club de Embarazadas en el que las mismas se puedan formar y compartir sus experiencias, por lo tanto es importante que el/la docente cuente con los datos disponibles en relación a este servicio.

En caso en que la visita no sea posible se presenta la siguiente propuesta de taller que podrán desarrollar los/as estudiantes con la ayuda de sus docentes.

Contenidos

- Fecundación, embarazo, parto y puerperio.
- Lactancia Materna.



metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Compartir informaciones acerca del cuidado del embarazo, la lactancia materna y el derecho a la salud reproductiva.

Materiales

- Fotocopias de las informaciones contenidas en los anexos 22, 23, 24, 25, 26 y 27.
- Reproductor de música.



80 minutos Encuentro 17. 80 minutos Encuentro 18.

Desarrollo

- 1/ Se invita a las personas jóvenes adultas a formar parejas, a cada pareja se le da una hoja de diario.
- 2/ Se hace sonar una música y las parejas deben bailar encima de sus hojas de diario, no pueden salir de ese espacio delimitado.
- 3/ Cuando la música para, las personas jóvenes adultas deben detenerse y doblar sus hojas a la mitad, se repite el ejercicio tantas veces como sea posible hasta que las hojas queden muy pequeñas como para que entren ambos.
- 4/ El/la docente desarrolla una introducción a la temática y explica a los/as estudiantes que en el Encuentro 17 se trabajarán informaciones y consignas para que en el Encuentro 18 sean presentadas y tratadas en plenaria.
- 5/ Se conforman 6 grupos de trabajo, cada grupo tendrá un tema específico desarrollado en los anexos 22, 23, 24, 25, 26 y 27.
- 6/ Todos los grupos deben leer la información correspondiente al tema que presentarán, para esto es muy importante el acompañamiento de la persona joven y adulta del encuentro y darles el tiempo necesario para preparar sus presentaciones.
- 7/ Cada grupo tiene una consigna distinta para la presentación en plenaria de su temática.

a modo de conclusión

- En el siguiente encuentro se presentan en plenaria las producciones grupales y la persona que facilita el encuentro realiza retroalimentaciones al respecto.
- Compartimos con los jóvenes adultos la siguiente noticia y a partir de esto les solicitamos que elaboren como tarea un listado de servicios con los que cuenta la comunidad para abordar la temática de la embarazada y recién nacidos.

Habilitan “Club de embarazadas” en Moisés Bertoni

Unas 28 embarazadas provenientes del casco urbano y compañías del distrito de Moisés Bertoni, departamento de Caazapá, participaron de la primera jornada del “Club de Embarazadas”, habilitado especialmente para las futuras mamás en la última etapa de gestación.

Esta actividad fue emprendida por el Comité de Cuidados para la Embarazada y el Recién Nacido distrital, a cargo de la Unidad de Salud de la Familia de esta localidad, con el objetivo de llegar a la meta de “Cero Muertes Evitables”.

En la oportunidad, se realizaron charlas sobre salud materna y alimentación saludable, además de atención prenatal, análisis clínicos y tipificación, ecografía y atención odontológica. Así también, las futuras mamás recibieron kits para recién nacidos.

Cabe señalar que el servicio de ecografía fue realizado con el equipo móvil de la Sexta Región Sanitaria, con apoyo de profesionales del Hospital Regional (gineco-obstetricia-bioquímica); en tanto que los demás servicios, fueron ofrecidos por personal del ESF del distrito, representantes del CIRD, así como de los Comités de Embarazada de USF Moisés Bertoni y USF Lote’í.

Los encuentros del club tienen por finalidad ayudar a disfrutar de una maternidad sana y segura, mediante el apoyo de un equipo multidisciplinario compuesto por obstetra, nutricionista, psicólogo, trabajadora social, fisioterapeuta y educadora. De esta manera, las embarazadas son monitoreadas por Salud Pública para garantizar el parto seguro. Por lo general, los encuentros tienen lugar una vez por semana y otorgan un soporte profesional en las distintas etapas de gestación.

Fuente: <http://www.msps.gov.py/habilitan-club-de-embarazadas-en-moisés-bertoni/>

encuentro 20

Paternidad y Maternidad Responsables


correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Naturales y Salud	EBB Primer y Segundo Ciclo	Reconozca la importancia de la puesta en práctica de hábitos saludables de vida.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Comprenda los beneficios que brindan la planificación familiar en la vida de las personas. Conozca los cuidados que requiere la mujer durante el embarazo en los aspectos mentales, emocionales y físicos.
	EBB Segundo Ciclo	Practica acciones que favorezcan a la valoración y cuidado personal.	Cuidemos la estructura y el funcionamiento de la vida.	Comprenda las causas y posibles consecuencias que produce el embarazo no deseado.

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales y sus Tecnologías. Política, Ética y ciudadanía.	EM Primer nivel	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Vida social y ética.	Emprenda acciones que tiendan al fortalecimiento de la vida social y ética.
	EM Tercer Nivel	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Democracia.	Genera alternativas de solución ante los problemas sociales nacionales relacionados al embarazo precoz, la violencia, vicios, discriminación.

Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Paternidad y maternidad responsables - Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los derechos de niños, niñas y adolescentes como fundamento de la maternidad y paternidad responsables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Copia de la matriz de derechos contenido en el Anexo 28, papel sulfito, marcadores.
 120 minutos	

Desarrollo

- 1/ Conversamos a partir de las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Qué implica ejercer responsablemente la paternidad y/o la maternidad?
 - El educador desarrolla a partir de las respuestas de las personas jóvenes adultas los conceptos que se presenta en este apartado relacionándolos con las respuestas esta pregunta generadora.
- 2/ Se forman 4 grupos de jóvenes adultas y se les reparte la información contenida en el Anexo 16. Luego de leer sus informaciones, se les solicita que elaboren en sulfitos el siguiente cuadro, de modo a reflexionar acerca de las realidades en torno a los derechos de los NNA en los distintos ámbitos de la sociedad.

Cuáles son situaciones concretas en las que se respeta o no se respeta el derecho a _____ (acá deben escribir el principio que les tocó trabajar) de niños, niñas y adolescentes.			
	Escuela	Familia	Estado
Situación			
Situación			
Situación			

- 3/ Los grupos explican en plenaria el derecho que les tocó trabajar, y a continuación presentan sus cuadros de análisis de la realidad y se conversa sobre estas realidades, dejando pegados los papeles sulfitos en un lugar visible.
- 4/ Una vez que se terminan las presentaciones, el/la facilitador/a introduce la pregunta:
- ¿Qué tiene que pasar para que estos derechos se cumplan en su totalidad?
 - Volviendo a diferenciar los ámbitos: escuela, familia, estado. Va tomando apuntes en un sulfito o pizarra de las ideas aportadas por la plenaria.

a modo de conclusión

- Se comparte con el grupo las siguientes informaciones:

Leyes vinculadas a la paternidad y maternidad responsables

En el **Código de la Niñez y la Adolescencia** se establece que el padre y la madre del niño o adolescente tienen la obligación de proporcionarle una alimentación suficiente y adecuada a su edad, y brindarle vestido, educación, habitación, recreación y asistencia médica (Art. N° 97).

Cuando alguno de los progenitores no hace su parte, la persona que está a cargo del niño/a puede reclamar ante la ley el cumplimiento de esta responsabilidad. Como primera opción, es conveniente intentar llegar a un acuerdo entre las partes. Este acuerdo se puede hacer en la Oficina de Mediación, ubicada en el Poder Judicial, también a través de la CODENI (Consejería Municipal por los Derechos del Niño, Niña y Adolescente) o ante escribanía, con la firma de ambas partes; pero para que tenga fuerza coercitiva, debe ser homologado ante el Juzgado de la Niñez.

De no haber acuerdo, se puede iniciar la demanda por asistencia alimenticia, con el patrocinio de un abogado.

Quien no cumple con su obligación puede recibir penas de entre 2 y 5 años de prisión. Si se constata que el demandado es insolvente, la responsabilidad se traslada a los familiares, primeramente a los abuelos del niño, si ellos no pueden, a los tíos, etc.

En el Código de la Niñez no se establece un porcentaje fijo para la asistencia, es el juez quien resolverá el monto, con base en los ingresos del demandado, las necesidades del niño, etc. Sin embargo, el Código Laboral sólo permite el embargo de hasta el 25% del salario (sea cual fuere la cantidad de hijos) y sólo en caso de cuotas atrasadas el embargo puede llegar al 50%.

¿Qué se necesita para iniciar una demanda de asistencia alimenticia?

El Juzgado de la Niñez y Adolescencia es el órgano encargado de atender las demandas de asistencia alimenticia y todo lo que atañe al bienestar de los niños.

Para iniciar la demanda, uno debe contar con un abogado. Como documentación se debe presentar el certificado de nacimiento del niño y su cédula (si ya la tiene), además de la cédula de identidad de quien solicita la asistencia.

Es un requisito que el niño esté reconocido por su progenitor, por lo cual, si esto no es así, primero debe iniciarse un juicio de filiación y con la sentencia firme e inscripta presentar los documentos mencionados anteriormente.

Es importante destacar que el Art. 189 del Código de la Niñez establece que la cantidad que se fije en concepto de pensión alimentaria será abonada por mes adelantado desde la fecha de iniciación de la demanda y en caso de demanda de filiación anterior desde la fecha del inicio de ese juicio.

(Extraído de: <https://www.ultimahora.com/asistencia-alimenticia-cuando-se-niega-el-sustento-los-hijos-n1008775.html>)

- Seguidamente, las personas jóvenes y adultos desarrollan un listado de acciones personales que podrían desarrollar para proteger, promover y garantizar los derechos de niños, niñas y adolescentes desde su entorno familiar o comunitario.

Los derechos sexuales y reproductivos. Reconocer para ejercer

A modo de conclusión de este recorrido pedagógico, compartimos con ustedes el marco en el que se desarrollaron los temas, buscando generar reflexiones para la acción que permitan la construcción de una sociedad democrática y la vivencia de sexualidades responsables y placenteras.

El marco de los derechos humanos nos permitió abordar la temática vinculándonos a conocimientos propios de las ciencias naturales y sociales, intentando visibilizar los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que interactúan en la vivencia de la sexualidad.

Para el desarrollo de esta unidad les invitamos a **volver a leer los contenidos introductorios de este material en los que se establecen las relaciones entre los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.**

Además, es importante reconocer el **concepto de diversidad sexual** que refiere a “la pluralidad de prácticas y creencias que determinan la expresión sexual de las personas en sus culturas; a las diferentes formas de amar, de relacionarse sexualmente y a las manifestaciones del género tales como: heterosexualidad, homosexualidad masculina, lesbianidad, bisexualidad, transexualidad, transgeneridad, intersexualidad, travestismo y otras. Esta diversidad se refiere a los aspectos erótico-amorosos de nuestras vivencias, que van mucho más allá de la genitalidad”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la de la Sexualidad, VIH y Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

Tener en cuenta este concepto, implica un posicionamiento político, ya que cuestiona el orden sexual y de género hegemónico en la sociedad actual, en pos de la construcción de una sociedad que garantice iguales derechos para todas las personas sin discriminación.

La discriminación, en su acepción más común, “se refiere al trato inferior que recibe una persona o colectividad por motivos raciales, políticos, religiosos y otros. Es, entonces, la negación, exclusión, restricción por motivos de raza, género, edad, religión, posición política, orientación o identidad sexual, económica o social, que tenga

por objeto anular o menoscabar el ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales de cualquier persona o grupo”. (Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad, VIH–Sida para América Latina y el Caribe, 2009)

Esperamos que los procesos pedagógicos que emerjan en torno a este material, promuevan el pensamiento crítico de los/as docentes a la hora de optar “**entre una educación para la domesticación alienada y una educación para la libertad. Educación para el hombre-objeto o educación para el hombre-sujeto.**” (Freire, 1977. P: 26)

encuentro
21

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos

 correlación curricular

Área	Nivel y Ciclo	Competencia	Ejes Temáticos	Capacidades
Ciencias Sociales	EBB Primer Ciclo	Promueva la práctica de habilidades sociales y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Analiza los derechos y obligaciones fundamentales de los ciudadanos según la Constitución Nacional.
	EBB Segundo Ciclo	Manifiesta actitudes valóricas y democráticas que favorecen el interrelacionamiento armónico y solidario con los demás.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Promueva la relación afectiva entre los miembros de los grupos sociales en que se desenvuelve.
	EBB Tercer Ciclo	Emprenda acciones que contribuyan al afianzamiento de la convivencia armónica y democrática en los ámbitos de relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Toma conciencia del papel que le corresponde como protagonista del proceso de construcción de la identidad comunal, departamental y nacional.
	EBB Cuarto Ciclo	Participa de la construcción de un Estado de Derecho a través de la puesta en práctica de valores universales, principios democráticos y habilidades sociales en su relacionamiento personal y social.	Persona, Democracia y Estado de Derecho.	Asuma actitud crítica ante los derechos humanos que amparan a las personas.
Ciencias Sociales: Política Ética y ciudadanía	EM Nivel 3	Participa con autonomía, actitud crítica y ética en la construcción de un Estado de Derecho que favorezca la vivencia cívica.	Democracia.	Proponga estrategias que ayuden a mejorar la vida democrática actual en nuestro país.

Contenidos

- Derechos Humanos.
- Derechos Sexuales y reproductivos.

metodología para el desarrollo del tema

Objetivos del encuentro

- Reconocer los derechos sexuales y reproductivos y relacionarlos con los consagrados por nuestra Constitución Nacional.

Materiales

- Anexo 29, recortado en las líneas de puntos.



120 minutos

Desarrollo

- 1/ Se comparte con el grupo fragmentos de los derechos sexuales y reproductivos y otros de la Constitución Nacional desarrollados en el Anexo 21.¹³
- 2/ Se les invita a recorrer el espacio, especificando que algunos tienen derechos sexuales y reproductivos y otros artículos de la constitución nacional.
- 3/ Las personas jóvenes adultas deberán encontrarse en parejas con otros y comentarse sobre el derecho que les tocó.
- 4/ La consigna es que busquen entre sí, de modo a que a cada derecho sexual y reproductivo se corresponda con un artículo de la Constitución Nacional.
- 5/ Se comparte en plenaria las informaciones de cada par de jóvenes adultos.
- 6/ Se reflexiona a partir de las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos que más se cumplen en nuestro país? ¿Cuáles serían ejemplos concretos de estos?
 - ¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos que menos se cumplen en nuestro país? ¿Cuáles serían ejemplos concretos de estos?

a modo de conclusión

- Solicitamos a las personas jóvenes adultas que realicen una lluvia de ideas acerca del significado de la palabra DISCRIMINACIÓN.
- Las personas jóvenes y adultos construyen en parejas los siguientes conceptos:

Derechos Sexuales

Derechos Reproductivos

Discriminación

- Comparten sus conceptos y el/a educador/a realiza retroalimentaciones.

¹³ Propuesta metodológica a partir del artículo de MORAGAS, M. y POSA, R. (2009). Che rete haè che mbaè. Derechos Sexuales. Informe de Derechos Humanos en Paraguay 2009. (Asunción: CODEHUPY)

Bibliografía y Referencias

- Administración Nacional de Educación Pública. República Oriental del Uruguay (2005) La educación sexual, marco conceptual y metodológico. Uruguay: Administración Nacional de Educación Pública.
- ADORNO, S. "Violencia y educación" (1988). Sao Paulo : Mimeo.
- AGUILAR J., HERNÁNDEZ B. Y MARTÍNEZ D. (2009) Glosario Regional sobre Educación Integral de la Sexualidad y VIH- SIDA para Latinoamérica y el Caribe. México: Centro Nacional de Prevención y Control del VIH/ SIDA, Secretaría de Salud.
- Alianza Internacional contra el VIH/SIDA "100 Formas de Animar Grupos" disponible en : <http://es.slideshare.net/marnabla/100-dinamicasparaadultos>
- ÁLVAREZ GAYOU, J. (1984) La condición sexual del mexicano. Relaciones humanas y sexología. México: Grijalbo.
- BARATTA, A (S/A) Democracia y derechos del niño, en Unicef, Justicia y Derechos del Niño, número 9.
- BARRAGAN, F. (1995) Currículum, poder y saber: un análisis crítico de la educación sexual. Anuario de Sexología 1. En: <https://sexologiaenredessociales.les.wordpress.com/2013/08/a1-7-barragan.pdf>.
- BASUALDO, M. y otros (2015) Semáforo de Protección de los Derechos de la Niñez. Un instrumento para la identificación, abordaje, seguimiento y restitución de derechos de niñas, niños y adolescentes. Asunción: SNNA, CCFC, Global Infancia.
- BENÍTEZ, A. (2016) La violencia contra la mujer, en números. Asunción: ABC Color .
- BERRIO, E. y Otros (2014) "Crecer sin VIH. Prevenir con Educación". Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud (ICGES)
- Cáceres, S. (2015) Guía de Intervención Interinstitucional para la atención a casos de vulneración de derechos sexuales y reproductivos. Asunción: MEC, CODEHUPY, CDE, SERPAJ, Diakonía.
- Campaña para la convención de los derechos sexuales y reproductivos. (2010) Ginebra: Consejo Internacional de Políticas de derechos humanos .
- Campaña para una Convención de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos (2010)
- CASTELLANOS S. y FALCONIER M. (2011) La Educación de la Sexualidad en países de América Latina y el Caribe. México: FNUAP.
- Castellanos, Beatriz y FALCONIER , M. (2003) La Educación de la Sexualidad en Países de América Latina y El Caribe. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Equipo de Apoyo Técnico para América latina y El Caribe. In: PERAFÁN ECHEVERRI, Gerardo Andrés; ADÚRIZ- BRAVO, Agustín (Compls.). Pensamiento y conocimiento de los profesores. Colombia: Nomos.
- CEDAW (Resumen) disponible en: <http://www.pdhre.org/conventionsum/cedaw-sp.html#resumen>
- Código Penal Paraguayo
- Conferencia internacional sobre población y desarrollo. (1994) .
- Consejo de la Juventud de Navarra Nafarroako Gatzte Kontseilua (2011) Guía de los Buenos Amores. Disponible en <http://www.joaquimontaner.net/Saco/guiadelosbuenosamores.pdf>
- Constitución Nacional Paraguaya
- COOK, R. (2010) CookGender Stereotyping Transnational Legal Perspectives. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- CORTAZAR, J. (1963) Rayuela Buenos Aires: Editorial Suramericana.
- CORVALAN, R. (2007) Manual para la exigibilidad del derecho a la educación. Asunción: Foro por el derecho a la educación.
- CREACIÓN POSITIVA (S/A) Maletín de las Señoritas Crespis: Maleta Pedagógica para talleres de sexualidad. Cataluña: Creación Positiva disponible en : <http://creacionpositiva.org/esp/banco-de-recursos/male-ta-pedagogica.html>
- DGEP – MEC Py (2011) 2do Ciclo de la Educación Básica Bilingüe de Jóvenes y Adultos. Modulo 2 para el participante. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP – MEC Py (2011) Educación Básica Bilingüe de Personas Jóvenes y Adultas. 3er Ciclo. Modulo 1 del participante. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP – MEC Py (2011) Educación Básica Bilingüe de Personas Jóvenes y Adultas. 4to Ciclo. Módulo 1 del participante. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP – MEC Py (2011) Educación Básica Bilingüe de Personas Jóvenes y Adultas. 4to Ciclo. Modulo 2 para el participante. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.

- DGEP – MEC Py (2011) Programa de Estudios de Educación Básica Bilingüe para Personas Jóvenes y Adultas. 1er Ciclo. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP – MEC Py (2011) Programa de Estudios de Educación Básica Bilingüe para Personas Jóvenes y Adultas. 2do Ciclo. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP – MEC Py (2011) Programa de Estudios de Educación Básica Bilingüe para Personas Jóvenes y Adultas. 3er Ciclo. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP – MEC Py (2011) Programa de Estudios de Educación Básica Bilingüe para Personas Jóvenes y Adultas. 4to Ciclo. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP – MEC Py (2011) Programa de Estudios de Educación Media para Personas Jóvenes y Adultas. Educación Media. Asunción: MEC Py.
- DGEP – MEC Py (2012) Módulo para la participante y el participante. Áreas: Ciencias Naturales y Salud, Ciencias Sociales. 1er Ciclo. Asunción: Dirección General de Educación Permanente del Ministerio de Educación y Cultura.
- DGEP- MECPy (2012) Educación Básica Bilingüe de personas jóvenes y adultas. Tercer Ciclo. Módulo 1 del participante. Asunción: DGEP – MECPy.
- DONOSO, C. (2002) Cuerpo y Sexualidad: el cuerpo femenino como representación simbólica: reproducción y violencia. Santiago: Flacso.
- ECHEVERRI, G. (2005) La investigación acerca de los pensamientos de los docentes.
- ETCHEZHAR, Edgardo, La construcción social del género desde la perspectiva de la Teoría de la Identidad Social. Ciencia, Docencia y Tecnología [en línea] 2014, 25 (Noviembre). Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14532635005>> ISSN 0327-5566
- FEMAP (2008) Conócete va por tu Cuenta. Programa de Educación Sexual para Jóvenes. Mexico: FEMAP/PDNHF.
- FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. (2012) Manual para la defensa jurídica de los derechos humanos de la infancia. Uruguay: UNICEF.
- FOUCAULT, M. (1976) Historia de la Sexualidad, TOMO 1: La voluntad del saber. Buenos Aires. Siglo XXI.
- FOUCAULT, M. (1998) Historia de la sexualidad 2: el uso de los placeres. Madrid: Siglo XXI.
- FREIRE, P. (1979). La educación como práctica de la libertad. México: Siglo XXI Editores, S.A.
- FREIRE, P. (1992) Pedagogía de la esperanza: un reencuentro con la Pedagogía del Oprimido. Buenos Aires. Siglo 21 editores.
- FREIRE, P. (1992): Pedagogía de la esperanza. Madrid. Siglo XXI.
- FREIRE, P. (1992): Pedagogía del oprimido. Madrid. Siglo XXI.
- FUNDACIÓN HUÉSPED (2015) Guía sobre salud sexual y reproductiva y diseño de proyectos para organizaciones sociales. Buenos Aires: Fundación Huésped
- GIRALDO NEIRA, O. (1985) Explorando las sexualidades humanas. Cali: OGN Editorial.
- Gobierno de Chile, Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Salud. (2018) Chile Crece Contigo: Epezando a Crecer. Guía de la Gestación y el Nacimiento. Chile: Gobierno de Chile.
- GOFFMAN, E. (1980) Estigma. La identidad deteriorada. Buenos Aires: Amorrortu.
- GONZÁLEZ, A. y CASTELLANOS, B. (1996). Sexualidad y géneros: una reconceptualización educativa en los umbrales del Tercer Milenio. Bogotá. Editorial Magisterio, Tomo II.
- GUERRERO, G. y LARA, I. (2009). Venezuela. Crímenes o delitos de odio y el por qué de su necesaria inclusión en la tipificación de nuestra legislación. Insurrectas y Punto. Disponible en http://insurrectasyunto.org/index.php?option=com_content&view
- HERNÁNDEZ, J. (2008) Variantes sexuales: un acercamiento a las manifestaciones no heterosexuales de la sexualidad, en: Antología de lecturas sobre género y educación sexual. México, D.F.: Democracia y Sexualidad, A.C., y Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación.
- HERRERA, C (2016) ¿Por qué es importante cuidar a tu gente cuando te enamoras? Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2016/10/>
- HERRERA, C. (2016) “Sin Machismo los Hombres serian más felices”: <http://haikita.blogspot.com.ar/2016/11/sin-machismo-los-hombres-serian-mas.html>
- HERRERA, C. (2016) El amor de la tribu. Disponible en <http://haikita.blogspot.com.ar/search/label/Otras%20formas%20de%20quererse%20son%20posibles>
- HOUDIN, C. (2011). Yo y mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos. Asunción. BECA.
- Informe A/65/162 del 23 de julio de 2010, presentado al Sexagésimo quinto periodo de sesiones de la Asamblea General de Naciones Unidas por parte del Dr. Vernor Muñoz Villalobos, en su calidad de Relator Especial de la ONU sobre el derecho a la educación.

- LAGARDE, M. (2001) Claves Feministas para la Negociación del Amor. Managua: Puntos de Encuentro.
- LARREAU, J (2013) Elefantes sobre una Telaraña disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=zKZ1dj4r-NNg>
- LARREAU, J. (2011) <https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q>
- Ley 1600 contra la violencia domestica
- Ley 1680/01 Código de la Niñez y la Adolescencia de Paraguay
- Ley 3940/09
- Ley 4788/12 contra la trata de personas
- LÓPEZ GÓMEZ, A., Quesada, S. (2002) “Guía Metodológica. Material de apoyo en Salud Sexual y Reproductiva con enfoque de género.” Montevideo: Gurises Unidos, FNUAP, Plan Caif.
- LÓPEZ SÁNCHEZ, F. (2000) Orientaciones evolutivas: Sexualidad en la etapa infantil (0 - 6 años)». En Educación Afectivo-Sexual en la Educación Infantil: Guía para el profesorado. Málaga: Junta de Andalucía
- LOPEZ SANCHEZ, F. y DEL CAMPO SANCHEZ, A. (1997) Prevención de abusos sexuales a menores: guía para educadores. Salamanca: Amaru Ediciones.
- LÓPEZ, P. y FERRARI, F. (2008) “Apuntes para el trabajo en sexualidad desde los enfoques de género, derechos y diversidad” Montevideo: Gurises Unidos.
- LOPEZ, S. (2006): Construyendo nuestra sexualidad. Manual para el abordaje de la educación de la sexualidad. Asunción. BECA (2da Edición)
- MACHICAO, X. (1999) Para conocer y respetar las diferencias y derechos en salud sexual y reproductiva. La Paz. Centro de Información y Desarrollo de la Mujer (CIDEM) y Family Health International.
- MASTERS, H. (1987) La sexualidad humana. Tomo 2. España: Grijalbo.
- Material Pedagógico Jaikuaa (2013) disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=iWNDS9uEc3s>
- MERESMAN, S. (2011) Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual integral y discapacidad para compartir en familia. Uruguay: UNFPA-UNICEF-NACIONES UNIDAS-Programa de Educación Sexual ANEP-CODICEN.
- MINISTERIO DE EDUCACION. Presidencia de la Nación Argentina (2009). Educación sexual integral para la educación secundaria. Contenidos y propuestas para el aula. Argentina: Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL (2016) Plan Nacional de Salud Adolescente 2016-2021. Asunción MSPyBS.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar social (2017) Cono Sur apunta frenar preocupante cifra de embarazo adolescente. Noticia del 5 de junio de 2017 disponible en : <https://www.mspbs.gov.py/portal/12183/cono-sur-apunta-frenar-preocupante-cifra-de-embarazo-adolescente.html>
- Misión al Paraguay: Informe del Relator Especial sobre el derecho a la educación, Vernor Muñoz. Asunción. SERPAJ-Py.
- MORAGAS, M. y POSA, R. (2009). Che rete haè che mbaè. Derechos Sexuales. Informe de Derechos Humanos en Paraguay 2009. Asunción: CODEHUPY .
- MSBPyBS (2010) Libreta de Salud de la Adolescente. Asunción: MSBPyBS
- MUÑOZ, V. Y ULATE, C. (2012) El derecho humano a la educación para la afectividad y la sexualidad integral: contribuciones para una reforma educativa necesaria. Costa Rica: UNA. Doctorado en Estudios Latinoamericanos: UNA.
- MYSU Mujer y Salud en Uruguay (2013) Hacé Click para conocer sobre sexualidad. Disponible en: <http://www.mysu.org.uy/haceclick/>
- NUÑES, K. (2016) Asistencia alimenticia: cuando se niega el sustento a los hijos. Asunción: Ultima Hora disponible en: <http://www.ultimahora.com/asistencia-alimenticia-cuando-se-niega-el-sustento-los-hijos-n1008775.html>
- OBANDO, L. (2015) Haciendo Camino al Jugar. Asunción: CDIA.
- ONU (1963) Un sueño Imposible disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=3Qh5v1VfHEg&t=2s>
- PADRON, M. , FERNANDEZ L. y otros (2009) Libro Blanco Sobre Educación Sexual de la provincia de Málaga. Diputación de Málaga, Área Juventud y Deportes.
- PATSILÍ (2009) Femicidio. Consultoría para la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. México : Alto comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos
- PLATERO, R. (2004) La sexualidad como problema político. Escuela RQTS.

- REINISCH, JUNE y BEASLEY, RUTH (1992) Nuevo informe Kinsey sobre sexo. Barcelona: Paidós.
- RODÓ, A. (1987) “El cuerpo ausente”. Informe de Investigación. Separata Proposiciones, Año 7- Vol. 13. Ediciones SUR. Santiago de Chile.
- ROMERO, G. (2011): Disfrute de mi sexualidad de manera libre y responsable. Asunción. BECA – UNFPA.
- SATIR, V. (1975) Found in Virginia Satir, Self Esteem, California: Celestial Arts
- SERVICIO PAZ Y JUSTICIA PARAGUAY (2004). Manual Básico para la aplicación de los Derechos Humanos. Asunción. SERPAJ-PY.
- SOTO, C. (2005). Derechos sexuales, derechos reproductivos, ¿derechos humanos? Presentación de la revista Serias para el Debate, organizado por la Campaña para una Convención de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, El Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de la Mujer (CLADEM) y la Coordinación de Mujeres del Paraguay (CMP). Asunción.
- SUPREMA CORTE DE JUSTICIA DE LA NACION de México. Coordinación General de Género.(2010) Boletín Mensual Género y Justicia. ¿Qué son los estereotipos de género? México: Suprema Corte de Justicia de la Nación. Coordinación General de Género.
- TALAVERA, G. (2013) Jaikuaavehagua: Salud Sexual y Reproductiva para la vivencia de una sexualidad responsable, Material Didáctico. Asunción : SERPAJ-Py.
- TALAVERA, G. (2014) Educación Sexualidad y Derechos: Re exiones para la Acción. Asunción: SERPAJ Py
- TEIXEIRA T., ZENA M., BERNAL E., y otros (2015) Club de Embarazadas - Guía de Buenas prácticas. San Juan Nepomuceno: Fundación CIRD en el marco del Proyecto ANT/JO 13477 PR, BID-JPO/CIRD.
- TEUBAL, R. y Colaboradoras. (2001) “Violencia familiar, Trabajo Social e Instituciones” Bs.As.: Paidós .
- UNESCO (2010) Orientaciones Técnicas Internacionales sobre educación de la sexualidad. Francia. UNESCO.
- VILLALBA, V. (2011) Frente a la violencia: educar en igualdad. Asunción. MECPy.
- VINCULARTE ASOCIACIÓN CIVIL (2008). Material de referencia para docentes de A atoun - Programa de Educación Social y nanciera con niños, niñas y adolescentes. Asunción: Vincularte.
- WITTING, Monique (1992) e Straight Mind an other essays. Boston: Beacon Press.
- WITTING, Monique (2006) El pensamiento heterosexual y otros ensayos. Barcelona: Editorial EGALES.



















Anexo

AFIRMACIONES PROPUESTAS PARA EL TRABAJO DE A FAVOR O ENCONTRA

Unidad 1
Preparando el camino,
reconociendo saberes

Estas son las repuestas correctas que se socializará al final de la dinámica:

CONSIGNA		V	F
1	Luego de los 65 años ya no se tiene relaciones sexuales.		
2	Tener un cuerpo "bello" y delgado nos asegura mayor éxito y felicidad.		
3	Los espermatozoides viven dos horas fuera del cuerpo.		
4	Si te embarazas te pueden echar del trabajo.		
5	El virus del VIH es mucho más pequeño que los poros del preservativo y por esto puede pasar por él.		
6	Los testículos son del mismo tamaño.		
7	Conocer y querer nuestro cuerpo es fundamental para poder cuidarlo.		
8	Las mujeres tienen menos deseo sexual que los varones.		
9	No hay posibilidad de embarazo si se tienen relaciones sexuales cuando se está menstruando.		
10	Las personas que son homosexuales o lesbianas están enfermas.		
11	La auto erotización, masturbación, es un vicio y puede enfermar.		
12	El clítoris es el órgano del placer sexual de la mujer.		
13	Tenemos Sexualidad a partir de la pubertad.		
14	Si tomo tereré con alguien que tiene sida puedo contagiarme.		
15	Los varones son violentos por naturaleza.		
16	El abuso sexual siempre se produce en lugares peligrosos y oscuros, y el atacante es un desconocido.		



- 1/ Una investigación realizada en España por Rolando Salazar Aliaga y María Jesús Prieto Espinoza, 1985, sobre cien varones y mujeres en edades de 65 a 74 años, solteros y casados, reveló que: el 62,05 % seguía manteniendo habitualmente relaciones sexuales, el 87,05% considera que las relaciones sexuales son importantes para una buena convivencia entre la pareja y el 55% considera tan satisfactorios los besos y caricias como el coito.
- 2/ La forma en la que percibimos la belleza está influenciada por la cultura, los medios de comunicación, la escuela, etc. Esta visión cambia a lo largo de la historia y entre diferentes culturas, por lo tanto no hay UNA SOLA FORMA DE BELLEZA. Lo que para algunas personas es “BELLO” para otras no lo es.
- 3/ Al igual que cualquier célula, la vida de un espermatozoide fuera del cuerpo es muy limitada, prácticamente segundos, ya que para conservarlos se necesitan condiciones muy especiales, principalmente de temperatura y PH.
- 4/ Desde el momento en que al empleador se le haya notificado mediante presentación del certificado médico del embarazo de la trabajadora, y mientras ésta disfrute de los descansos por maternidad previstos en los artículos anteriores, será ilegal que el empleador le comunique su despido durante dichos período (Artículo N° 131 Código del Trabajo LEY 729/1961)
- 5/ Las partículas más pequeñas que existen en el planeta son las del agua y las del aire y ni estas partículas pueden pasar por los poros microscópicos del condón por lo tanto tampoco el virus del VIH puede hacerlo. (<http://www.vihenhonduras.org/todo-sobre-vihsida/generalidades-del-vih/efectividad-del-condon/>)
- 6/ Cada cuerpo es distinto y único en sus formas y dimensiones. Hay estudios que demuestran que al 65 % de los hombres les cuelga más el testículo izquierdo que el derecho. Además, dicho testículo suele ser un 10 % más pequeño que su compañero de la derecha. Hay múltiples estudios que han encontrado la razón de esto. Uno del profesor inglés Chris McManus, una eminencia en el estudio de asimetría corporal y que le valió el premio Nobel 2002.
- 7/ ¿Cómo vas a cuidar y querer algo que no conoces?
- 8/ Todas las personas tenemos la posibilidad de sentirnos atraídas sexualmente por otras, no obstante la cultura reprime más a las mujeres que a los varones en lo que tiene que ver con la expresión del deseo sexual, lo que no significa que las mujeres sientan menos deseo.
- 9/ Como no todas las mujeres son regulares en su ciclo menstrual y de ovulación, no se puede aseverar que durante la menstruación no hayan riesgos de embarazo y es necesario que también en este periodo se utilicen métodos anticonceptivos.
- 10/ Desde la década de los '90 la Organización Mundial de la Salud dice que la homosexualidad no es una enfermedad sino una orientación sexual como todas las otras. Este posicionamiento se concretó cuando se excluyó del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM) la categoría de Perversión a las conductas de las personas homosexuales y lesbianas.
- 11/ La auto-erotización es una manera de conocer nuestro cuerpo y nos posibilita sentir placer sexual. El placer puede ser definido como una sensación o sentimiento positivo, agradable y asociado con el bienestar y la satisfacción de necesi-

dades de las personas, por ejemplo el sueño cuando estamos cansados/as, el goce estético cuando presenciamos una obra de arte, el desarrollo de actividades de esparcimiento cuando estamos aburridos/as, etc.

- 12/** Es una parte de los genitales femeninos externos y está relacionado con la capacidad de sentir placer.
- 13/** La sexualidad se inicia cuando inicia nuestra vida, y no se reduce a las capacidades reproductoras sino que implica muchos otros aspectos de nuestra personalidad.
- 14/** Cuando el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Adquirida) no es tratado en tiempo y forma se puede desarrollar el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Este virus sólo puede transmitirse cuando determinados fluidos corporales de una persona (sangre, semen, líquido vaginal, leche materna) entran en el cuerpo de otra persona. Esto no sucede cuando abrazamos, hablamos, usamos el mismo tenedor, toalla o bombilla. Por lo tanto, no hay riesgo de transmisión del VIH en esas situaciones.
- 15/** No existe una sola forma de ser varones o ser mujeres por naturaleza; las conductas que desarrollamos a lo largo de nuestras vidas son el producto de nuestras historias, los vínculos con las otras personas y lo que la sociedad nos transmite por distintos medios como la educación, los medios de prensa, las costumbres, etc.
- 16/** La mayoría de los abusos sexuales en menores, en Paraguay, se produce en entornos familiares y en las casas.

YO SOY YO

Virginia Satir (1970)

Unidad 3
Cuerpos y Sexualidades.
Encuentro 4

En todo el mundo, no hay nadie como yo.
Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo.
Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo sola lo escogí.
Soy dueña de todo lo que me concierne.
De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace;
mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan;
mis sentimientos, sean lo que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación;
mi boca y todas las palabras que de ella salen, corteses, tiernas o rudas, correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave,
y todas mis acciones ya sean para otros o para mí misma.
Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores.
Como soy dueña de todo mi yo, puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo amarme,
y ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma.
Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.
Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan, y otros aspectos que no conozco.
Mas mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma, valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor.
Sea cual sea mi imagen visual y auditiva, diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo esa soy yo. Esto es real y refleja dónde estoy en ese instante del tiempo.
Más tarde, cuando reviso cuál era mi imagen visual y auditiva, qué dije y qué hice, qué pensé y qué sentí, quizás resulte que algunas piezas no encajen.
Puedo descartar lo que no encaja y conservar lo que demostró que sí encaja. E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté.
Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.
Tengo las herramientas para sobrevivir; para estar cerca de otros, para ser productiva, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas que me rodean.
Soy dueña de mí misma y por ello puedo construirme.
Yo soy yo y estoy bien.

GENITALES EXTERNOS FEMENINOS*

VULVA

Es el nombre que se da de manera conjunta a los genitales externos de la mujer e incluye toda la zona situada entre las piernas: monte de Venus, labios mayores, labios menores, clítoris, meato urinario e introito vaginal (entrada de la vagina).

MONTE DE VENUS

Es una elevación suave de tejido adiposo (graso) a la altura del pubis. Se reconoce por ser una zona triangular cubierta de vello situada en la parte frontal e inferior del abdomen.

LABIOS MAYORES

Pliegues de piel gruesos cubiertos de vello púbico, en forma de labios.

CLÍTORIS

Es un pequeño bulto del tamaño de un chícharo. Cuando éste se estimula se produce un intenso placer debido a que tiene una rica red nerviosa. Durante la excitación sexual el clítoris se congestiona de sangre de manera similar al pene.

LABIOS MENORES

Pliegues de piel en forma de labios, crecen cercanos al orificio externo de la vagina. Cubren el vestíbulo vaginal en donde se encuentran los orificios vaginal y uretral. Se encuentran a su vez rodeados por los labios mayores.

MEATO URINARIO

Es un pequeño orificio que se ubica debajo del clítoris y encima del introito vaginal (entrada de la vagina). Por éste se desecha la orina.

ORIFICIO VAGINAL O INTROITO

Orificio que se encuentra en la parte inferior de la vulva y debajo del meato urinario. El aspecto del orificio depende en mucho de la forma y estado del himen.

HIMEN

Membrana o trozo delgado de piel que puede tener diferentes formas y tamaños, cubre en forma parcial el orificio de la vagina. No se le conoce ninguna función, sin embargo se le concede gran importancia psicológica y cultural.

* Extraído de: FEMAP (2008) Conócete va por tu Cuenta. Programa de Educación Sexual para Jóvenes. Mexico: FEMAP/PDNHF pp. 10 -16

GENITALES INTERNOS FEMENINOS

OVARIOS

Tienen forma de almendra y se encuentran a los lados del útero. En ellos se producen los óvulos y las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona). Los ovarios contienen cápsulas o folículos y en cada uno de éstos hay un óvulo. La mujer nace con aproximadamente 400,000, los cuales empiezan a madurar durante la pubertad. Así, cada mes se revienta un folículo liberando un óvulo maduro.

TROMPAS DE FALOPIO

Son dos “pasadizos” conductores que se extienden entre los ovarios y el útero. A través de éstos viaja el óvulo camino al útero ayudado por unos cilios (o pelos) que tapizan las trompas. Es en estos conductos, donde ocurre la fecundación (unión del óvulo con el espermatozoide).

CUELLO DE LA MATRIZ O CÉRVIX

Es la parte más baja del útero que comunica con la vagina.

ÚTERO O MATRIZ

Órgano hueco hecho de músculos fuertes, parecidos a una pera pequeña e invertida, se encuentra conectado a las trompas de Falopio. En este lugar y durante el embarazo, el feto se desarrolla. La capa interna del útero se llama endometrio, la cual consta de una rica red de vasos sanguíneos, la cual se va engrosando a lo largo del ciclo menstrual hasta que se desprende provocando el sangrado mensual.

VAGINA

Pasadizo entre el útero y el exterior del cuerpo femenino. Es el órgano de la copulación y receptor del semen. Por aquí pasa el flujo menstrual y el bebé al momento de nacer.

ENDOMETRIO

Mucosa que cubre el interior del útero, aloja al cigoto después de la fecundación y presenta alteraciones durante la menstruación.

FUNCIONAMIENTO DEL APARATO SEXUAL DE LA MUJER*

La menstruación

La menstruación o regla es la pérdida de sangre por la vagina una vez por mes durante muchos años de la vida de las mujeres. Por lo general la primera menstruación (llamada menarca) ocurre entre los 12 y los 14 años de edad.

La menstruación se ausenta temporalmente durante el embarazo y durante un tiempo luego del parto. Entre los 45 y 50 años las mujeres entran en la menopausia y dejan de ovular y de tener menstruaciones. Esto significa que ya no pueden quedar embarazadas.

En las mujeres en edad reproductiva, todos los meses, la pared interna del útero (el endometrio) se vuelve más gruesa y se prepara para recibir un posible óvulo fecundado (un óvulo penetrado por un espermatozoide).

* Nina Zamberlin y Fabián Portnoy investigadores del Centro de Estudios de Estado y Sociedad (CEDES) 2007.

Si esto no ocurre, es decir, si la mujer no está embarazada, el ovario deja de producir las hormonas que mantienen al endometrio y éste se desprende y baja por el cuello del útero y la vagina hacia el exterior (sangrado menstrual). En cambio, cuando se ha producido un embarazo, no hay menstruación ya que el ovario sigue produciendo las hormonas que “alimentan” y sostienen al endometrio. Por ello el síntoma más claro de que una mujer está embarazada es que no tiene menstruación.

El período menstrual de una mujer puede no ser igual todos los meses, ni ser igual al de otras mujeres. El sangrado puede ser escaso o abundante, y su duración también varía. Aunque la mayor parte de los períodos menstruales duran entre tres y cinco días, los períodos que duran entre dos y siete días también son considerados normales.

En los primeros años luego de la primera menstruación, los períodos suelen ser muy irregulares. También pueden volverse irregulares a medida que una mujer se acerca a la menopausia.

Hay muchas falsas creencias sobre la menstruación. Algunas mujeres piensan que no pueden hacer sus actividades en forma normal: hacer deporte, bañarse, nadar, comer algunos alimentos, lavarse la cabeza, etc. Lo cierto es que se puede hacer lo mismo que el resto de los días, incluso tener relaciones sexuales si es que la mujer y su pareja lo desean y se sienten cómodos.

Ciclo menstrual

Los ovarios producen óvulos maduros una vez por mes y es lo que se llama el ciclo menstrual. El ciclo está regulado por hormonas que actúan como “mensajeras químicas” en el cuerpo. Los niveles de hormonas sexuales son bajos durante la infancia, se incrementan mucho durante.

Los años fértiles (aproximadamente entre los 12 y 49 años de edad) y bajan luego de la menopausia. Durante los años fértiles todos los meses ocurren cambios hormonales que determinan el momento de la ovulación y la menstruación.

El ciclo menstrual abarca desde el primer día que baja la menstruación hasta un día antes de que empiece la siguiente menstruación. Es decir, el día 1 del ciclo es el día que empieza el sangrado menstrual.

La duración del ciclo no es la misma para todas las mujeres. En general dura entre 22 y 36 días. Cuando el número de días del ciclo menstrual se repite siempre igual se dice que la mujer tiene ciclos regulares. Pero el ciclo menstrual es muy sensible y puede variar a causa de viajes, dietas, preocupaciones, emociones fuertes, ejercicios extenuantes y otras situaciones. En las adolescentes el ciclo menstrual suele ser menos regular que en las mujeres adultas.

En cada ciclo menstrual se libera un óvulo que ha madurado en uno de los ovarios (ovulación). Esto ocurre alrededor del día 14 del ciclo y es el momento en que la mujer tiene mayores probabilidades de quedar embarazada. El útero también empieza a modificarse con el fin de prepararse para la posibilidad de recibir el óvulo fecundado. Las células de la pared interna del útero (el endometrio) se multiplican y se agrandan para poder alojar a un posible embarazo. Eso sucede por la acción de las hormonas femeninas, estrógenos y progesterona, que se producen en el ovario.

Si el óvulo no fue fecundado (es decir que no se juntó con un espermatozoide), la pared del endometrio se elimina a través de la vagina y se produce la menstruación.

Y vuelve a empezar otro ciclo menstrual.

Si una mujer tiene la menstruación significa que el óvulo no ha sido fecundado y por lo tanto no está embarazada. En cambio, si una mujer que tuvo relaciones sexuales sin protección anticonceptiva, no menstrúa en la fecha esperada es probable que esté embarazada. Resulta útil marcar el primer día de la menstruación en un calendario o anotarlo para que la mujer sepa aproximadamente en qué fecha volverá a menstruar.

Ovulación

Cuando una mujer nace, sus ovarios contienen alrededor de un millón de folículos que son células que contienen un óvulo inmaduro y producen hormonas femeninas.

Cada mes entre 10 y 20 folículos van creciendo y los óvulos que contienen van madurando bajo la influencia de una hormona llamada folículo estimulante (FSH). De todos estos óvulos, uno solo seguirá creciendo y llegará a salir del folículo con capacidad para ser fecundado por un espermatozoide.

Alrededor del día 14 de un ciclo menstrual de 28 días, un aumento en la hormona luteinizante (LH) hace que el óvulo salga del ovario rumbo a la trompa de Falopio. A esto se le llama ovulación.

Si el óvulo es penetrado por un espermatozoide mientras viaja a través de la trompa, ocurre la fecundación.

GENITALES EXTERNOS MASCULINOS*

PENE

Es el órgano masculino de la copulación. Contiene tres estructuras cilíndricas paralelas, conformadas por espacios y cavidades. Dos de estas estructuras reciben el nombre de cuerpos cavernosos y la tercera denominada cuerpo esponjoso. Durante la excitación esas cavidades se llenan de sangre, lo que provoca que el pene se endurezca y se ponga erecto. En medio del cuerpo esponjoso corre la uretra que transporta la orina y el semen. El pene mide en promedio de 10 a 12 cm. de longitud en estado flácido y hasta 15 cm. en erección, sin embargo existen casos en que puede más grande o más pequeño.

A* GLANDE: Se refiere a la cabeza del pene, la cual está dotada de nervios y es muy sensible en comparación con el resto del pene, de ahí su importancia sexual.

A PREPUCIO:** Pliegue de piel que cubre el pene. La circuncisión se refiere a la extirpación del mismo, la cual se realiza por motivos religiosos, en algunos casos, o como medida higiénica en otros. La circuncisión es la extirpación del prepucio y se practica cuando éste está tan apretado que no puede retraerse con facilidad. En algunas religiones esto se realiza como un ritual.

ESCROTO

Es una bolsa con múltiples capas que da sostén a los testículos. El escroto se contrae en respuesta al frío, la excitación sexual y otros estímulos. Se le atribuye la función de regular la temperatura para la producción de espermatozoides. Puede observarse, por ejemplo, que cuando la temperatura es baja el escroto se contrae acercando los testículos al cuerpo.

ANO: Separado de los genitales externos se encuentra hacia atrás.

* Extraído de: FEMAP (2008) Conócete va por tu Cuenta. Programa de Educación Sexual para Jóvenes. México: FEMAP/PDNHF pp. 10-16

GENITALES INTERNOS MASCULINOS

TESTÍCULOS

Son las glándulas responsables de la producción de espermatozoides así como de testosterona, que es la hormona masculina. Aunque ambos testículos son del mismo tamaño, generalmente el izquierdo cuelga un poco más abajo que el derecho. Los testículos están llenos de conductos seminíferos, en donde se producen y maduran los espermatozoides. Se sabe que cada eyaculación contiene millones de espermatozoides, cientos rodean el óvulo, pero generalmente sólo uno llega a fecundar el óvulo.

EPIDÍDIMOS

Tubos plegados ubicados sobre los testículos donde los espermatozoides terminan de madurar y se almacenan.

CONDUCTOS DEFERENTES

Dos tubos del grosor de un espagueti cocido; durante la eyaculación, el semen pasa a través de estos conductos y es expulsado del cuerpo a través del pene.

PRÓSTATA

Glándula que tiene forma de una nuez ubicada debajo de la vejiga. Contiene células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides. Avanzada la vida adulta, esta glándula a veces crece lo que provoca interferencia con la micción (paso de orina) por la que debe retirarse por vía quirúrgica.

GLÁNDULAS DE COWPER O BULBOURETRALES

Son dos estructuras en forma de chícharo, ubicadas flanqueando la uretra. Estas glándulas segregan un líquido pre-eyaculatorio que “limpia” a la uretra de residuos de orina para que pase el semen durante la eyaculación. Este líquido puede llegar a arrastrar espermatozoides de los conductos, lo cual explica los embarazos que resultan de acto sexual sin eyaculación.

VESÍCULAS SEMINALES

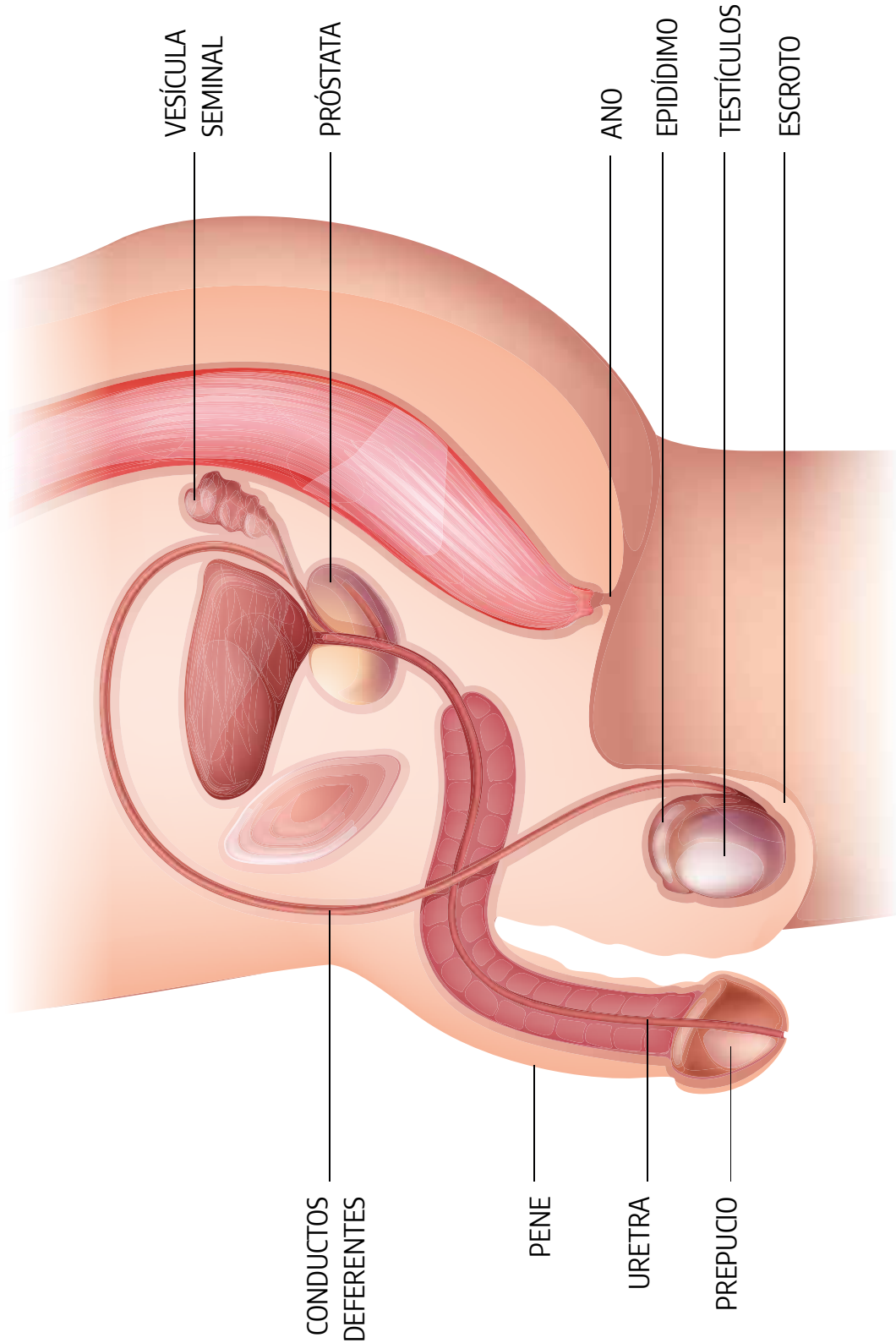
Dos pequeñas glándulas, una a cada lado de la próstata. Aquí se produce parte del líquido seminal, el cual tiene como función producir la movilidad de los espermatozoides.

MEATO URINARIO

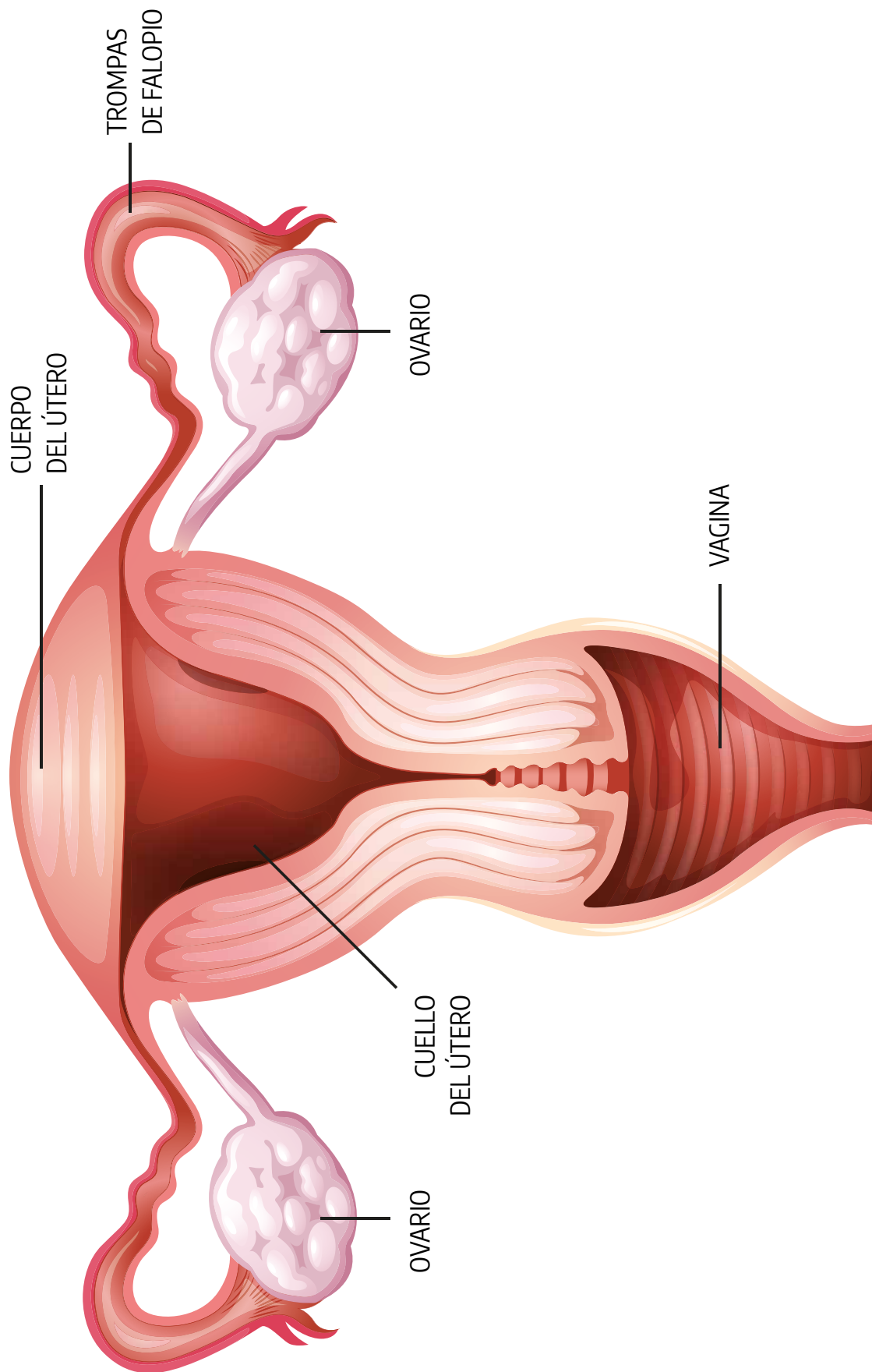
Es el orificio a través del cual fluye la orina y el semen.

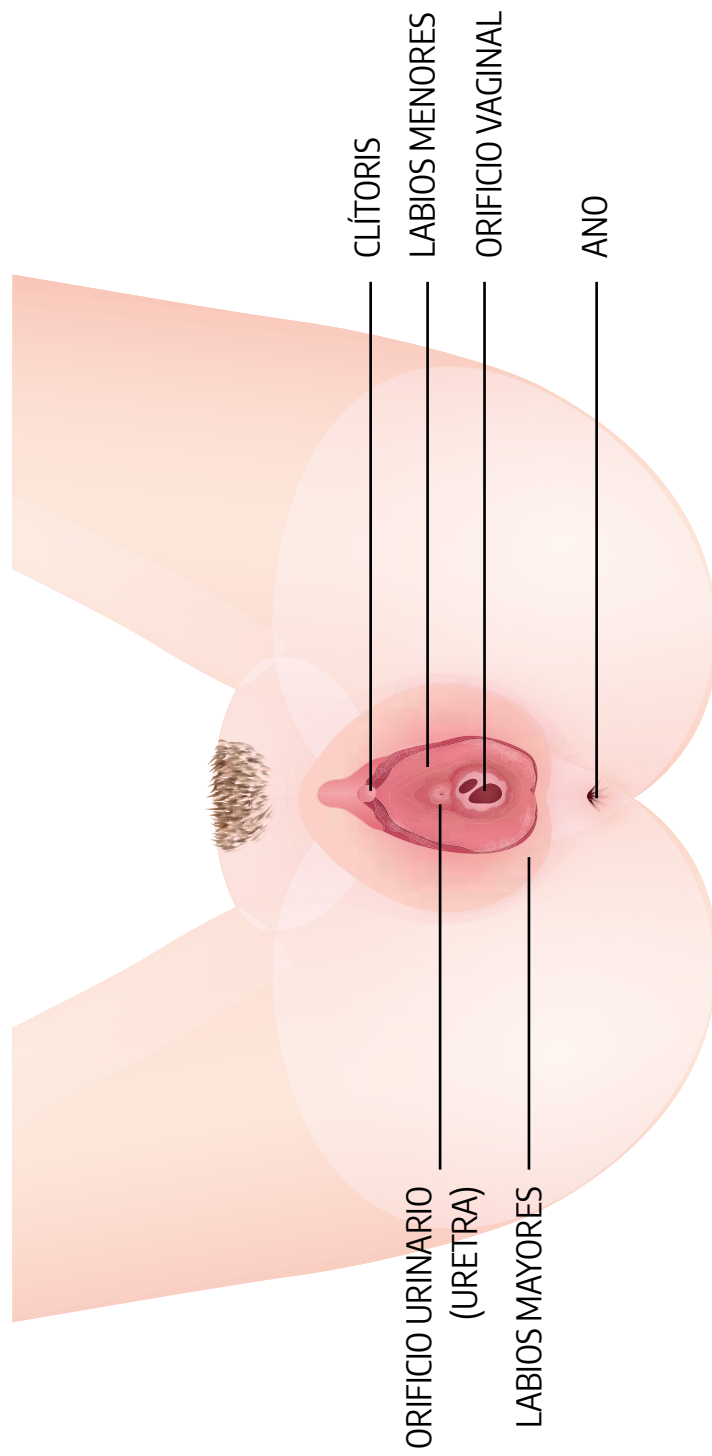
URETRA

Tubo que inicia en el cuello de la vejiga y desemboca en el meato urinario. Tiene una doble función, la transportación de semen y la eliminación de la orina.



* Extraído de: FEMAP (2008) Conócete va por tu Cuenta. Programa de Educación Sexual para Jóvenes. Mexico: FEMAP/PDNHF pp. 10-16





AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es el proceso de reflexión mediante el cual las personas reconocen sus cualidades, características, actitudes y potencialidades. Permite establecer relaciones positivas con otras personas y procurar la propia salud e integridad.

El autoconocimiento corporal es la comprensión y dedicación de una cuidadosa atención a lo que el cuerpo puede decir a cada quien respecto de su salud y bienestar; alude al conocimiento del propio cuerpo, al reconocimiento de las funciones básicas, a las secreciones que son normales, a las emociones y sentimientos, y a la distinción de aquello que es agradable y placentero de lo que no lo es. Al hacerlo, cada persona logra asumirse en dignidad y con el derecho, entre otros, a ejercer y disfrutar libremente su sexualidad. Cabe señalar que el autoconocimiento debe favorecerse desde los primeros años de vida para que el niño o la niña reconozcan sus cualidades, aprendan a relacionar el conocimiento de sí mismos con sus afectos y reconozcan aquellas situaciones que pueden limitar su desarrollo y en las que sería necesario empeñarse.

Bibliografía:

MANGRULKAR, LEENA, CHERYL VINCE et al. "Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes". (Organización Panamericana de la Salud. Washington, 2001)

MANTILLA, LEONARDO. "Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor". (Edición Fe y Alegría - Bogotá, Colombia, 2002)

AUTOESTIMA

La autoestima constituye el aprecio personal y la valoración positiva de uno mismo. La autoestima hace referencia a la evaluación que cada uno hace sobre sí mismo, sobre su capacidad y valía para superar los problemas que se le plantean a lo largo de la vida y que, en consecuencia, afecta a la forma de ser y comportarse, a la forma de pensar y sentir y a la manera de actuar y relacionarse con los demás. Tiene su punto de arranque en la imagen que cada uno tiene de su apariencia, de sus capacidades y destrezas físicas.

Aunque la adolescencia se considere el período más vulnerable y propicio para que aumente o disminuya la autoestima, ésta se va formando a lo largo de la vida y varía en función de los distintos acontecimientos y experiencias positivas y negativas que van sucediendo.

Bibliografía:

MADRID SALUD. Afectividad. Guía para familias. (Ayuntamiento de Madrid, España, 2009)

PLACER

El placer es sinónimo de goce, disfrute y satisfacción. El placer tiene que ver con la interacción de la parte subjetiva de la persona, con el funcionamiento de los cinco sentidos, con el entorno y con la presencia de otra/s persona/s.

En el ámbito de la sexualidad, las sensaciones de gran bienestar se asocian con el placer erótico: aquel que procede al deseo, la excitación y el orgasmo. En la actualidad, se considera que el placer general, tanto como el específicamente erótico, son una fuente de salud orgánica y emocional. Las evidencias científicas indican que el placer contribuye al buen funcionamiento del aparato cardiovascular y del sistema inmunológico, además de que mejora el talante o estado de ánimo.

Bibliografía:

BARRIOS MARTÍNEZ, DAVID. En las alas del placer. Cómo aumentar nuestro goce sexual". (Pax México - México, 2005)

SANZ, FINA. Psicoerotismo femenino y masculino. (Kairós - Barcelona, 2003)

¿Qué es la ética relacional?

Relacionarnos implica encontrarnos: compartir nuestros deseos, ilusiones, nuestra intimidad, nuestro cuerpo, abrirnos a las demás personas. También implica tener diferencias y buscar espacios para llegar a acuerdos, resolver conflictos y acordar qué queremos compartir y qué no. No es una tarea fácil y para ello necesitamos que se den una serie de condiciones, unas reglas de juego mínimas que nos faciliten y nos protejan.

La ÉTICA RELACIONAL se traduce en una serie de criterios éticos que han de velar por los derechos de las personas y nos han de posibilitar mejorar las relaciones interpersonales. Vendrían a ser algo así como las reglas de juego que acordamos las personas en nuestras relaciones.

A pesar de que la sexualidad y los vínculos amorosos pertenecen al reino de la libertad, no puede valer todo. Hay unos criterios básicos, una ética de mínimos, que facilita que las personas podamos vivir nuestras relaciones de manera positiva, saludable y satisfactoria, resguardadas del engaño, la manipulación o instrumentalización. Estos criterios están basados en los Derechos Humanos y deben afectar a todas las personas, independientemente de diferencias ideológicas, religiosas, raciales, culturales, de sexo, género, orientación sexual, identidad o cualquier otra.

1. Relaciones ente iguales

La igualdad es el principio básico en las relaciones personales. Igualdad para encontrarnos, disfrutarnos y querernos sin discriminación ni privilegios, independientemente de nuestro sexo, edad, capacidades y creencias. No se trata de ser clones, pero sí de tener los mismos derechos. Que nadie se sienta más ni menos, para que pueda ser él o ella misma y aportar, considerar y sentirse considerado o considerada en sus relaciones. Los deberes, las libertades y las conductas han de ser medidas con la misma vara. *Mis libertades son tus libertades. Mis derechos son tus derechos.*

2. Relaciones consentidas

Las relaciones amorosas y/o sexuales han de darse entre personas que las consientan claramente. Se ha de fomentar la libertad de decisión en lugar de la presión, el engaño, la coerción, el chantaje o la violencia. Ambas personas han de sentirse dueñas del SÍ y del NO, tanto al proponer como al rechazar mantener relaciones afectivo-sexuales, teniendo derecho, en el caso del no, a que su decisión sea respetada.

* Fuente: MYSU Mujer y Salud en Uruguay (2013) *Hacé Click para conocer sobre sexualidad*. Disponible en: <http://www.mysu.org.uy/haceclick/folletos/11-etica-relacional.pdf>

3. La sinceridad interpersonal

Decir lo que deseamos, sentimos y pensamos con claridad genera confianza y seguridad para expresar y escuchar, evitando que la manipulación y el engaño formen parte de nuestras relaciones. Los miembros de la pareja han de brindarse una sinceridad básica. Ambos deben saber cuáles son los verdaderos sentimientos de uno hacia el otro y conocer cuál es el grado de compromiso y de expectativa con respecto a la pareja. Cada uno tiene el derecho y el deber de saber y hacer saber qué siente y cuál es su decisión sobre la pareja. Se trata de usar códigos que generen confianza y seguridad. Se trata de evitar el engaño, la manipulación, la instrumentalización o la explotación en las relaciones afectivo-sexuales. No es admisible situar deliberadamente a nuestra pareja en la incertidumbre, en la ambigüedad o el despiste.

4. El placer compartido

En una relación, el placer, la ternura, la comunicación y los afectos se comparten. Cuando tenemos relaciones afectivas y sexuales nos encontramos con otras personas, por lo que los sentimientos, deseos y necesidades de cada una deben ser atendidos. Es importante que las personas implicadas estemos a gusto y satisfechas con la relación. En la relación no estamos solos o solas, estamos con otra persona y nos tenemos que ocupar de ella. Cada persona ha de buscar su placer y su bienestar, así como el placer y el bienestar de su pareja. “El placer del otro me concierne, es mi grata responsabilidad”, y esa atención mutua es una ganancia para ambas personas.

5. La responsabilidad compartida

Al ser las relaciones cosa de dos (o más) personas, la responsabilidad es compartida. Todas las personas implicadas en una relación somos responsables de disfrutar, hacernos bien, querernos y cuidarnos. Las consecuencias que se deriven de una relación sexual (embarazo, ITS, etc.) deben ser asumidas por las personas que se han relacionado. No se puede legitimar el individualismo que con frecuencia nos lleva a concebir la responsabilidad como un problema de quien no puede evitar las consecuencias, en lugar de como un deber de quienes la producen. A placer compartido, responsabilidad compartida.

6. Compromiso con el sexo seguro

La sexualidad humana debe ser, inequívocamente, una fuente de placer, de salud y de armonía personal. No debemos legitimar un ejercicio negligente de la sexualidad que convierta éste en motivo de problemas de salud, de sufrimiento y de desequilibrio personal y social. Es responsabilidad de ambas personas protegernos mutuamente; “me cuido, te cuido”.

7. Derecho a la desvinculación

Debemos mantener un discurso positivo ante la vinculación afectiva entre las personas y considerarlos como un bien social e individual. Pero igual que defendemos el derecho a la vinculación, debemos reconocer y respetar, sin vacilación, el derecho a la desvinculación. Entendiendo ambas circunstancias como un derecho

positivo que no tiene por qué estar sujeto a análisis de culpa o frustración. La relación puede tener sentido sea cual sea su duración. Cualquiera de los miembros puede tomar la decisión de desvincularse de la otra persona. Nadie debería avergonzarse ante la sociedad, la pareja, los hijos e hijas o sí mismo de una decisión que está en su derecho de tomar. Mantener un discurso positivo sobre la vinculación y aceptar el derecho a la desvinculación no sólo es posible, sino que es la única forma de ser coherentes y aceptar que el ser humano es libre y responsable.

8. Responsabilidad en la desvinculación

La ética del cuidado nos obliga, en los procesos de desvinculación, a ser consecuentes y responsables para con la pareja y con los hijos e hijas desde el punto de vista emocional, económico, educativo, etc. Esta responsabilidad debería evitar a la pareja y a los hijos/as todo sufrimiento añadido y hacerse no sólo por mutuo consenso, sino teniendo la sensibilidad de hacer lo posible para que todas las personas afectadas resuelvan el posible conflicto de la forma menos costosa. Razonar la decisión, ponerse en el lugar del otro, tener una actitud empática con su dolor y, sobre todo, ser responsable para hacerlo de una manera civilizada y lo menos dolorosa posible pueden estar entre los valores éticos a cultivar en estas situaciones.



“El cáncer es una enfermedad grave provocada por el crecimiento incontrolado de células anormales, denominado tumor.

Cuando las células de un tumor se multiplican indefinidamente y permanecen localizadas en un solo órgano, se trata de un tumor benigno.

Los tumores malignos son perjudiciales, ya que se multiplican muy de prisa y se extienden rápidamente por todo el cuerpo, lesionando órganos vitales.

El cáncer puede curarse si se descubre y trata en las primeras etapas de su desarrollo. POR LO QUE SU PREVENCIÓN ES DE VITAL IMPORTANCIA.”

(DGEP-MECPy, 2011, pp.185)

EL CÁNCER DE MAMA

“Es conveniente que la mujer periódicamente realice la autopalpación de los senos para detectar los nódulos o secreciones, de tenerlas inmediatamente deben ser evaluados por un ginecólogo, quien determinará el estudio conocido como mamografía; estudio radiológico de las mamas, para luego dar un diagnóstico. Es recomendable este estudio a partir de los 35 años”. (DGEP – MEC-Py, 2011. pp 185-186)

CÁNCER DE CUELLO UTERINO

El aparato reproductor femenino puede verse afectado por diversas formas tumorales, algunas de desarrollo maligno. Los fibromas y tumores de los ovarios suelen tener un pronóstico más favorable. Es de fundamental importancia en el tratamiento de estas patologías anticiparse al diagnóstico y, por tanto, de las medidas terapéuticas, como la quimioterapia y la radioterapia. Aún más importante resulta la prevención, que es realizada a través de los exámenes periódicos; en particular, el test de Papanicolaou, que debe ser realizado sobre todo por las mujeres entre 25 y 60 años; este estudio permite descubrir un proceso tumoral en el cuello uterino. Cada enfermedad puede detectarse a través de:

- Colposcopia: localiza la lesión en el cuello uterino. Para ello se utiliza el colposcopio.
- Extendido vaginal: localiza lesiones precancerosas del cuello uterino; es el método Papanicolaou.
- Ecografía: detecta lesiones en el útero, mamas, ovarios y trompas.

(DGEP-MECPy, 2011, pp. 186)

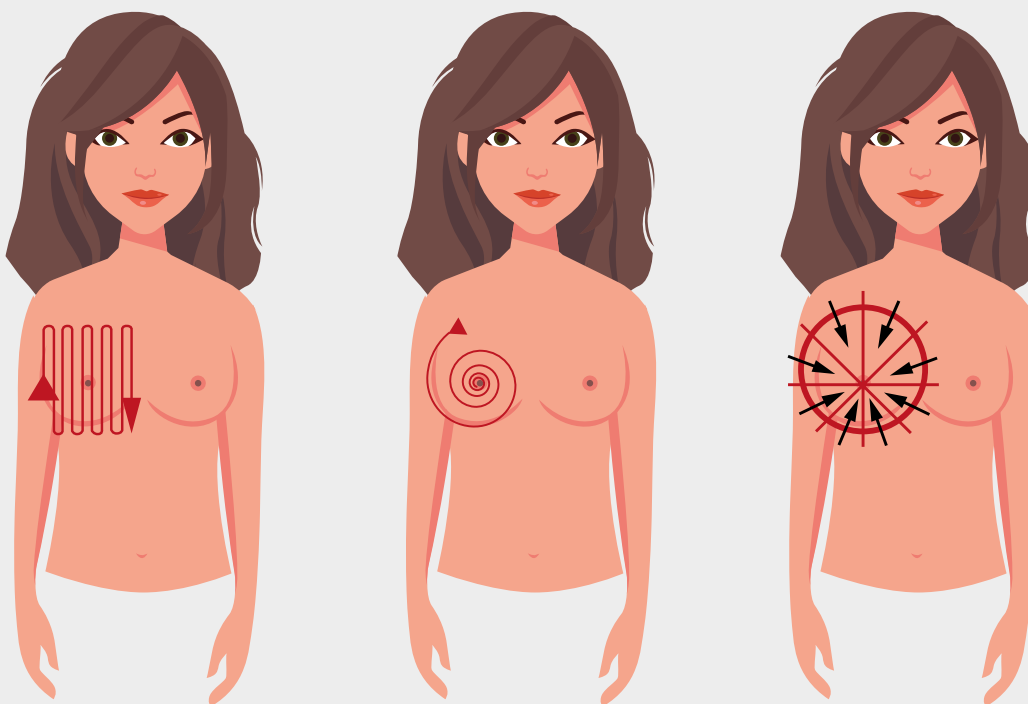
Autoexploración mamaria*

Realizarse la autoexploración mamaria cada mes es el primer paso para desarrollar el hábito de por vida del cuidado de las mamas. A pesar de que durante la adolescencia las mamas aún continúan desarrollándose, es importante enseñar a la joven a realizarse la autoexploración ya que esto le ayuda a familiarizarse con la forma y textura de las mismas. Sabiendo lo que es normal, le facilitará saber lo que no lo es.

El mejor momento para realizarse una autoexploración mamaria es del 5° al 10° día después del sangrado menstrual, dado que es el momento en que las mamas no están sensibles o hinchadas.

INSTRUCCIONES

- Utilizar los dedos índice, medio y anular para realizar movimientos circulares de tamaño de una moneda. Aplicar sobre la mama una presión ligera, media para explorar a diferente nivel.
- La mano derecha explora la mama izquierda y la mano izquierda la mama derecha.
- Patrón vertical. Iniciar con una mama moviendo los dedos con un patrón ascendente y descendente, empezando a la altura de la clavícula y bajando hasta las costillas y de la axila al esternón. Repetir del otro lado.
- Patrón circular. Empezar en la parte alta de la mama y haciendo círculos concéntricos hasta llegar al pezón.
- Patrón seccional. Imaginarse que la mama está dividida como rebanadas de pay. Explorar la mama por secciones ("rebanadas") comenzado del área exterior y hacia el pezón.

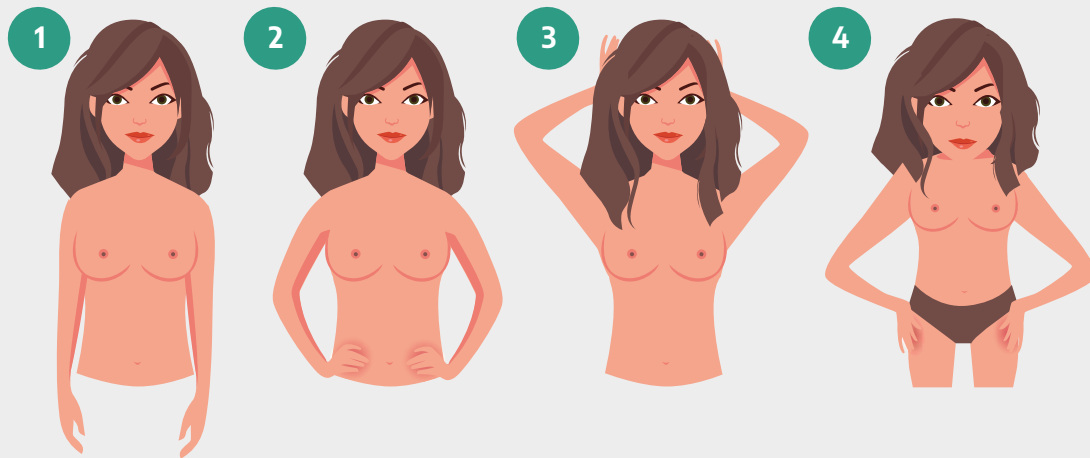


* Extraído de: FEMAP, 2008. pp.19-21.

- Recostada, colocar una almohada o toalla bajo el hombro. Colocar el brazo izquierdo bajo la cabeza. Utilizar el patrón vertical para explorar la mama con la mano derecha. Hacer la misma operación con la otra mama.



- **Frente al espejo.** Observar las mamas: 1) con los brazos pegados al costado, 2) con las manos sobre la cintura, 3) con los brazos sobre la cabeza y 4) con las manos sobre la cadera mientras se inclina hacia el frente.



¿Qué se debe buscar?

- Bolita o engrosamiento en la mama o área de la axila.
- Irritación en el pezón o piel de la mama.
- Arrugas o hundimientos del pezón o la piel.
- Cambio inusual del tamaño o forma de las mamas.
- Dolor o sensibilidad en la mama o pezón que no desaparece.
- Enrojecimiento o descamación del pezón o piel de la mama.
- Cualquier secreción inusual del pezón.
- Inversión del pezón.

Factores de riesgo a considerar

- El riesgo de contraer cáncer se incrementa significativamente con la edad.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama en madre y hermanas.
- Inicio de la menstruación antes de los 12 años.
- Sobrepeso en la vida adulta.
- Falta de actividad física.
- Consumo de alcohol.

EL CÁNCER DE PRÓSTATA

“La Próstata es una glándula sexual masculina que segrega el líquido que al mezclarse con el espermatozoide forma el semen. Cuando las células de la próstata crecen de forma acelerada se producen tumores”.

“Es recomendado a los hombres mayores de 50 años realizar controles periódicos de la próstata puesto que localizado a tiempo y sometido a un tratamiento adecuado, puede curarse”. (DGEP-MECPy,2011, pp 187)

El cáncer cérvico uterino y mamario se encuentra en nuestro país entre las principales causas de muerte entre la población femenil. Asimismo, el cáncer de testículos es el más frecuente entre la población masculina entre los 15 y los 35 años.

A pesar de que se han identificado una serie de factores que incrementan el riesgo de contraer cáncer, a la fecha no se sabe exactamente qué es lo que lo genera. La manera más efectiva para combatirlo es su detección temprana.

Autoexploración de Testículos*

El cáncer testicular es el más frecuente entre los jóvenes de 15 a 35 años. Sin embargo, este es altamente curable cuando se detecta y se da tratamiento de manera oportuna.

Factores de riesgo a considerar

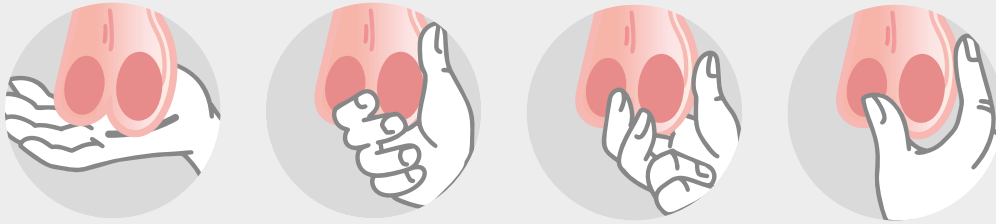
- Las causas exactas del cáncer testicular se desconocen, sin embargo ciertas circunstancias pueden poner al hombre en mayor riesgo:
- Testículos sin descender.
- Un bajo porcentaje de hombres nace con los testículos sin descender de la cavidad abdominal. Esta es una condición de alto riesgo para el cáncer testicular.
- Herencia: Los hombres con antecedentes de cáncer en el padre o los hermanos pueden tener estar en alto riesgo de contraerlo.
- Los hombres que han tenido cáncer en un testículo pueden estar en mayor riesgo de desarrollar cáncer en el otro testículo.

Todos los hombres deben examinarse los testículos una vez al mes. Es recomendable seleccionar un día que sea fácil de recordar, por ejemplo, el primer día del mes y examinar los testículos durante o después de un baño con agua tibia. Esto provoca que la piel del escroto se relaje, haciendo más fácil la exploración.

* Extraído de: FEMAP, 2008. pp. 22-23.

INSTRUCCIONES

- Utilizar ambas manos para revisar los testículos uno por uno.
- Colocar los dedos índice y medio en la parte posterior del escroto y el pulgar por encima del mismo.
- Suavemente presionar uno a uno los testículos de arriba hacia abajo y viceversa en busca de cualquier bulto.
- Posteriormente revisar el segundo testículo de igual forma. Durante la exploración reconocerá el epidídimo, estructura ubicada por encima del testículo, la cual no se debe confundir con un bulto anormal.
- Observar frente a un espejo los testículos, reconocer su forma y color y buscar cualquier posible hinchazón o inflamación.



Posibles señales de alerta

- Bolita o bulto en los testículos.
- Cambio en la forma y tamaño del testículo.
- Retención de líquido en el escroto que provoque hinchazón.
- Sensación de pesadez en el escroto.
- Dolor o molestia.
- En caso de detectar cualquier alteración se debe acudir al médico.

Bibliografía y Referencias

- DGEP- MECPy. Educación Básica Bilingüe de personas jóvenes y adultas. Tercer Ciclo. Módulo 1 del participante. (Asunción: DGEP – MECPy, 2011)
- FEMAP. Conocéte va por tu cuenta. Programa de Educación Sexual para Jóvenes. (México: FEMAP/DNHF)

Hepatitis

La hepatitis es una inflamación del hígado que altera su funcionamiento. Puede producirse por alcohol u otros tóxicos, medicamentos o por virus. Existen virus que causan hepatitis como parte de un cuadro general (por ejemplo el citomegalovirus o el virus de la mononucleosis infecciosa), mientras que otros afectan predominantemente el hígado. Entre estos últimos se identificaron los virus de la hepatitis A, B, C, D y E (...)

En el caso de la hepatitis B, la mayoría de los casos presenta un cuadro subclínico o pueden presentar fatiga, náusea o vómitos, fiebre y escalofríos, orina de color oscuro, materia fecal de color más claro, ojos y piel amarillos, dolor del lado derecho, que puede reflejarse en la espalda. En el 90% de los casos la infección evoluciona hacia la curación, mientras que el 10% restante evoluciona a una hepatitis crónica que puede evolucionar a lo largo de los años a cirrosis, cáncer de hígado o insuficiencia hepática. La hepatitis B se transmite por el contacto con la sangre, de madre a hijo, fundamentalmente durante el parto, por tener relaciones sexuales sin preservativo.

La hepatitis C se transmite a través de transfusiones de sangre, derivados sanguíneos u órganos contaminados; por el uso compartido con personas infectadas de agujas, jeringas y otros procedimientos que perforan la piel; y de la mujer embarazada a su hijo. También hay posibilidades de transmisión por relaciones sexuales con una persona infectada pero esto es menos frecuente. La infección no se transmite por la leche materna, por besos o por compartir alimentos o bebidas. Generalmente la infección es asintomática y en algunos casos puede manifestarse por falta de apetito, molestias abdominales, náuseas y vómitos, coloración amarillenta de la piel. Más del 90% de las personas desarrollan una infección crónica de larga duración que evoluciona a lo largo de los años a cirrosis, cáncer hepático o insuficiencia hepática. Existe tratamiento curativo para hepatitis C. Aunque los medicamentos actualmente disponibles tienen efectos adversos importantes, los nuevos tratamientos tienen muy buena eficacia y un buen perfil de seguridad. (Fundación Huésped, 2015, pp. 50-51)

Sífilis

Es producida por una bacteria que se transmite por relaciones sexuales (vaginales, anales u orales) sin preservativo. Los síntomas aparecen dos o tres semanas después del contacto sexual y pueden describirse tres etapas:

* Fuente: Fundación Huésped (2015) Guía sobre salud sexual y reproductiva y diseño de proyectos para organizaciones sociales. Buenos Aires: Fundación Huésped)

En la primera etapa se presenta una pequeña llaga o úlcera llamada chancro que puede aparecer en la boca, ano, vagina o pene. Es generalmente única y tiene bordes sobre elevados. La llaga o úlcera no duele y desaparece sola sin ningún tipo de tratamiento después de 15 días.

En la segunda etapa, seis semanas (o más) después de desaparecida la llaga, puede aparecer: erupción (o ronchas) en el cuerpo, sobre todo en el tronco, palmas y plantas, lesiones en la boca, fiebre y aumento generalizado del tamaño de los ganglios o caída del cabello. Esta fase mejora espontáneamente, pero sin tratamiento evoluciona a la fase latente y tardía.

Finalmente, la fase latente y tardía significa que en aquellos sin tratamiento la bacteria puede seguir latente durante años y en algunos pacientes, después de 10 años pueden presentar síntomas neurológicos como dificultad para coordinar los movimientos musculares, parálisis (no poder mover ciertas partes del cuerpo), entumecimiento, ceguera y demencia (trastorno mental).

La sífilis se diagnostica con un análisis de laboratorio (VDRL). En todas las fases la sífilis se trata y se cura con penicilina. Para prevenirla es necesario usar preservativo en las relaciones sexuales. Es muy importante hacer estos estudios también a las mujeres embarazadas. (Fundación Huésped, 2015, pp. 51-52)

Gonorrea

Es una infección causada por una bacteria, que puede causar infección de la uretra, el cérvix, el recto y la garganta. En las mujeres, los síntomas pueden incluir: flujo vaginal verdoso o amarillento, ardor al orinar o la necesidad de orinar más frecuentemente, sangrado después de las relaciones sexuales, sangrado entre los períodos de menstruación, dolor abdominal o pélvico. En los varones: flujo del pene generalmente verdoso o amarillento, ardor cuando orina o la necesidad de orinar más frecuentemente, sangrado, testículos adoloridos o hinchados. La infección del recto puede ocurrir después de tener sexo anal receptivo. En la mujer, la infección rectal puede ocurrir por transmisión de la bacteria desde la vagina. Puede producir molestias rectales, dolor, flujo o sangrado del ano. La infección de la garganta puede ocurrir después de sexo oral y puede presentarse con dolor. Se trata y se cura con antibióticos. Es importante que la pareja reciba tratamiento para prevenir la reinfección. Si la gonorrea no se trata, puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH y en la mujer puede invadir el área pélvica e infectar el útero, las Trompas de Falopio o los ovarios causando Enfermedad Pélvica Inflamatoria. En el varón, la gonorrea puede afectar los testículos, causando hinchazón y dolor y también puede causar infertilidad. (Fundación Huésped, 2015, pp.52- 53)

Clamidia

La clamidia es una bacteria que produce infecciones de transmisión sexual en forma frecuente entre adultos jóvenes y adolescentes. Se transmite a través de relaciones sexuales (vaginal, oral o anal y de madre a hijo, en el parto). Las mujeres pueden presentar flujo vaginal, sangrado después de las relaciones sexuales, dolor abdominal o pélvico. En varones: flujo del pene, ardor al orinar, testículos adoloridos

o hinchados. En ambos puede incluir: secreción, picazón o dolor perianal. Se trata y se cura con antibióticos. Si no se trata, puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH y en la mujer puede invadir el área pélvica e infectar el útero, las trompas de Falopio o los ovarios causando Enfermedad Pélvica Inflamatoria y esterilidad. (Fundación Huésped, 2015, pp.53)

Virus del Papiloma Humano (VPH)

Es una familia de virus que afecta muy frecuentemente tanto a varones como a mujeres. Se dividen en dos grandes grupos:

Los VPH denominados “de bajo riesgo oncogénico”, que generalmente se asocian a las lesiones benignas, como las verrugas y lesiones inamatorias genitales leves o de bajo grado.

Los VPH denominados “de alto riesgo oncogénico”, también pueden producir verrugas, pero se asocian fundamentalmente a las lesiones genitales precancerosas, lesiones que pueden evolucionar lentamente a un cáncer.

El cáncer más frecuente causado por los VPH oncogénicos es el cáncer de cuello de útero, en la mujer. Los demás tipos de cánceres relacionados con el VPH (pene, ano) son muy poco frecuentes. Se transmite por contacto sexual, es un virus de fácil transmisión y muy común. Se estima que 4 de cada 5 personas (es decir, el 80%) van a contraer uno o varios de los tipos de VPH en algún momento de sus vidas. La gran mayoría de las veces, la infección se cura sola, sobre todo en las mujeres menores de 25 años, sin producir ningún síntoma ni manifestación en el cuerpo. Sólo si la infección persiste por muchos años (se calcula de 5 a 10 años), los VPH de alto riesgo oncogénico pueden causar lesiones en el cuello del útero de la mujer que pueden evolucionar al cáncer. La evolución es más rápida en personas con VIH. No existe ningún tratamiento que cure el virus. Las que se tratan son las manifestaciones, como las verrugas o las lesiones. Existen diferentes tipos de tratamiento, según el tipo de lesión. En mujeres se recomienda la realización de Papanicolaou en forma periódica para detectar temprano la infección y así detectar y tratar lesiones precancerosas. La vacuna para el VPH (...). Además de los controles ginecológicos anuales (Papanicolaou y Colposcopia). (Fundación Huésped, 2015, pp. 53-54)

HIV

Si bien muchas veces son usados como sinónimos, no es lo mismo el VIH que el sida. El sida es una enfermedad infecciosa que ataca al sistema inmunológico, son siglas que significan Síndrome (conjunto de síntomas) de inmunodeficiencia (que ataca debilitando al sistema inmunológico) Adquirida (no es hereditaria, sino causada por un virus).

El virus que provoca el sida es el VIH (Virus de inmunodeficiencia Humana). En una persona que tiene VIH, el virus está en todos sus líquidos orgánicos. Pero solamente la sangre, el líquido preseminal, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna presentan una concentración suficiente como para producir la transmisión.

Una persona que vive con VIH es aquella que se ha infectado, por lo que puede

transmitir el virus a otras personas, pero no se siente ni se ve enferma ni tiene síntomas. En cambio, en una persona con sida su salud se ha deteriorado y se manifiestan enfermedades llamadas oportunistas, debido a que aprovechan a que el sistema inmunológico esté debilitado para aparecer.

Actualmente es posible mantener la infección controlada y no llegar a desarrollar sida. Para ello hay tres cuestiones que son fundamentales: el diagnóstico oportuno, el acceso al tratamiento temprano y mantener una buena adherencia en forma sostenida. Antes de profundizar en estas cuestiones, veamos cuáles son las formas de transmisión del VIH.

Hay únicamente tres vías de transmisión:

1. **Relaciones sexuales sin protección**, ya sea vaginales, anales u orales, tanto en parejas heterosexuales u homosexuales. La mayoría de las infecciones en nuestro país se dan por vía sexual. Para evitar la transmisión tenemos que recurrir al uso correcto y consistente del preservativo tanto para las relaciones vaginales, anales como en el sexo oral. En el caso que el sexo oral sea sobre la vagina o ano, se puede utilizar un campo de látex. En el sexo oral, la persona que pone la boca es quien está en riesgo de infectarse; en las demás relaciones ambas personas están expuestas a una posible infección.
2. **Vía sanguínea**, por compartir jeringas para el uso de drogas o cualquier otro elemento cortante o punzante. Para evitar la infección por esta vía, hay que evitar el contacto con sangre, es decir no intercambiar o compartir agujas y jeringas y controlar que todo procedimiento que incluya algún corte o punción (pinchazo) sea realizado con material descartable o esterilizado, como es el caso del dentista, manicura, tatuajes o prácticas médicas, ente otros. Con los controles actuales sobre los bancos de sangre, el riesgo por transfusión es excepcionalmente bajo.
3. **Transmisión perinatal**, de madre a hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia. Para evitar la transmisión se recomienda que toda mujer embarazada se realice el análisis de VIH con el primer control de su embarazo y repetirlo en el último trimestre. Si el resultado es positivo, la embarazada debe seguir las indicaciones médicas y aplicar las medidas de cuidado para evitar la transmisión al bebé: control y tratamiento clínico y suspensión de la lactancia materna. Así, las posibilidades de transmitir el virus al bebé son casi nulas.

Como mencionamos antes, sólo de estas tres formas el VIH puede transmitirse, es decir, no hay riesgo al tener relaciones sexuales utilizando preservativos si este se ha utilizado bien y no se ha roto, a través de un estornudo, por las picaduras de mosquitos, por la depilación con cera, por compartir la vajilla o usar el mismo baño, besarse, abrazarse, darse la mano, jugar, trabajar o estudiar con personas que viven con VIH.

La única manera de saber si alguien tiene VIH es a través de una prueba de laboratorio que es confidencial, rápida, simple y gratuita en todos los hospitales públicos. Muchas personas que viven con VIH se encuentran saludables y no saben que lo tienen, por eso es importante que todos nos realicemos la prueba. La única forma de saber que uno no tiene VIH es tener un resultado negativo.

Se trata de un análisis de sangre que detecta la presencia de anticuerpos al VIH, la presencia de estos anticuerpos demuestra que una persona está infectada, es decir, que el virus está presente en su cuerpo.

Los anticuerpos frente al VIH tardan entre 3 a 4 semanas desde el momento de la infección en ser detectados. Es decir que, durante este tiempo (llamado “período ventana”) los análisis pueden resultar negativos aunque la persona tenga el virus. Es por eso que cuando hubo una situación concreta de riesgo, aunque el resultado del primer análisis sea negativo se recomienda repetirlo al mes de la primera muestra (Fundación Huésped, 2015, pp 46-48)



Actualmente existen tratamientos con distintas drogas que logran evitar el desarrollo de la enfermedad y permiten tener una expectativa de vida normal. El acceso a estos tratamientos está garantizado de modo gratuito en nuestro país para todas las personas mediante la Ley 3940/09.

¿Cómo se previene la transmisión de ITS 's?

Vía sexual: se previene con el uso del preservativo de manera correcta y consistente, es decir, durante toda la relación sexual ya sea vaginal, anal u oral. Cualquier otro método anticonceptivo no previene el VIH.

Vía sanguínea: se previene evitando el contacto con sangre. Para eso, es necesario no intercambiar o compartir agujas ni jeringas. En el caso de que se consuman drogas de manera inyectable, usar una nueva jeringa cada vez. También se sugiere controlar que todo procedimiento que incluya algún corte o punción (pinchazo) sea realizado con material descartable o esterilizado, como es el caso del dentista, manicura, tatuajes o prácticas médicas. Por último, evitar el contacto con sangre o utilizar guantes de látex.

Vía perinatal o vertical: se previene controlando los embarazos. Se recomienda que toda mujer embarazada se realice el análisis de VIH durante el primer trimestre. Si el resultado es positivo, se debe comenzar el tratamiento, seguir las indicaciones médicas y suspender la lactancia materna. Así, las posibilidades de transmitir el virus al bebé son casi nulas. Es recomendable que la pareja también se realice el test, y en el caso que sea positivo usen preservativo para evitar la infección de la persona embarazada y su posterior transmisión al bebé.

(Fuente: Fundación Huésped, 2018 disponible en: <https://www.huesped.org.ar/informacion/vih/como-se-transmite-y-como-se-previene/>)

Uso correcto del preservativo y campo de látex

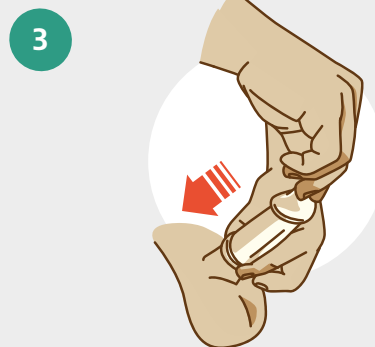
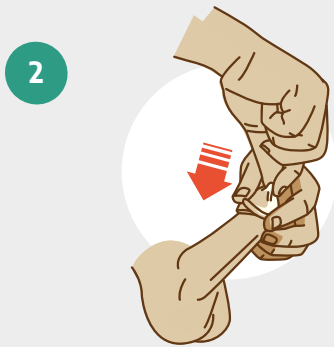
El preservativo es la única barrera que evita la transmisión sexual del VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Para usarlo correctamente es necesario:

1. **Comprobar que tenga aire ni esté vencido.** Todos los preservativos tienen fecha de vencimiento y es importante chequearlo antes de usarlos. También, que el sobrecito contenga aire para comprobar que no esté deteriorado.
2. **Poner el preservativo una vez que el pene esté completamente erecto.** De este modo el preservativo se mantiene en su lugar durante toda la relación sexual.
3. **Sacar el aire de la punta.** Antes de desenrollarlo y una vez que está apoyado sobre el pene erecto, se recomienda apretar la punta para sacar el aire. Esto evitará que se derrame semen.



4. **El preservativo se debe desenrollar fácilmente.** Si no se puede desenrollar hasta la base del pene, es porque se colocó del lado equivocado. En este caso, hay que tirar el preservativo y empezar con uno nuevo.
5. **Usarlo de principio a fin.** Esto incluye juegos previos, sexo oral y quiere decir que se usa desde la erección hasta después de la eyaculación.
6. **No esperar para sacar el preservativo.** Se recomienda hacerlo una vez que el varón haya eyaculado y antes de perder la erección para evitar que el semen se derrame.
7. **Hacer un nudo y tirar a la basura.** El preservativo no debe tirarse al inodoro para evitar taparlo.

Uso correcto del preservativo



¿Qué es un campo de látex?

Es una superficie de látex fina, que se realiza a partir de un preservativo. También puede realizarse con papel film de cocina. Se utiliza para protegerse de infecciones de transmisión sexual cuando se practica el sexo oral en la vagina o en el ano, o en el caso de frotar genitales entre mujeres.

Para hacerlo:

1. Se desenvuelve el preservativo.
2. Se corta el aro de la base.
3. Luego se corta en forma vertical, a lo largo.
4. Se consigue así un cuadrado de látex que se pondrá sobre la vagina o el ano.

Más consejos sobre el uso de preservativo

- **Evitar aceites que no estén diseñados para relaciones sexuales.**

Se deben usar sólo lubricantes a base de silicona o agua, no a base de aceite ya que pueden dañar el látex. Es decir que no es recomendable usar aceites de coco, lociones para masajes o vaselina. Los lubricantes a base de agua se distribuyen gratuitamente, también vienen en las cajas de preservativos o se pueden comprar por separado.

- **No es necesario incluir espermicidas.**

El uso correcto del preservativo es efectivo por sí mismo.

- **Nunca usar dos preservativos al mismo tiempo.**

Usar un preservativo sobre otro puede provocar roturas.

- **Cambiar de preservativo luego de cada tipo de relación.**

Usar uno nuevo si se tiene sexo oral, vaginal y anal. Cambiarlo también después de una eyaculación, o con cada erección nueva.

- **Usar el talle adecuado.**

Si se siente demasiado apretado o no llega a la base del pene, probablemente no sea el talle adecuado.

- **Encontrar el preservativo que mejor se adapte a la pareja.**

Existen muchas opciones y para todos los gustos. Se recomienda encontrar el que mejor se adapte e incluirlo en el juego sexual.

- **La alergia al latex no es un impedimento para usar preservativo.**

Existen preservativos fabricados con poliuretano o poliisopreno que son aptos para personas con esta alergia.

- **El preservativo no es sólo responsabilidad de los varones.**

El cuidado en las relaciones sexuales es responsabilidad de ambas personas. Las mujeres también pueden obtenerlos, proponer usarlos y colocarlos.

(Fuente: Fundación Huésped, 2018. Disponible en: <http://www.huesped.org.ar/informacion/vih/uso-correcto-del-preservativo-y-campo-de-latex/>)

¿QUÉ SON LAS ITS?

- Son infecciones que normalmente se adquieren a través de prácticas sexuales con una persona infectada. Otras ITS no se adquieren exclusivamente a través de relaciones sexuales, pero pueden transmitirse por ese medio a la pareja.
- Están causadas por organismos que viven en los fluidos corporales, como la sangre, el semen y las secreciones vaginales. A través de éstos fluidos pueden pasar de unas personas a otras.
- Pueden afectarnos repetidamente porque no generan inmunidad y no hay vacunas contra ellas.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS ITS?

Los síntomas más frecuentes que deben hacerte pensar en que has contraído una ITS son:

- Secreciones de la vagina, pene y/o ano, anómalas por su color, olor o cantidad
- Molestias en los genitales.
- Picor o molestias al orinar.
- Heridas, úlceras, ampollas, verrugas, etc. alrededor de la vagina, ano o pene.

¿QUÉ HACER ANTE LA SOSPECHA DE ITS?

- Afrontarlo, no mirar hacia otro lado como si no pasara nada. Buscar atención médica. Acude, lo antes posible, a tu médico de cabecera o a centros especializados (servicios de salud).
- No automedicarse.
- No interrumpir el tratamiento porque desaparecen los síntomas.

¿SI TE DIAGNOSTICAN UNA ITS?

- Los tratamientos para las ITS no suelen ser dolorosos ni costosos. Cuanto antes te pongas en tratamiento existen menos riesgos de tener problemas permanentes.

* Fuente : MYSU Mujer y Salud en Uruguay (2013) Hacé Click para conocer sobre sexualidad disponible en <http://www.mysu.org.uy/haceclick/folletos/09-las-its.pdf>.

- Sigue las prescripciones del personal médico.
- Avisa a tu pareja o a las personas con las que has tenido relaciones sexuales recientemente. Infórmalas de tu enfermedad y de la posibilidad que tienen de padecerla, incluso si no presentan síntomas. Recomienda que acudan al médico. Ellas también tienen derecho a tratarse.

¿CÓMO PREVENIR LAS ITS?

- En las relaciones sexuales con penetración vaginal y anal es necesario utilizar preservativos. La eficacia de estos aumentan si se utilizan junto a cremas espermicidas. y En las relaciones sexuales orales (felación y cunnilingus), también existe riesgo de infección para la persona que estimula con su boca los genitales de la otra.
- Si quieres disfrutar de estas prácticas sexuales, sin que suponga un riesgo para tu salud debes, en el caso de los chicos, utilizar preservativos y, en el caso de las chicas, usar un preservativo abierto, o un cuadrado de papel lm transparente de cocina que sirva de barrera entre la boca y los genitales femeninos.
- Evita mantener relaciones sexuales si tu pareja tiene síntomas que pueden hacer pensar en una ITS.
- Mantén una buena higiene corporal de todo el cuerpo, incluida la zona genital.

SEXO SEGURO

Nivel de riesgo	Tipo de conducta sexual	Qué puedes contraer	Cómo reducir el riesgo
Riesgo muy bajo	Besos con lengua	Resfriados, gripe y hepatitis B.	Con la vacuna de la hepatitis B. No besándote con alguien cuando estás o está enfermo/a.
Riesgo bajo	Masturbación mutua	Nada si no tienen cortes en las manos ni lesiones en los genitales. Pero si las tienes y lo haces con alguien que tiene VIH, corres el riesgo si el semen o flujo vaginal infectado penetra en tu corriente sanguínea.	Usando látex o plástico film transparente de cocina
Riesgo moderado	Sexo oral a un hombre	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sí lis, condilomas.	Usando un condón (con o sin sabor)
	Sexo oral a una mujer	Herpes, sida (el riesgo es menor que en un hombre, pero sigue siendo posible), hepatitis B, gonorrea, sí lis, condilomas.	Usando un condón femenino, cuadro de látex o plástico film transparente de cocina.
Alto riesgo	Coito vaginal	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sí lis, clamidia, condilomas. Y el embarazo.	Usando condones y espermicida.
	Sexo anal	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sí lis, clamidia, condilomas.	

UN BREVE APUNTE SOBRE LA SALUD SEXUAL

Vivir nuestra sexualidad libre de riesgos de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados es fundamental, pero no es suficiente para valorar que la vivimos saludablemente.

Imagínate que una persona tuviera una relación sexual:

- sin sentirse preparada, pensando que no está haciendo lo correcto;
- sin conocer su cuerpo, lo que le gusta, lo que no y sin atreverse a decírselo a su compañero o compañera;
- sin riesgo de END (Embarazos No Deseados), ni contagios, pero tuviera otras conductas sexuales sin elegir las libremente, sino porque su pareja le presiona;
- en la que su compañero o compañera realice prácticas sexuales en su cuerpo que no le apetecen, no le resultan agradables ni placenteras, y no se atreva a decírselo por miedo a qué dirá o a defraudarla/o.

¿Crees que en estas situaciones las personas podemos vivir saludablemente nuestras relaciones afectivo-sexuales?

VIVIMOS NUESTRAS RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES SALUDABLEMENTE CUANDO LAS PERSONAS QUE NOS RELACIONAMOS LO HACEMOS:

y con gusto;

- sintiéndonos preparadas;
- conociéndonos, valorándonos y queriéndonos a nosotras mismas;
- eligiendo que, cómo, cuándo, dónde y con quién;
- diciendo lo que sí te gusta y lo que no: en todo momento puedes decir que 'sí' al tipo de relación sexual que tú quieras practicar y 'no' al que no quieras.
- Recuerda que al margen de lo que digan algunas personas, muchas veces por presumir o porque creer que así van a ser más valoradas, no es nada fuera de lo común tener relaciones sexuales, ni tampoco es extraño decidir no hacerlo.
- Teniendo información adecuada para protegernos a nosotras/os mismas/os y a las demás personas;
- con comunicación, respeto y compartiendo las responsabilidades.

VIVIR NUESTRA SEXUALIDAD LIBRE DE RIESGOS DE ITS Y EMBARAZO NO DESEADO ES NUESTRA RESPONSABILIDAD

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL NO DISTINGUEN SI ERES HOMOSEXUAL, MUJER, JOVEN, HOMBRE, BISEXUAL, ALTA, HETEROSEXUAL; LES DA IGUAL. NO DISCRIMINAN.

RECUERDA QUE, EXCEPTO EL PRESERVATIVO O CONDÓN, NINGÚN OTRO MÉTODO ANTICONCEPTIVO PROTEGE DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, NI DEL CONTAGIO DEL SIDA.

Nota del Diario ABC Color,
del 24 de febrero 2011

Unidad 5
Género, estereotipos y
construcción de nuevos
Vínculos.
Encuentro 11



Radio Archivo Servicios Clasificados Redes Iniciar sesión Registrarse

Buscar...



24 de febrero del 2011 14:52
18:09 (ACTUALIZADO HACE 3 MIN)



36 °C
Actual



G. 5.590
DÓLAR COMPRA

G. 5.790
DÓLAR VENTA

NOTICIAS EDICIÓN IMPRESA NACIONALES DEPORTES ESPECTÁCULOS ESPECIALES MULTIMEDIA MUNDO ABC TV MÁS

Inicio > Edición Impresa > Locales

El feminismo en el Paraguay

Por Cinthia López

El feminismo, en las mujeres, estaba profundamente arraigado en el Paraguay a inicios del siglo XX, destaca la joven historiadora Ana Barreto.



En este año del Bicentenario, Graziella Corvalán y Esther Prieto reflexionan sobre la lucha de las mujeres y sostienen que la meta tiene que estar enfocada en hacer política partidaria a alto nivel porque es la única manera de influir en el Gobierno y, sobre todo, en la búsqueda del poder. Desde el año 1974 se recuerda cada 24 de febrero el “Día de la Mujer Paraguaya”. Se podría afirmar que el movimiento feminista en el Paraguay fue uno de los pioneros en la lucha por los derechos civiles de la mujer. Para entender el surgimiento de las mujeres que exigían el voto, la administración propia de sus bienes y el derecho a ingresar a la universidad,

se debe conocer primero qué lugar ocupaban o qué roles les eran impuestos en una sociedad liberal conservadora como la que regía desde la posguerra del '70.

El concepto de los derechos “del ciudadano” en el liberalismo presentaba un escollo difícil para las mujeres. Hablaba en abstracto, pero en la práctica sólo se entendía como que la ciudadanía debía ser ejercida por hombres. El ámbito de las mujeres quedaba cada vez más circunscripto a la esfera doméstica: la casa, los hijos, el marido, según lo explica la historiadora Ana Barreto.

En la década de los años '80 surge en el Paraguay una nueva generación de feministas que embanderaron la igualdad ante la ley. Con el lema “Por nuestra igualdad ante la ley” y el emblema de una flor realizaron un encuentro nacional, que lleva a la conclusión de plantear las modificaciones del Código Civil, que contenía discriminaciones entre los derechos del hombre y la mujer en la relación de matrimonio.

Resultado del encuentro fue la creación de la Coordinación de Mujeres del Paraguay, con destacadas figuras como Mercedes Sandoval de Hempel, Olga Caballero Aquino, Esther Prieto, Line Bareiro, Manuelita Escobar, Graziella Corvalán, quienes con otras importantes líderes tomaron el timón para diseñar el proyecto de las modificaciones del Código Civil, tomando como punto de partida la Convención de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, la que había sido ratificada por Paraguay.

Esta lucha iniciada en el año 1987 duró cinco años, y contó con la participación de numerosas organizaciones de mujeres, pero sólo después de la reforma Constitucional en el año 1992 entró en discusión el proyecto de ley. La ley fue promulgada en el año 1992, como Ley No 1.

“Con la promulgación de la Ley No 1 se marcó un rumbo en la construcción y el proceso hacia la igualdad de género y, aunque quedaba aún “muchacha tela que cortar”, es innegable que la misma fue el impulso que fortaleció el tratamiento de otros temas como la participación en el poder público y la defensa de las mujeres contra la violencia masculina. Pasa a ser comprendido por la sociedad civil que los derechos de las mujeres son derechos humanos”, explica Esther Prieto.

Esta abogada feminista de reconocida trayectoria relata que es así que desde el año 1993, con el impulso de la Red de Mujeres Políticas, se creó la Secretaría de la Mujer de la Presidencia de la República. Durante el ejercicio de la ministra Cristina Muñoz, la primera en ocupar dicho cargo, se diseñó y aprobó el Plan Nacional sobre la Sanción y Prevención de la Violencia contra la Mujer, y la promulgación de la Ley 1600. En el año 1996, por primera vez el Estado paraguayo contó con un Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades para las mujeres.

“Los años ochenta y noventa fueron en realidad años de creatividad y de producción tanto en materia legislativa como en la incorporación del tema de género en las políticas públicas. El Bicentenario de la República del Paraguay registra en este tiempo la continuidad de las reivindicaciones de las mujeres desde principios del siglo XX”, sigue Prieto.

“En los años 2000, surgen nuevas reivindicaciones y banderas de lucha, el feminismo ya maduro, supera los tiempos de conquista para su aceptación, y hoy destaca su desafío para el cumplimiento y el avance de las conquistas jurídicas obtenidas, y su hoja de ruta marca el desafío hacia la superación del sesgo en el manejo de las oportunidades y la lucha contra la discriminación”, puntualiza Esther Prieto.

En el poder político

A casi tres décadas de la conformación de trece organizaciones de mujeres para dar origen a la CMP (Coordinación de Mujeres del Paraguay), Graziella Corvalán considera que a pesar de las esporádicas interrupciones de su funcionamiento en tiempo y forma por diferentes motivos justificados o no la acción colectiva de sectores específicos de mujeres feministas en la sociedad ha constituido una fuerza importante de cambio sociocultural. “Creo que está relativamente invisible del poder político, aunque varias de sus ex miembros ocupen cargos de alta responsabilidad en el gobierno actual. Deberíamos militar más fuertemente en la cuestión política partidaria. Siempre estamos haciendo política de hecho, pero solamente a través de los partidos políticos podemos entrar realmente a influir en el Gobierno y, sobre todo, en la búsqueda de poder que al final es siempre lo que buscamos tanto las mujeres como los hombres y con más razón las feministas”, indica Corvalán.

Las mujeres han sido históricamente invisibilizadas

En el año del Bicentenario, para la abogada feminista del movimiento “Las Ramonas”, Mirta Moragas, dice que es importante mirar al Paraguay con otros ojos y ver que la construcción de nuestra sociedad ha estado y está repleto de la voz y el aporte de las mujeres. Ejemplo de ello son mujeres como Serafina Dávalos, Virginia Corvalán y otras mujeres “anónimas”, que han sufrido incluso persecución por causa de romper “mandatos” de género, como el caso de Ramona Ferreira, periodista anticlerical del siglo XX, que denunciaba a través de su periódico “La voz del siglo” la doble moral de la sociedad asuncena de su época. Su imprenta fue asaltada por un grupo vociferante que con insultos y amenazas invade el local y destruye ejemplares del periódico. Se dijo que los atacantes fueron enviados por la Congregación Salesiana que de esta manera quería silenciar a “una hereje”. Dos años más tarde “La Voz del siglo” sufre un nuevo asalto. El país está en guerra civil y, como en el caso de Clorinda Matto (periodista peruana excomulgada por la Iglesia Católica), la editora de “La Voz del siglo” es el blanco de las rencillas políticas. Al mismo tiempo, la historia ha dejado pasar mucho de los aportes de las mujeres para la construcción de nuestro país.

“Por ejemplo, la mayoría de nuestros “héroes” son militares. Es un modelo que invisibiliza el papel de las mujeres en la construcción de nuestro país por el cual dejamos de ver aportes importantes desde otras “heroicidades” y seguimos sosteniendo el mismo sistema patriarcal, en el que lo más importante es el aporte de los hombres y lo público como el único espacio de construcción del Paraguay. Creo que ha habido un aporte muy importante de las mujeres en la construcción de la democracia y en los avances en materia de derechos, pero que esta construcción no es posible solo desde lo público. No es posible avanzar hacia una sociedad más equitativa si mantenemos las desigualdades y violencias que se dan en el ámbito privado y que se da principalmente hacia las mujeres”.

Valorar el rol de las mujeres

Mirta Moragas, reflexionando sobre la historia, comenta que es importante valorar el rol de las mujeres dentro de la sociedad más allá del espacio público. Es importante que las mujeres participen paritariamente y en igualdad de condiciones en espacios de toma de decisiones, pero para que las condiciones se den debe haber antes un replanteamiento de la posición de las mujeres dentro de la sociedad y el reconocimiento de derechos básicos.

“Las mujeres siguen ganando menos que los hombres por igual trabajo, siguen siendo discriminadas en la escuela, siguen teniendo menos oportunidades de educación, tienen tasa de analfabetismo más alta, mayores obstáculos para el ingreso al mercado laboral, su derecho a la salud y particularmente a la salud sexual y reproductiva siguen sin ser atendidos adecuadamente. Paraguay tiene una de las tasas de muerte materna más alta de la región. En este contexto, es muy difícil, para no decir imposible, que puedan estar en igualdad de condiciones para ocupar espacios públicos”, menciona.

Rescatando la historia

Serafina Dávalos, Virginia Corvalán, Ermelinda Ortiz, Emiliana Escalada, Felicidad González, Elida Ugarriza y muchas otras pertenecieron a las camadas de maestras formadas en el Paraguay. Algunas de ellas dejaron la docencia para estudiar Derecho, otras para ser telegrafistas, otras para el ejercicio del periodismo y otras ocuparon direcciones de centros educativos. Todas ellas empujaron, desde el lugar donde estaban, pero como antiguas compañeras, entre 1900 y 1930, la lucha contra el rol clásico esperado de la mujer.

En 1920, Virginia Corvalán se sumaba como doctora en Derecho y, junto con otras maestras normales, bachilleres y contadoras, así mismo como de hombres como el diputado Dr. Telémaco Silvera y los señores Cipriano Ibáñez y Vicente Ramírez, fundan el Centro Feminista Paraguayo.

El Dr. Silvera impulsará varias veces el tema del divorcio para tratarse como ley. Durante toda la década de los años veinte, incluso con la creación de la Asociación Feminista, en 1929, las discusiones estarán centradas en lo que tiene que ver con las aplicaciones o discriminaciones de la ley desde el Código Civil Paraguayo.

1. La celebración de hoy hace alusión a la “Primera Asamblea de Mujeres Americanas”, que tuvo por escenario la ciudad de Asunción en 1867, durante el pleno desarrollo de la Guerra de la Triple Alianza.
2. En aquella ocasión mujeres de la capital y del interior, conocidas como “Las Residentas”, entregaron sus joyas y alhajas para colaborar con la defensa nacional, en cuyo frente estaba el Mariscal López.
3. En plena dictadura stronista la diputada liberal Carmen de Lara Castro presentó un proyecto de ley en 1974 (Año Internacional de la Mujer) para declarar el 24 de febrero “Día de la Mujer Paraguaya”.

Los Derechos Humanos de las Mujeres

Las mujeres han sido un grupo social que históricamente ha sufrido la discriminación en el acceso a sus derechos, es por esto que en 1979 la Asamblea General de las Naciones Unidas, adoptó un instrumento jurídico internacional llamado “Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer”.

“La Convención establece de una manera legal los principios aceptados internacionalmente sobre los derechos de la mujer y que son aplicables a todas las mujeres del mundo. La norma básica legal de dicha Convención es la prohibición de todas las formas de discriminación contra la Mujer. Estas normas no pueden ser satisfechas solamente por la ratificación de leyes neutrales de género. Adicionalmente a las demandas de que las mujeres tengan iguales derechos que los hombres, la Convención va más allá, por medio de la prescripción de medidas a ser tomadas para asegurar que las mujeres de todo el mundo sean capaces de gozar de estos derechos, los cuales les pertenecen por Ley”. (*Extractos de la Discriminación contra la Mujer: La Convención y el Comité, Hoja de Información # 22, Centro de las Naciones Unidas para los Derechos humanos*).

Resumen de la Convención¹

Artículo 1

A los efectos de la presente Convención, la expresión “discriminación contra la mujer” denotará toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.

Artículo 2

Los Estados Partes condenan la discriminación contra la mujer en todas sus formas, convienen en seguir, por todos los medios apropiados y sin dilaciones, una política encaminada a eliminar la discriminación contra la mujer y, con tal objeto, se comprometen a: Consagrar, si aún no lo han hecho, en sus constituciones nacionales

¹ Extraído de: <http://www.pdhre.org/conventionsum/cedaw-sp.html#resumen>

y en cualquier otra legislación apropiada el principio de la igualdad del hombre y de la mujer y asegurar por ley u otros medios apropiados la realización práctica de ese principio; Adoptar medidas adecuadas, legislativas y de otro carácter, con las sanciones correspondientes, que prohíban toda discriminación contra la mujer.

Artículo 3

Los Estados Partes tomarán en todas las esferas, y en particular en las esferas política, social, económica y cultural, todas las medidas apropiadas, incluso de carácter legislativo, para asegurar el pleno desarrollo y adelanto de la mujer, con el objeto de garantizarle el ejercicio y el goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales en igualdad de condiciones con el hombre.

Artículo 4

La adopción por los Estados Partes de medidas especiales de carácter temporal encaminadas a acelerar la igualdad de facto entre el hombre y la mujer no se considerará discriminación en la forma definida en la presente Convención. La adopción por los Estados Partes de medidas especiales, incluso las contenidas en la presente Convención, encaminadas a proteger la maternidad no se considerará discriminatoria.

Artículo 5

Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para: Modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres.

Artículo 6

Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas, incluso de carácter legislativo, para suprimir todas las formas de trata de mujeres y explotación de la prostitución de la mujer.

Artículo 7

Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la vida política y pública del país y, en particular, garantizarán a las mujeres, en igualdad de condiciones con los hombres, el derecho a: Votar en todas las elecciones y referéndums públicos y ser elegibles para todos los organismos cuyos miembros sean objeto de elecciones públicas; Participar en la formulación de las políticas gubernamentales y en la ejecución de éstas, y ocupar cargos públicos y ejercer todas las funciones públicas en todos los planos gubernamentales.

Artículo 8

Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para garantizar a la mujer, en igualdad de condiciones con el hombre y sin discriminación alguna, la

oportunidad de representar a su gobierno en el plano internacional y de participar en la labor de las organizaciones internacionales.

Artículo 9

Los Estados Partes otorgarán a las mujeres iguales derechos que a los hombres para adquirir, cambiar o conservar su nacionalidad. Garantizarán, en particular, que ni el matrimonio con un extranjero ni el cambio de nacionalidad del marido durante el matrimonio cambien automáticamente la nacionalidad de la esposa, la conviertan en apátrida o la obliguen a adoptar la nacionalidad del cónyuge, otorgarán a la mujer los mismos derechos que al hombre con respecto a la nacionalidad de sus hijos.

Artículo 10

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer, a fin de asegurarle la igualdad de derechos con el hombre en la esfera de la educación y en particular para asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres: Las mismas condiciones de orientación en materia de carreras y capacitación profesional, acceso a los estudios y obtención de diplomas en las instituciones de enseñanza de todas las categorías, tanto en zonas rurales como urbanas; esta igualdad deberá asegurarse en la enseñanza preescolar, general, técnica, profesional y técnica superior, así como en todos los tipos de capacitación profesional; Acceso a los mismos programas de estudios, a los mismos exámenes, a personal docente del mismo nivel profesional y a locales y equipos escolares de la misma calidad.

Artículo 11

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la esfera del empleo a fin de asegurar a la mujer, en condiciones de igualdad con los hombres, los mismos derechos, en particular: el derecho inalienable de todo ser humano; El derecho a las mismas oportunidades de empleo, inclusive a la aplicación de los mismos criterios de selección en cuestiones de empleo; El derecho a elegir libremente profesión y empleo, el derecho al ascenso, a la estabilidad en el empleo y a todas las prestaciones y otras condiciones de servicio, y el derecho a la formación profesional y al readiestramiento, incluido el aprendizaje, la formación profesional superior y el adiestramiento periódico; El derecho a igual remuneración, inclusive prestaciones, y a igualdad de trato con respecto a un trabajo de igual valor, así como a igualdad de trato con respecto a la evaluación de la calidad del trabajo.

Artículo 12

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la esfera de la atención médica a fin de asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, el acceso a servicios de atención médica, inclusive los que se refieren a la planificación de la familia.

Artículo 13

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en otras esferas de la vida económica y social a fin de asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, los mismos derechos, en particular: El derecho a prestaciones familiares a obtener préstamos bancarios, hipotecas y otras formas de crédito financiero.

Artículo 14

Los Estados Partes tendrán en cuenta los problemas especiales a que hace frente la mujer rural y el importante papel que desempeña en la supervivencia económica de su familia, incluido su trabajo en los sectores no monetarios de la economía, y tomarán todas las medidas apropiadas para asegurar la aplicación de las disposiciones de la presente Convención a la mujer en las zonas rurales. Tener acceso a servicios adecuados de atención médica, inclusive información, asesoramiento y servicios en materia de planificación de la familia; beneficiarse directamente de los programas de seguridad social; Obtener todos los tipos de educación y de formación, académica y no académica, incluidos los relacionados con la alfabetización funcional, así como, entre otros, los beneficios de todos los servicios comunitarios y de divulgación a fin de aumentar su capacidad técnica. Organizar grupos de autoayuda y cooperativas, Participar en todas las actividades comunitarias; Obtener acceso a los créditos y préstamos agrícolas, a los servicios de comercialización y a las tecnologías apropiadas, y recibir un trato igual en los planes de reforma agraria y de reasentamiento; Gozar de condiciones de vida adecuadas, particularmente en las esferas de la vivienda, los servicios sanitarios, la electricidad y el abastecimiento de agua, el transporte y las comunicaciones.

Artículo 15

Los Estados Partes reconocerán a la mujer la igualdad con el hombre ante la ley. Los Estados Partes reconocerán a la mujer, en materias civiles, una capacidad jurídica idéntica a la del hombre y las mismas oportunidades para el ejercicio de esa capacidad. Los Estados Partes reconocerán al hombre y a la mujer los mismos derechos con respecto a la legislación relativa al derecho de las personas a circular libremente y a la libertad para elegir su residencia y domicilio.

Artículo 16

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas adecuadas para eliminar la discriminación contra la mujer en todos los asuntos relacionados con el matrimonio y las relaciones familiares y, en particular, asegurarán en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres: El mismo derecho para contraer matrimonio; El mismo derecho para elegir libremente cónyuge y contraer matrimonio sólo por su libre albedrío y su pleno consentimiento; Los mismos derechos y responsabilidades durante el matrimonio y con ocasión de su disolución; Los mismos derechos y responsabilidades como progenitores, cualquiera que sea su estado civil, en materias relacionadas con sus hijos; en todos los casos, los intereses de los hijos serán la consideración primordial; Los mismos derechos a decidir libre y responsablemente el número de sus hijos y el intervalo entre los nacimientos y a tener acceso a la información, la

educación y los medios que les permitan ejercer estos derechos. No tendrán ningún efecto jurídico los esponsales y el matrimonio de niños y se adoptarán todas las medidas necesarias, incluso de carácter legislativo, para fijar una edad mínima para la celebración del matrimonio y hacer obligatoria la inscripción del matrimonio en un registro oficial.

Cuadro para el trabajo grupal:

Las mujeres tienen derecho a	Se cumplen cuando	No se cumplen cuando
La vida política y la participación electoral a nivel nacional e internacional.		
La actividad en las asociaciones no gubernamentales.		
Los derechos inherentes a la nacionalidad.		
Los mismos derechos en relación a la nacionalidad de los hijos		
Los mismos derechos en el campo el trabajo y el empleo.		
Los mismos derechos en el campo de la atención médica.		
Los mismos derechos a en lo relativo a prestaciones de familiares, préstamos bancarios u otras formas de crédito financiero.		
Los mismos derechos civiles, como sujetos jurídicos con plena potestad para realizar cualquier acto jurídico.		
Los mismos derechos en todos los asuntos relacionados con el matrimonio, las relaciones familiares y los derechos civiles y patrimoniales de cónyuges.		

“Sin machismo, los hombres serían más felices”

Coral Herrera, 9 de noviembre de 2016 disponible en:
<http://haikita.blogspot.com.ar/2016/11/sin-machismo-los-hombres-serian-mas.html> (Abreviado con fines educativos)

Unidad 5
 Género, estereotipos y construcción de nuevos Vínculos.
 Encuentro 11

- 1/ **Sin machismo, los hombres no asesinarían a otros hombres:** el 95% de los asesinos de hombres, son hombres. Así que en un mundo libre de machismo, habría menos asesinatos de hombres y de mujeres, es decir, habría menos violencia, menos sufrimiento, menos dolor. Los hombres no perderían a sus hermanos, padres, abuelos o amigos, y tampoco a las mujeres de su entorno familiar y socioafectivo. Habría menos entierros, menos duelos, menos sufrimiento: todos saldríamos ganando si pudiéramos acabar con la violencia patriarcal.
- 2/ **Sin machismo no habría dominadores ni dominados.** Los hombres no tendrían que someterse a otros hombres, ni arrodillarse ante ellos, ni obedecerlos, ni vivir esclavizados para enriquecerlos. No habría jerarquías ni viviríamos en un mundo tan competitivo: los hombres no tendrían que someterse al estrés de ser los mejores en todo, no se sentirían perdedores todos los días, no tendrían que pisotear a los demás para subir más alto. No tendrían por qué tener complejos de inferioridad o superioridad: podrían relacionarse de igual a igual con otros hombres, con las mujeres, con los niños y las niñas, con los animales de su entorno, y con la Naturaleza. Su salud mental y su salud física mejoraría mucho, y podrían relacionarse con más amor, respeto y ternura entre ellos, y con nosotras.
- 3/ **Sin machismo los hombres no sentirían la necesidad de abusar y violar a los más débiles.** No se sentirían mejor dominando y haciendo sufrir a otros hombres, a niños, niñas o mujeres. Tampoco sufrirían la violencia agresiones sexuales, ni violaciones, ni serían víctimas de los abusos sexuales infantiles que hoy en día sufren a manos de otros hombres. No tendrían que prostituirse ni tendrían que drogarse para soportarlo, no tendrían que vivir una vida de humillaciones y dolor. Y las mujeres tampoco tendríamos que sufrir por lo mismo.
- 4/ **Sin machismo los hombres serían mucho más libres,** no tendrían por qué obedecer los mandatos de género que les obligan a ser agresivos, dominantes, ganadores. Podrían caminar, gesticular, vestirse como les diera la gana, sin sentir miedo al qué dirán, sin sentir vergüenza de su forma de ser o de sus deseos más íntimos. Podrían amar a otros hombres sin miedo porque no existiría la homofobia ni la transfobia.
- 5/ **Sin machismo, los hombres no le tendrían miedo al amor, y aprenderían a amar sin poseer y sin dominar.** Serían más libres para empezar y para terminar las relaciones sentimentales, gozarían más sin tener que obedecer o ser obedecidos, se sentirían mejor si aprendiesen a relacionarse desde el amor y la libertad. Disfrutarían más del amor porque no tendrían complejos de inferioridad, ni sentirían la necesidad de poseer, controlar o destruir a la persona a la que amasen. No tendrían miedo de ser abandonados o traicionados porque

aprenderían a respetar, a cuidar y a amar su libertad y la libertad de las personas de las que se enamoran.

- 6/ Sin machismo los hombres podrían reírse de sí mismos, hacer autocrítica, llorar en público, mostrar su vulnerabilidad, pedir ayuda cuando lo necesitan.** No tendrían tanto miedo a hacer el ridículo y por tanto, se divertirían mucho más. Se sentirían más libres, respetarían todos los modelos de masculinidad, no se verían obligados a adoptar el modelo hegemónico de masculinidad patriarcal, y no tendrían miedos ante la diversidad sexual y amorosa de la Humanidad.
- 7/ Sin machismo los hombres no tendrían por qué acumular propiedades, acaparar el poder, o ser siempre los protagonistas de la Historia de la Humanidad.** No tendrían que afrontar solos los problemas de una familia o de la comunidad, y tampoco se les exigiría que fuesen los principales proveedores de recursos económicos. Sin machismo las mujeres también tendrían acceso a las tierras y a los medios de producción, así que no dependeríamos de ellos y las relaciones serían más sanas y horizontales. No serían los jefes ni los directores ni los amos del mundo: podríamos organizarnos en equipos de cooperativas en los que ellos no acaparasen el poder político y económico.
- 9/ Sin machismo los hombres no tendrían que mutilarse emocionalmente, y serían libres para expresar cómo se sienten, sin miedo a ser insultados o humillados en público.** Sin machismo ninguno sentiría la necesidad de reírse o de atacar a los hombres que hablan de sus emociones y sentimientos, podrían criar a sus hijos e hijas, disfrutar de su paternidad, aprender a cuidar a sus seres queridos. Podrían disfrutar de la diversidad de afectos que se tiene cuando uno es libre y los demás a su alrededor también lo son.
- 10/ Sin machismo los hombres vivirían más años** porque no tendrían que perder la vida en peleas con otros hombres, no tendrían que someterse a conductas de riesgo para parecer muy machos, y podrían aprender a cuidarse a sí mismos.

Autocuidado: actualmente la mayor parte de los hombres educados en la tradición patriarcal no saben o no quieren cuidar de sí mismos porque siempre han tenido al lado a una mujer (la madre, la esposa, la hermana, etc.) que se preocupa por su salud física, psicológica y emocional. Muchos de estos hombres tradicionales no hablan de sus problemas de salud ni van al médico porque les cuesta exponer su vulnerabilidad y no quieren parecer frágiles, ya que les han enseñado que la debilidad es cosa de mujeres, y lo peor para un hombre macho es que le comparen con una mujer. Les da miedo que los demás se burlen de su miedo al dolor, a la enfermedad y a la muerte, por eso no les gusta ir a los sanatorios ni a los hospitales, ni hablar de estos temas en profundidad. Generalmente son sus esposas las que se empeñan en llevarles al médico cuando les ven mal, y no suelen cuidar su dieta o su salud para prevenir enfermedades físicas. En el caso de las enfermedades mentales y emocionales, tampoco saben pedir ayuda: generalmente tratan de disimular su sufrimiento o lo expresan a través de la agresividad o la violencia. Sin machismo, los hombres tradicionales podrían aprender a pedir ayuda, a expresar sus emociones y sentimientos, a cuidarse a sí mismos como seres adultos.

Conductas de riesgo: los hombres mueren más por accidentes de tránsito (por conducción temeraria o por no respetar las señales de tráfico o los límites de velocidad) y por accidentes relacionados con la falta de prudencia en actividades físicas o deportes de riesgo. Estas conductas temerarias son una demostración de virilidad y valentía, por eso los hombres se sienten obligados a hacer el bruto y arriesgar su vida: para ellos es fundamental que los demás les vean muy “masculinos”, o sea, muy fuertes y sin miedos, porque los miedos son “cosa de mujeres”, y a ellos les aterra que les comparen con una mujer.

Peleas con otros hombres: sin machismo los hombres no tendrían que batirse en duelo con otros hombres para demostrar lo valientes que son, para defender su honor o el de su familia, para castigar a otros hombres por temas de celos, para descargar la agresividad acumulada, para sentir placer con los subidones de adrenalina... Sin machismo los hombres no se burlarían de otros hombres, ni tendrían que demostrarle nada a nadie: podrían vivir sin pelearse porque no les importaría la opinión de los demás sobre su hombría. Sin machismo viviríamos en una cultura más pacífica en la que los hombres podrían resolver sus conflictos sin violencia, y por lo tanto no morirían acuchillados, golpeados, descuartizados o tiroteados.

11/ Sin machismo, los hombres serían más felices porque las niñas, las mujeres adultas, las ancianas serían más felices también. Sin machismo podrían relacionarse con mujeres libres que no dependan de ellos, y no perderían sus energías en relaciones de poder: podrían relacionarse con amor con todas las mujeres y los hombres de su entorno, sin necesidad de poseer, dominar u obedecer a nadie.

Sin machismo, saldríamos ganando todas y todos. No es solo que nosotras tengamos derecho a vivir una vida libre de violencia: también a los hombres les beneficiaría mucho el final de la cultura patriarcal. Sin machismo los hombres patriarcales podrían deshacerse de sus cadenas, de sus miedos y de sus carencias. Serían más libres, más solidarios, más buenas personas, y tendrían mucha más salud emocional y mental.

Desarrollo Evolutivo de la sexualidad a lo largo de la vida

Unidad 6

La sexualidad, un proceso evolutivo.
Encuentro 12

(Resumen compuesto por citas textuales a partir de: Manual para el abordaje de la Educación de la Sexualidad² pp. 61-69)

1/ Sexualidad

Desde los primeros estudios sobre la sexualidad, se ha creído que la sexualidad se iniciaba en la adolescencia, época en que ocurrían los primeros cambios en el cuerpo y también los referidos a los cambios psicológicos.

Esta idea, bastante restringida, asocia la sexualidad exclusivamente con la etapa reproductiva, es decir, la época en que tanto hombres como mujeres están en condiciones de procrear. Esta etapa se inicia en la adolescencia y culmina con el climaterio de la mujer. Con este criterio históricamente se fue dejando de lado la sexualidad de la niñez y la de la vejez.

Sin embargo, la vida sexual del ser comienza el mismo día de su nacimiento y acaba con su muerte; En el cuerpo existen zonas erógenas, es decir regiones susceptibles de sentir placer, que toman mayor relevancia según las edades; cada una de estas zonas de placer determinará las sucesivas fases por las que irá atravesando el niño o la niña.

Las manifestaciones de la sexualidad en la niñez no son pensadas, sino que son naturales y espontáneas. No es una sexualidad genitalizada, es decir no está basada exclusivamente en los genitales (Órganos de la reproducción y el placer sexual. Vulva, vagina, útero, ovario y trompas, en la mujer. Pene, testículos, vesículas seminales y próstata, en el hombre. La genitalidad hace referencia al uso de los genitales para reproducirse y para obtener y/o provocar placer sexual.)

Según López Sánchez hay dos procesos que condicionan la sexualidad en la niñez y que tiene repercusiones en la sexualidad adolescente y adulta, ellos son: “el proceso de vinculación afectiva y los procesos de adquisición de la identidad sexual y rol de género” que se desarrollan entre los 0 y 6 años.

En este sentido, y en lo que se refiere al **proceso de vinculación afectiva**, el autor señala la importancia que tiene para los niños y las niñas establecer vínculos afectivos muy fuertes e incondicionales con algunas personas, independientemente de quien sea ella (padre, madre, tío/a, hermano/a, etc). Esa vinculación garantizará la seguridad, el cuidado y el disfrute de las relaciones afectivas íntimas.

En este proceso, de acuerdo al autor, juegan dos aspectos fundamentales: el grado de confianza o desconfianza que las y los niños establecen con sus familiares, amistades, y otras personas de su entorno y podría condicionar, en el futuro, el relacionamiento con las personas con quienes establezcan intimidad sexual. Por esto,

² LOPEZ, S. (2006): Construyendo nuestra sexualidad. Manual para el abordaje de la educación de la sexualidad. Asunción. BECA (2da edición)

es de suma importancia que la o el niño en estas edades sienta que es aceptado, querido, protegido, cuidado, estando sus referentes más próximos disponibles para apoyarlos o consolarlos en la aflicción, así como también gozar afectivamente con ellos; y la capacidad de comunicarse, apoyarse emocionalmente y acariciarse en la intimidad sexual, ya que durante la primera infancia, los niños y las niñas aprenden a tocar, a tocarse y a ser tocados (con las limitaciones que conllevan el incesto y el abuso sexual), aprenden a descubrir su cuerpo, a mirar y ser mirados, a abrazar y a ser abrazados, estar próximos físicamente a la otra persona, según el autor, estas son las experiencias que nos enseñan el código que, al ser mayores, podremos utilizar en la intimidad sexual.

En lo que se refiere a la **adquisición de la identidad sexual y el rol de género** es preciso recordar, en primer lugar, que la identidad sexual se entiende como un proceso por el cual cada persona sabe que pertenece a la categoría de mujer o de hombre, basado en sus características biológicas. El rol de género son las asignaciones culturales que la sociedad considera como propias de la mujer o el hombre, ello incluye desde la manera de vestirse hasta la manera de comportarse en una sociedad. Es una asignación de tipo cultural, por ello varía de una sociedad a otra.

Desde el punto de vista fisiológico, cuando un niño o niña nace tiene una determinada anatomía sexual que no va a sufrir modificaciones hasta el inicio de la pubertad. Sin embargo, la fisiología del placer sexual está claramente desarrollada, hay sensibilidad sexual localizada especialmente en los órganos genitales, en este sentido los niños tienen capacidad de erección y las niñas capacidad de vasocongestión (excitación que se manifiesta como lubricación vaginal en la mujer).

Por lo tanto, es sumamente importante que padres, madres, educadores eviten las amenazas y los castigos, es necesario entender que el desarrollo sexual de un niño o niña libre de represiones, permitirá un desarrollo sexual adecuado en la edad adulta.

Entre los 6 y 12 años los y las niños/as van logrando una mayor autonomía, van adquiriendo los valores propios de su cultura y se encuentran preparados para aprendizajes escolares y el establecimiento de amistades duraderas.

Hasta antes de la pubertad no hay cambios fisiológicos fundamentales. El crecimiento anatómico se produce lentamente, al final de este período se inician cambios hormonales que anuncian los primeros cambios en la pubertad.

En esta etapa del desarrollo tanto las niñas como los niños deben conocer los cambios que se producirán en su cuerpo, de forma tal que a las niñas, no les sorprenda su primera menstruación (menarquía) o a los hombres la eyaculación y que puedan vivenciar estos momentos como una experiencia positiva.

Desde el punto de vista psicosocial, las personas adultas se presentan como modelos, para las y los púberes, por ello, es de suma importancia que en la niñez hayan vivenciado prácticas de afectividad positiva en su familia (entendiéndose ésta como las relaciones de parentesco que se establecen en una sociedad, sea de tipo nuclear, extendida, madres o padres solteros/as, padres o madres separados, abuelos, etc.)

Los modelos sexuales que predominan a su alrededor son fácilmente interiorizados, en este periodo, por este motivo es importante “transmitir tanto en la familia como en la escuela una imagen positiva de la sexualidad (con una visión mucho más amplia que la genitalidad y con la sola función de procreación y que en lugar de una moral persecutoria y represiva adquieran valores éticos fundamentales como la igualdad entre los sexos, el respeto a los demás, el derecho de los otros a decir “no” y que su “no” sea aceptado, el cuidado del cuerpo entre otros.

Desarrollo Evolutivo de la sexualidad a lo largo de la vida

Unidad 6

La sexualidad, un proceso evolutivo.
Encuentro 12

(Resumen compuesto por citas textuales a partir de: Manual para el abordaje de la Educación de la Sexualidad³ pp. 61-69)

2/ Sexualidad en la pubertad y en la adolescencia

Desde el inicio de nuestras vidas, tanto hombres como mujeres experimentamos sensaciones sexuales que se manifiestan en la necesidad de estar acompañados, de abrazar, ser abrazados, acariciar y besar. Estas sensaciones reflejan la búsqueda de placer, y se enmarcan en la manera en que expresamos nuestra sexualidad. Hombres y mujeres pueden ser estimulados sensual y sexualmente a través de pensamientos, sentimientos, imágenes, olores, sonidos, caricias y besos.

Los besos, las caricias y las relaciones sexuales además de satisfacer físicamente el deseo sexual, también permiten la maduración emocional y a través de este tipo de relaciones se puede explorar al otro o la otra, desarrollando la capacidad de sentir y de amar configurando de esta forma su identidad sexual.

Durante la pubertad que se inicia aproximadamente entre los 9 y 14 años, se presentan las características que hacen que el niño o la niña se vaya preparando para la edad adulta. Este periodo puede variar de una persona a otra, ya que no todas las personas tienen las mismas características. En algunos casos la pubertad se presenta muy temprano y en otras más tardíamente. En esta etapa se van produciendo diferentes cambios físicos y emocionales y ello va indicando el paso de la niñez a la edad adulta.

En la mujer, aproximadamente alrededor de los 10 y 12 años, los senos comienzan a crecer y los pezones a desarrollarse, aparece el vello púbico y axilar, se ensancha la pelvis (las caderas crecen y se redondean), se achica la cintura, los ovarios maduran y por ello aparece la menstruación; en general, la figura física cambia notablemente y a veces pueden aparecer granos en la cara.

Otro aspecto importante que se da en esta época del desarrollo es que, a veces, la vagina se humedece y se endurece el clítoris. Esta es la forma en que responde el cuerpo ante sensaciones o pensamientos eróticos.

En el hombre aproximadamente a los 12 y 14 años, las hormonas actúan determinando la aparición de vellos púbicos y axilares, aparece el bigote y la barba; en el tórax hay un crecimiento óseo, la voz se hace más grave, el pene y los testículos se hacen más grandes, aparece la primera eyaculación y normalmente se presenta un mayor desarrollo muscular, en donde los hombros y el tórax se agrandan notablemente. El sudor aumenta y a veces pueden aparecer granos en la cara.

³ LOPEZ, S. (2006): Construyendo nuestra sexualidad. Manual para el abordaje de la educación de la sexualidad. Asunción. BECA (2da edición)

Estos cambios se presentan tan aceleradamente en este momento de la vida y generan una serie de reacciones en las y los adolescentes, ya que se sienten disconformes con su cuerpo por el tamaño, la forma, el color de la piel, los ojos, los cabellos, etc. Esta imagen corporal interfiere en su autoestima. Es muy frecuente que los cambios físicos vayan acompañados de cambios emocionales, alteraciones del humor, inestabilidad, cuestionamientos y conflictos.

En esta etapa de la pubertad aparece el interés por otras personas y se manifiesta el deseo sexual. Se presentan los sueños eróticos y las fantasías sexuales en ambos sexos. En el hombre se evidencia por la eyaculación durante el sueño, hecho que se conoce como polución nocturna o sueño húmedo.

El deseo sexual se presenta a lo largo de la vida, pero en la adolescencia es el período en donde se siente con mayor intensidad. A pesar de que el deseo sexual se presenta tanto en hombres como en mujeres, nuestra cultura es sumamente permisiva con los primeros y muy represiva con las segundas; por ello es importante identificar que el deseo sexual se presenta en ambos sexos como sensaciones que erizan la piel, se presentan como escalofríos, como deseos de abrazar y de ser abrazados, besar y ser besados, acariciar, etc.

Estas expresiones de la sexualidad tienen otras manifestaciones físicas, en el hombre la erección del pene; en la mujer se humedece la vagina y los pezones se vuelven rígidos y muy sensibles, es por ello que cuando se produce el enamoramiento, las manifestaciones eróticas físicas se presentan en su máxima expresión, acompañados de aspectos que hacen a la personalidad como el desarrollo de la autoestima y otros.

En cada una de las personas, estos cambios físicos y emocionales se presentarán de manera única, diferente de las demás dependiendo de las condiciones que le brinde su medio social y las formas en que objetivamente pueda dar respuesta a esos cambios. Será tan diferente en cada uno que incluso la edad de inicio y finalización de esta etapa variará de persona a persona.

La adolescencia implica nuevas experiencias y nuevos desafíos, tanto para ellos y ellas como para las y los adultos. Las y los adolescentes se encuentran en una situación marcada por la ambigüedad, buscan conseguir autonomía, independencia, aspiran a la libertad y por otro lado les gusta saberse y sentirse protegidos/as. Es en esta búsqueda de autoafirmación que surgen dificultades en el relacionamiento con figuras de autoridad de la familia, de la escuela, etc.

Las personas expresan su sexualidad de diferentes maneras, por ello es importante diferenciar los comportamientos sexuales saludables y los que son perjudiciales para uno mismo y para los demás. Reconocer los propios deseos sexuales, sus potencialidades y sus límites, es fundamental para entender y respetar los deseos y límites de las demás personas y poder establecer una relación saludable con ellas.

El desarrollo de nuestra sexualidad, tal como lo trabajamos está marcado o condicionado fuertemente por nuestra cultura, es así que los y las adolescentes canalizan sus deseos sexuales y la satisfacción de los mismos de acuerdo a los valores establecidos por su grupo familiar y social.

Existen diferentes maneras de canalizar el deseo sexual, una de ellas es el autoerotismo, o más conocido como la masturbación. Esta consiste en estimular sexualmente las zonas en donde se concentra el placer, es decir acariciar, tocar o friccionar los propios órganos sexuales (el clítoris en la mujer y el pene en el hombre) para obtener placer y alivio de las tensiones. La manipulación de los genitales con la finalidad de

experimentar placer es una actividad normal en todas las etapas de la vida, pero es más frecuente en la adolescencia. Otra forma es a través del coito, donde las parejas canalizan su deseo mediante el acto sexual.

Como indicábamos más arriba, la masturbación o el autoerotismo es una actividad normal en la adolescencia, lo cual es más tolerado en los hombres pero reprimido en las mujeres, tanto es así que esta educación hace que ellas se nieguen el permiso de buscar y sentir placer. En ambos casos, los prejuicios existentes relacionan a la masturbación con problemas físicos o mentales.

Sin embargo, la masturbación es una forma de investigar el cuerpo, reconocer las zonas erógenas y ensayar la próxima vida sexual, por lo tanto, su práctica no produce ninguna enfermedad. Por otro lado, la masturbación compulsiva (reiterativa y constante sin poder controlar el impulso), o las fantasías sexuales que impliquen hacerse daño o dañar a otras personas o que amenacen su integridad física, o la de otros y otras, así como la búsqueda permanente de satisfacción, por medio de imágenes y mensajes pornográficos pueden indicar dificultades psicosexuales que demandan ayuda psicológica.

Las revistas y películas eróticas son los canales privilegiados para estimular las fantasías sexuales. Sin embargo, los materiales pornográficos exageran o desvirtúan los fines más nobles de la relación sexual y de la sexualidad humana, omitiendo los sentimientos y las relaciones de afecto y de respeto que tiene que existir en una pareja.

En la pornografía, el acto sexual está cargado de violencia que denota relaciones de poder y sumisión, constituyen mensajes dañinos que refuerzan informaciones distorsionadas sobre la sexualidad. La pornografía es una industria que aporta muchos ingresos económicos, para quienes están al frente, es por ello que buscan incentivar el consumo de estos materiales de parte de los y las jóvenes, quienes asumen como única forma de expresar la sexualidad. Estas películas pornográficas muestran relaciones que amenazan la integridad física o emocional y podría tener efectos negativos sobre el desarrollo de las personas, que a la larga podrían presentarse como dificultades psicosexuales graves, que demandarían algún tipo de ayuda.

El deseo sexual, las fantasías eróticas y la masturbación forman parte de la vida sexual de las personas, se presentan a lo largo de toda su vida y son una expresión de la sexualidad y bajo ningún punto de vista deben generar sentimientos de culpa.

(Resumen compuesto por citas textuales a partir de: Manual para el abordaje de la Educación de la Sexualidad⁴ pp. 61-69)

3/ Sexualidad en la adultez y en la tercera edad

En el inicio de la edad adulta es cuando la personalidad va consolidándose, luego que el o la adolescente haya pasado por una serie de cambios en lo físico y sicosocial y va afirmándose como un ser adulto. La persona que inicia su edad adulta comienza a plantearse situaciones, que pueden presentarse de dos maneras: la **capacidad generativa** o **el estancamiento**:

La capacidad generativa se refiere a la posibilidad de procreación, además de la decisión de compartir con otra persona su vida poniendo en común las posibilidades de tener descendencia. Esta capacidad no implica necesariamente la procreación natural, ya que la persona puede realizarse a través de la productividad, la creatividad, el interés, la dedicación, la entrega a las y los demás, y mediante actividades en donde esté presente el desarrollo de las capacidades del ser humano.

El estancamiento se coloca como opuesta a la capacidad generativa, implica no desear la fecundidad ni abrirse a la creatividad, la persona se refleja sobre sí misma, se auto absorbe sin apertura a los demás y se cierra a la posibilidad de un verdadero crecimiento y maduración psicológica.

La vejez, o la tercera edad es la última fase de la sexualidad humana, esta etapa se caracteriza por la aceptación de todo el ciclo vital y la integración de los estadios anteriores.

En esta etapa, la actividad sexual se encuentra disminuida, pero las relaciones con su pareja tienden a hacerse más fuertes; comienza a manifestarse la sensación de la escasez del tiempo para vivir y la posibilidad de hacer todo lo que sea posible realizar.

Los aspectos que tienen que ver con lo biológico comienzan a experimentar cambios. En la mujer se inicia la menopausia que es un período en el cual la misma deja de producir óvulos, por lo tanto deja de menstruar, estas nuevas características alteran todo el funcionamiento de su cuerpo y como tal tiene una incidencia muy directa sobre sus estados anímicos.

El hecho de que la mujer culmine con su etapa reproductiva no implica que su actividad sexual termine, al contrario, si una persona se conserva sana, su capacidad sexual puede permanecer hasta edades muy avanzadas. Existen mitos con relación a la menopausia que influyen negativamente en la actividad sexual en la tercera edad, pero esa reducción se debe más a factores de tipo psicosexual que biológico propiamente.

⁴ LOPEZ, S. (2006): Construyendo nuestra sexualidad. Manual para el abordaje de la educación de la sexualidad. Asunción. BECA (2da edición)

El desinterés, la apatía y algunas enfermedades (arteriales, neurológicas) pueden ser factores que influyen en el abandono paulatino de la actividad sexual; por ello es de suma importancia contar con información adecuada que permita desarrollar una vida sexual placentera en esta edad, ya que la mayoría de las veces el miedo por desconocimiento es la causa más directa de pérdida del ejercicio sexual

La sexualidad no involucra solamente el coito, implica otras formas de relacionarse con la pareja. Por la creencia de la imposibilidad de tener una relación coital en esta última etapa de la vida, las personas inclusive abandonan las conductas cariñosas o afectivas que son necesarias para cualquier ser humano.

Fuente: Consejo de la Juventud de Navarra Nafarroa o Gatzte Kontseilua (2011) Guía de los Buenos Amores, pp. 8)

Unidad 6

La sexualidad, un proceso evolutivo.
Encuentro 12

A. Mitos que rodean al amor romántico:

El amor universal: Un mito que reconoce que todas las personas viven y aman de la misma manera, estén donde estén, sean quienes sean. Se plantea ese modelo de amor como universal y común a todas las personas.

El grupo deberá plantear ideas, ejemplos, etc. que tengan que ver con modos únicos de amar, por ejemplo: el heterosexual, el amor para toda la vida pase lo que pase y cueste lo que cueste, etc.

El alma gemela: Un mito que plantea que ambas personas de la pareja tienen, siempre los mismos deseos y necesidades. Frases como “*sin ti no soy nada*” refuerzan y alimentan este mito.

El grupo deberá plantear ideas, ejemplos, etc. que tengan que ver con que hay alguien que es igual a uno, con los mismos, sueños, deseos y necesidades y que cuando hay diferencias en la pareja hay que renunciar a las necesidades e intereses propios “por amor” o que si se piensa distinto es mejor dejar la relación.

La media naranja: Un mito que entiende que las personas somos seres incompletos y que necesitamos a otra persona, la pareja, para completarnos y, así, ser felices. Nos hace personas dependientes, ya que, sin una pareja, no conseguimos ser seres completos, independientes y autónomos.

El grupo deberá plantear ideas, ejemplos, etc. Que tengan que ver con la necesidad de estar en pareja para ser feliz como único modo, las desventajas de no estar en pareja y la necesidad de esperar toda la vida a alguien que nos complete, y al encontrarlo/a no dejarlo ir nunca.

El “sapo y el príncipe”: Un mito que presupone que la mujer, a través de su incondicionalidad y gran capacidad de amar, transforme al chico en su amado, cambiando al chico feo (*rana*) en un apuesto chico (*príncipe*).



El grupo deberá plantear ideas, ejemplos, etc. Que tengan que ver con la posibilidad de cambiar a alguien por amor, por ejemplo a alguien que maltrata, a alguien irresponsable, a alguien que tiene problemas de adicciones etc. Como si solo el amor pudiera solucionar los problemas de las otras personas.

“Quien más te quiere te hará llorar”: Un mito que entiende el sufrimiento como un refuerzo del propio vínculo amoroso. Este mito es muy corriente en literatura y cine, un ejemplo claro sería “*Romeo y Julieta*”.

El grupo deberá plantear ideas, ejemplos, etc. Que tengan que ver con el sufrimiento como muestra de amor, la renuncia a los intereses propios, el sacrificio por acompañar a la otra persona, lo seductor en los conflictos y el aburrimiento en el estado de equilibrio en una pareja, etc.

B. El Amor Saludable*



Los grupos deberán rebatir los mitos citados en el punto A con ideas, ejemplos, etc relacionados con las reflexiones que se desarrollan a continuación:

Varias visiones de amar: Planteamos que no haya un solo modelo de amor si no que cada cual, establezca sus relaciones como mejor le parezca. Cada persona debe asentar las bases de sus relaciones.

Respeto mutuo: Para que las relaciones de pareja sean igualitarias y no reproduzcan modelos de sumisión/dominación, debe haber un respeto mutuo.

Libertad: Debemos darle a la otra persona la libertad que queremos para nosotros/as mismos/as. Las personas deben ser libres para elegir lo que quieren en cada momento.

Independencia: Debemos entender que no hay por qué hacer todo junto con nuestra pareja. Cada uno somos diferentes, con gustos distintos. Unas veces se comparten actividades, y otras veces se disfrutan con otras personas o en soledad.

Autonomía: Cada parte de la pareja debe tener autonomía para decidir qué quiere, cómo lo quiere y cuándo lo quiere.

Corresponsabilidad: Repartir el peso de las tareas cotidianas. Si compartes piso con tu pareja, que él sea corresponsable quiere decir que carga con el peso de la casa como tú, que ambas partes asumen el peso del hogar.

Empatía: La capacidad de ponerse en el lado de la otra persona para entender sus opiniones o acciones. La empatía nos amplía la capacidad de respetar y nos ayuda también, a ampliar horizonte y a entender que todas las personas no somos iguales.

Igualdad: Basar las relaciones de pareja en igualdad significa que ninguna de las dos partes es más que la otra, que se tienen en cuenta las opiniones y gustos de las dos personas, que se reparten las tareas y obligaciones.

Equidad: Introduce un principio ético o de justicia en la igualdad. Plantea la igualdad como un tema relacionado con la justicia social.

Comunicación asertiva: Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar.

* Fuente: Consejo de la Juventud de Navarra Nafarroa o Gatzte Kontseilua (2011) Guía de los Buenos Amores, pp. 17-18)

C. El amor de la tribu*



El grupo deberán rebatir los mitos citados en el punto A con ideas, ejemplos, etc relacionados con las reflexiones que se desarrollan a continuación:

Los mitos románticos nos hacen creer que el amor de pareja es el más sublime de todos los amores: para que no nos juntemos en grandes grupos en los cuentos nunca se ensalza la amistad, ni el amor colectivo.

Las redes de amor son el mayor tesoro con el que contamos los seres humanos: necesitamos a los demás para sobrevivir porque somos seres sociales, sociables y emocionales. Nuestra especie ha logrado sobrevivir gracias al amor y a los cuidados, y siempre hemos vivido en tribus y grupos solidarios.

El dúo romántico es un invento moderno del individualismo posmoderno: los humanos tenemos una hermosa e increíble capacidad para cooperar, para trabajar en equipo, para unirnos y hacer frente a los problemas colectivamente. Necesitamos a los demás para aprender a hablar, a caminar, a escribir, a contar, a comer, y a ser autónomos. Necesitamos a los demás para dar amor y recibirlo, para que nos cuiden cuando somos bebés y ancianas, cuando enfermamos gravemente, o cuando pasamos por momentos difíciles o dolorosos.

Sin nuestra red de afectos y cuidados, enfermamos y morimos de soledad. La pareja jamás cubrirá todas nuestras necesidades, y es mentira que el amor romántico es incondicional o eterno. Es mentira que al encontrar a nuestra media naranja ya no necesitamos a nadie más, y es mentira que una sola persona pueda cubrir todas nuestras necesidades sociales y afectivas.

Es mentira que somos mitades que solo nos completamos cuando encontramos a nuestra otra mitad: somos naranjas enteras, y lo que necesitamos es amor a manos llenas. Necesitamos compañía, no sólo en momentos difíciles, sino también en las alegrías de la vida. A los humanos nos encanta celebrar cumpleaños, bodas, graduaciones, cambios de estación, fiestas locales o nacionales, etc. Nos gusta mucho cantar y bailar con gente, emborracharnos, abrazarnos y mostrarnos cariño, nos gusta darnos premios y reconocimientos los unos a los otros, nos encanta hacer regalos, acompañar en los funerales y en los partos, ayudar a la gente a ser más felices. Nos gusta hacer deporte juntos, nos gusta inventar juegos, celebrar concursos, contarnos cuentos, componer música para compartir con los demás. Por eso hacemos teatro, baile, óperas, cine, conciertos... hacemos arte para conmover, para entretener, para comunicar, para emocionar a los demás.

Uno de los mayores terrores que sentimos los humanos es el miedo a quedarnos solos, el miedo a ser abandonados, el miedo a que nos rechace la tribu a la que pertenecemos. Necesitamos sentirnos parte de algo, sentir que le importamos a alguien, sentir que somos aceptadas por la comunidad en la que vivimos. Pienso mucho en los ancianos y ancianas de las grandes ciudades que mueren y nadie se da cuenta hasta pasados unos días, cuando los cadáveres empiezan a oler mal. Me pregunto dónde están sus hermanos y hermanas, sus hijos e hijas, sus nietos y nietas, sus amigos y

* Extraído de: Coral Herrera (2016) Pór qué es importante cuidar a tu gente cuando te enamoras? Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2016/10/>

amigas... y no puedo entender cómo alguien puede morirse y que a nadie le importe. Pienso en toda esa gente cuya única compañía es la televisión o la radio porque su aislamiento es tal que no hablan ni con los vecinos. Gente que va a pasar la tarde a urgencias para entablar conversación y para que alguien les toque el cuerpo: la necesidad de contacto físico, de dar amor, de sentir que alguien se preocupa por nosotros, de sentir que somos importantes o significativos para otros humanos es universal.

Hace unos años leí que en Japón ya se pueden alquilar perros para sacarlos a pasear: acariciar a un perro genera oxitocina y endorfinas, y nos permite conocer a otros dueños de perros con los que entablar conversación. Ahora también podemos alquilar amigos por horas que nos escuchen, nos sonrían y nos den un abrazo. El afecto que recibimos a cambio de dinero es falso, pero muchos creen que es mejor eso que nada. Tener afectos reales es hoy en día un tesoro: en este mundo lleno de Narcisos y de valores consumistas, de relaciones virtuales y espejismos emocionales, de amores líquidos y descomprometidos, se nos olvida a veces lo importante que es alimentar nuestros vínculos y cuidar a la gente que queremos. Los afectos son una de las cosas que hacen que la vida merezca la pena, y son la mayor fuente de emociones fuertes y duraderas que tenemos.

Tenés que perdonarle por tus hijos.

Madre a una hija víctima de violencia.

Estaba borracho y no sabía lo que hacía.

Pareja a una mujer.

Si a ella le pega su marido, no es nuestro problema. Ellos van a saber arreglar sus cosas adentro de su casa.

Vecinos de una mujer víctima de violencia doméstica.

Te prometo que nunca más te voy a pegar.

Pareja a una mujer.

Si me dejás te mato.

Pareja a una mujer.

Si me dejás me mato.

Pareja a una mujer.

**Inútil, ni la comida
sabes hacer bien.
Yo trabajo todo el día y
vos tekoreí te quedas
en casa.**

Pareja a una mujer.

**Vos
sos mía.**

Pareja a una
mujer.

**Estas exagerando,
yo no te empujé.**

Pareja a una
mujer.

**¡¡¡Adiós
mamita!!!
¡¡¡Si te agarro
te rompo
toda!!**

Grupo de hombres a una
mujer que pasa caminando.

**Podemos
arreglar en otro
lado y te doy
el trabajo.**

Entrevista de
trabajo.

**Si me dejás,
ni un guaraní
no te voy a pasar
para los niños.**

Pareja a una
mujer.

**Sos una exagerada,
yo no te grité.**

Pareja a una
mujer.

**Ahora no te quejes,
no pensaste esto cuando
estabas haciendo
este bebé.**

Partera en el parto.

**Si me dejas,
no vas a encontrar
nunca otro que
te quiera.**

Pareja a una mujer.

**Estaba borracha,
bailando como loca
y después dice
que le violaron.**

Grupo de jóvenes
conversando sobre un
caso de violación.

**Yo pongo la plata
en esta casa
y yo decido lo que
se hace acá.**

Pareja a una mujer.

**Para qué
lo que querés
estudiar si a vos
no te falta
nada en esta casa.**

Pareja a una
mujer.

Nota del Diario ABC Color,
del 24 de febrero 2011



Radio Archivo Servicios Clasificados Redes Iniciar sesión Registrarse Buscar...
28 de enero del 2016 14:52 36 °C 36 °C Actual
18:09 (ACTUALIZADO HACE 3 MIN) G. 5.590 G. 5.790
DÓLAR COMPRA DÓLAR VENTA

NOTICIAS EDICIÓN IMPRESA NACIONALES DEPORTES ESPECTÁCULOS ESPECIALES MULTIMEDIA MUNDO ABC TV MÁS

Inicio > Especiales > Notas

La violencia contra la mujer, en números

Por Aldo Benitez

Entre 2010 y mediados de 2015, un total de 359 mujeres fueron asesinadas en diferentes circunstancias en Paraguay, un país con una cultura marcadamente machista. A su vez, el Ministerio de la Mujer atendió, sólo el año pasado, 1.877 casos de violencia.



El hallazgo del cuerpo descuartizado de Cinthia Carolina Escobar Almada, de 30 años, el pasado martes en Villa Hayes, conmocionó al país. Sin embargo, la situación de Escobar Almada –que deja tres hijos huérfanos– no puede ser un caso aislado en un país de cultura machista y

en el que, solamente el año pasado, el Ministerio de la Mujer recibió 11.237 llamadas de pedidos de asesoramiento y auxilio de mujeres de diferentes ciudades.

“El feminicidio es la expresión máxima de la violencia contra la mujer”, dice la licenciada Lourdes Ostertarg, psicóloga de este ministerio, a ABC Color. Apenas en 2015, dicho Ministerio atendió 1.877 casos de violencia de género, lo que da un promedio de cinco denuncias por día. Mientras tanto, los datos que maneja el Observatorio Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana (ONSCC) del Ministerio del Interior, indican que en cinco años y medio, en Paraguay fueron asesinadas un total de 359 mujeres.

De esta cantidad, el 51% (186) fue víctima de un ataque por arma de fuego, que es el principal elemento utilizado en el marco del feminicidio, según reporta el Observatorio Nacional, que hizo un relevamiento de todos los homicidios dolosos y culposos del país desde 2010 hasta mediados de 2015. En segundo lugar aparece la muerte por arma blanca, que, según lo que indica estas estadísticas, 109 de las 359 víctimas (30%) fueron asesinadas con arma blanca (puñal, estoque, etc).

El miedo

Ostertarg señala que el denominador común en las mujeres, sean de cualquier rango social, es el miedo. “No es fácil volver a la casa en la que vive una persona agresiva a la que se debe denunciar. Por eso habilitamos el albergue, para dar soluciones que sean preventivas, pero la realidad es que un tema mucho más amplio. La mujer que es víctima de violencia tiene miedo, miedo a salir, a conocer gente, a contar su historia”, dice la experta.

Para Ostertarg, la violencia contra la mujer no obedece a ningún rango social o posición económica. Señala que, si bien la mayoría de los casos que atiende el Ministerio de la Mujer tiene como protagonista a familias de escasos recursos, existen algunos en que la víctima es una persona con un poder adquisitivo más que importante.

“Tenemos casos desde familias formadas por cuidado coches hasta familias formadas por médicos. La violencia de género no discrimina la situación económica. Lo peor en el caso de las personas de clase alta es que no se animan a hacer la denuncia o recurrir a ayuda por el temor de lo que dirá la sociedad, entonces, muchas veces, callan la violencia que sufren”, indica la especialista.

Según Ostertarg, el apoyo que da la Secretaría en estos casos es tratar de prevenir. En ese sentido, comenta que desde 2012 funciona en dicha institución un albergue para mujeres víctimas de violencia en que dan apoyo psicológico y orientación. “El año pasado tuvimos 47 mujeres en el albergue y 72 niños. La situación con la violencia contra la mujer en una familia es que los hijos son directamente los más perjudicados, por lo que, quienes acuden al albergue, vienen con sus hijos para que puedan también ser atendidos”, explica la profesional.

Menciona que hay síntomas que las mujeres deben tener en cuenta a la hora de determinar si su concubino o esposo es un agresor o al menos potencial agresor. “El hombre se adueña de la persona. Empieza con el control de sus cosas, se posesiona de ella. Tenemos indicadores muy serios como cuando le controla el celular, la cartera. Tenemos un caso en el que el hombre hasta le revisaba la ropa interior a su mujer para buscar algún rastro de alguna actividad sexual. También empiezan con el control de las redes sociales. Se trata de un control total de la persona”, refiere. Señala además que prácticamente todos los casos atendidos en el Ministerio presentan estas características, en que el agresor va “creyéndose dueño” de la mujer.

Otros datos

Según lo que muestra el Observatorio Nacional, el rango de edad en que más mujeres son asesinadas es de 18 a 29 años, que representa el 31% de todos los casos presentados en cinco años y medio. En el primer semestre de 2015, el 89,9% de las víctimas de homicidio doloso corresponden al sexo masculino (266 víctimas) y el 10,1% al femenino (30 víctimas), de acuerdo con los números del Observatorio.

En 2012, la Corte Suprema de Justicia (CSJ) habilitó su “Secretaría de Género” con el objetivo de tener una secretaría especializada para tratar temas especializados sobre violencia contra la mujer. En ese sentido, según muestra esta oficina, uno de los casos más comunes que se presenta en el país es el de la violencia doméstica. En ese sentido, los últimos datos actualizados señalan que en 2014, los juzgados de Paz de todo el país recibieron un total de 4.171 denuncias por violencia doméstica por parte de mujeres, contra 518 denuncias realizadas por hombres.

De las 4.171 denuncias realizadas por mujeres, 2.681, es decir, el 61% de las denuncias, corresponden a agresiones recibidas por el concubino, esposo o la pareja actual de la persona denunciante. Según el tipo de violencia, siempre tomando 2014, el 54% de las denuncias tomadas por la Secretaría de Género señala que la agresión recibida fue psíquica, el 41% física y el resto se reparte entre sexual, patrimonial y otros. El rango de edad en el que más denuncias se realizaron es de 21 a 40 años, que en 2014 llegó a los 2.688 casos (62%).

Sin respuestas apropiadas




Para la abogada Mirta Moragas, especializada en derechos humanos, la situación de las mujeres violentadas no recibe la respuesta que se debería tener desde los estamentos estatales y también, en varios casos, desde la propia sociedad. “El policía dice que es un vyrorèi (tontería) la denuncia, el juez lo mismo, la sociedad dice que ella luego es una loca por cómo se viste, entonces, al final, siempre se tiene la desconfianza de la palabra de la mujer que denuncia”, indica la abogada.

INSTITUCIONES	ROLES
Línea 137 de atención a la mujer gratuita para todas las telefonías del país	Es un servicio especial de orientación telefónica que tiene cobertura nacional las 24 horas inclusive los fines de semana y feriados. Está vinculado al Servicio de Atención a la Mujer y refuerza el trabajo que realizan la Policía Nacional y el Ministerio Público. Pueden llamar a la línea todas las personas que tengan conocimiento de un caso de violencia doméstica e intrafamiliar contra la mujer, o las mismas personas víctimas. Es atendida por personal especialmente capacitado para la valoración de riesgo vital, realiza toma y derivación de casos y cuenta con el apoyo de profesionales de psicología especializados en brindar contención emocional.
Línea 147	Es un servicio de atención telefónica para niños, niñas y adolescentes, especializada en brindar orientación psicológica, social y legal en casos de maltrato, abuso sexual, explotación sexual y explotación laboral y otras vulneraciones y temas de interés de NNA.
Supervisión Educativa, conformada por: Coordinaciones departamentales, supervisiones pedagógicas y administrativas	Su función va desde articular acciones para prevenir la violencia y el maltrato de niños/as y adolescentes, hasta recibir denuncias de situaciones de maltrato y violencia.
Directoras/es de Niveles y de Instituciones de Enseñanza	Cuando tengan conocimiento de alguna situación de maltrato o violencia deben informarse de la situación y realizar el procedimiento adecuado de denuncia y acompañamiento. Apoyar a la niña, niño o adolescente afectado/a para lograr su reintegración de manera favorable y adecuada.
Docentes	Deben intervenir cuando los/as niños/as y adolescentes comunican situaciones de violencia o maltrato, cuando ven rastros físicos, o cuando observan manifestaciones de la conducta que llaman su atención.
Asociación de Cooperación Escolar (ACES)	Grupos de madres, padres y otros encargados/as de la crianza que colaboran con la institución educativa sobre todo en tareas de prevención.
Servicios de salud	Están obligados/as a realizar la atención médica y diagnóstico correspondiente en cualquier situación de maltrato que haya sido identificada. Para casos donde se sospecha violencia sexual deberá seguir el protocolo correspondiente para ello.
CODENI: Consejería por los Derechos del Niño, Niña y Adolescente	Oficina municipal que se encarga de promocionar los Derechos de la Niñez y la Adolescencia y realizar acciones para prevenir la violación de estos derechos. En caso de situaciones de violencia y/o maltrato recibe y registra la denuncia, realiza la investigación de hechos, y en caso de constatar un hecho de agresión, la propia CODENI debe realizar la denuncia a las instituciones judiciales correspondientes.

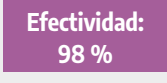
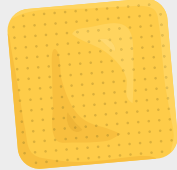
INSTITUCIONES	ROLES
Juzgado de Paz	Deberán intervenir en cualquier situación que sea denunciada como violencia doméstica. Puede decidir que la persona agresora abandone el hogar. Protege a todas las personas que habitan el hogar (familiares, empleados/as y sus hijos, criados/as, etc.)
Policía Nacional	Se encarga de recibir y registrar las denuncias, en caso de situaciones de violencia o maltrato tiene que cumplir con un registro de atención. Una niña, niño o adolescente puede realizar una denuncia aún sin estar acompañado/a por una persona adulta. Derivará a la Defensoría y/o Fiscalía de la Niñez y la Adolescencia. Cuando se trate de una denuncia de peligro inminente, intervendrá brindando auxilio.
Fiscalía de la Niñez y la Adolescencia	Al recibir la denuncia la Fiscalía de la Niñez y la Adolescencia investigará el hecho para tomar las medidas de protección a los/as niños/as y adolescentes. Luego derivará el caso a la Fiscalía Penal.
Fiscalía Penal	Dirigirá la investigación de hechos punibles (hechos que pueden ser castigados por ley) para recolectar las pruebas y realizar la acusación a la persona maltratadora. Para las situaciones de maltrato o violencia, pueden intervenir la Fiscalía o la Defensoría de la Niñez y la Adolescencia, sin distinción.
Defensoría de la Niñez y la Adolescencia	Es responsable de promover acciones en caso de transgresión de los derechos de NNA. Una vez recibida la denuncia deberá velar por que la persona afectada reciba las medidas de protección necesarias. Mientras dure el proceso deberá realizar el seguimiento a través del equipo auxiliar de la justicia, a fin de garantizar el cumplimiento de todos los derechos de NNA y denunciar su incumplimiento (por ejemplo, recibir atención médica, psicológica, asistir a la escuela, etc.). También puede representar legalmente a un NNA a pedido de estos, sus padres, tutores o responsables.
Centro de atención a víctimas y testigos del Ministerio Público.	Es un organismo técnico, que brinda asistencia multidisciplinaria a víctimas de delitos, en las distintas etapas del procedimiento judicial de aquellos casos derivados de la fiscalía penal, salvaguardando la integridad de la persona victimizada. Se cuenta con centros en: Asunción, Luque, Fernando de la Mora, San Lorenzo, Lambaré, Coronel Oviedo, Villarrica, Ciudad del Este, Encarnación, Pedro Juan Caballero, Concepción y Pilar
Unidad especializada en la lucha contra la trata de personas y explotación sexual de NNA Ministerio público.	Tiene como función principal investigar y sancionar la trata de personas, perpetrada en el territorio nacional y en el extranjero, como así también proteger y asistir a las víctimas, fortaleciendo la acción estatal ante éste crimen.

Fuente: Secretaría Nacional de la Niñez y la Adolescencia.

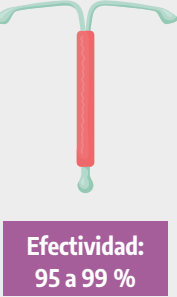
Métodos Anticonceptivos Hormonales

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
<p>Anticonceptivos orales (Pastillas)</p>  <p>Efectividad: 97 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> No interfieren en las relaciones sexuales. Ofrecen protección continua y efectiva. Pueden regular el ciclo menstrual y eliminar los cólicos. Pueden suspender por tiempo indefinido la menstruación Al dejarlas de usar se recupera la fertilidad de la mujer, aunque para ello pueden pasar de dos a cuatro meses 	<p>No es conveniente para mujeres que tienen relaciones sexuales con poca frecuencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se necesita motivación diaria y disciplina para tomar la píldora y evitar los olvidos, que pueden afectar su efectividad. No ofrece protección contra las ITS o el VIH-sida. Requiere consulta médica para su empleo. Puede tener efectos molestos como náusea, dolores de cabeza, sangrado a la mitad del ciclo, aumento de peso o dolor en los pechos. Se desconocen sus efectos a largo plazo. 	<p>Pastillas hechas a base de hormonas sintéticas (estrógenos y progesterona). Su función es modificar la composición hormonal del organismo evitando que ocurra la ovulación, así como la composición del moco cervical, haciendo difícil el movimiento de los espermatozoides y la implantación de un posible óvulo fecundado. Existen en presentación de 21 comprimidos y 28, en éstas las últimas siete contienen únicamente hierro y sirven para no perder la continuidad</p>
<p>Inyecciones</p>  <p>Efectividad: 97 %</p>	<p>Muy efectivo y seguro.</p> <ul style="list-style-type: none"> Privacidad No interviene en el coito. No hay que preocuparse diariamente como con la pastilla. 	<ul style="list-style-type: none"> Probables cambios en el sangrado. Sobre todo al inicio La fertilidad demora en retornar hasta 4 meses. Se pueden presentar dolor de cabeza, aumento en la sensibilidad de senos. No protege contra ITS y VIH/SIDA 	<p>Su mecanismo de acción es igual al de las pastillas, sin embargo tiene la ventaja de que viene en presentaciones para uno, dos, y tres meses</p>
<p>Anillo Anticonceptivo Vaginal</p>  <p>Efectividad: 98 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> Muy efectivo Privacidad No interviene en el coito. No hay que preocuparse diariamente como con la pastilla. 	<ul style="list-style-type: none"> Se pueden presentar: flujo o irritación vaginal, dolor de cabeza, aumento de peso, náuseas, sangrados irregulares No protege contra ITS y VIH/SIDA Empieza a tener efecto más o menos a los 7 días posteriores a su inserción 	<p>Es un pequeño dispositivo flexible, en forma de anillo, transparente y flexible que se coloca en la vagina, durante tres semanas, tiempo durante el cual va liberando hormonas (estrógenos y progesterona). De esta manera se impide la ovulación y se engrosa el moco cervical.</p>

* Fuente: FEMAP (2008) Conócete va por tu Cuenta. Programa de Educación Sexual para Jóvenes. Mexico: FEMAP/PDNHF pp. 34-40

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
Hormonal subdérmico o Implantantes (Norplant, Implanon, Jadelle). 	<ul style="list-style-type: none"> Muy efectivos. Luego de la implantación, protege de un embarazo por un mínimo de cinco años. No interfiere con la relación sexual. La fertilidad regresa inmediatamente después de que las cápsulas se retiran. 	<ul style="list-style-type: none"> No protege de ITS Goteo entre menstruaciones Amenorrea. Dolores de cabeza, mareos, nerviosismo, náuseas, entre otras. 	Se inserta en el antebrazo de la mujer, está formado por 6 cápsulas flexibles que contienen sólo progestágenos y se insertan en forma de abanico en el brazo de la mujer. Dicho procedimiento lo debe realizar un médico capacitado. Una vez insertados duran 5 años. Actúan deteniendo la ovulación y alterando el moco cervical.
Hormonal Transdérmico o Parche anticonceptivo 	<ul style="list-style-type: none"> No interfiere con la relación sexual. No implica tanta atención como con las pastillas que son diarias. 	<ul style="list-style-type: none"> NO protege contra las ITS. Si se olvida cambiarlo a la semana, puede haber un embarazo. Puede haber reacción en la piel sobre la que se coloca. Dolor menstrual o abdominal. Se debe consultar al médico antes de usarlo. 	Consiste en un parche de plástico fino, de color beige, que se adhiere a la piel. A través de la corriente sanguínea va liberando cierta cantidad de hormonas que impiden el embarazo con los mismos mecanismos que las pastillas anticonceptivas. Un parche por semana por tres semanas y la cuarta se descansa. Y se recomienda que se vaya rotando de ubicación (brazo, nalga, cintura etc.)

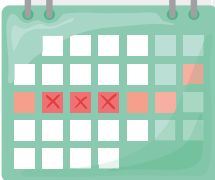
Métodos anticonceptivos. Dispositivo Intrauterino (DIU)

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
Dispositivo Intrauterino (DIU) 	<ul style="list-style-type: none"> Muy efectivo y poco que recordar. Tiene una duración de hasta 10 años. La fertilidad regresa con relativa facilidad una vez que se retira. No interfiere con las relaciones sexuales. 	<ul style="list-style-type: none"> No protege contra las ITS. Durante los primeros tres meses luego de la colocación puede haber sangrado abundante o goteo entre periodos así como cólicos y dolor durante los periodos. Requiere ser colocado y retirado por un especialista. 	Objeto plástico (polietileno) que mide aproximadamente 4 cm. Los más comunes son la T de cobre y los que contienen hormonas. Tiene dos hilos que luego de ser colocados quedan colgando a través de la apertura del cuello de la matriz, los cuales la mujer debe revisar periódicamente para cerciorarse de que el DIU está bien colocado. Este método altera las condiciones del útero para evitar el paso de los espermatozoides y evitar que lleguen al óvulo. Posiblemente también impida el implante del óvulo fecundado.



Métodos Anticonceptivos. De barrera

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
<p>Condón Masculino Preservativo.</p>  <p>Efectividad: De 85 a 97 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuye a la prevención de ITS y SIDA cuando se usan correcta y consistentemente. • Previene los embarazos. • Disponible ampliamente. • Fáciles de mantener a la mano para cuando se requieren. • No tienen ningún efecto colateral. • Pueden usarse por hombres de todas las edades. • No requiere supervisión médica. • Permite al hombre asumir un rol activo en la prevención de embarazos e ITS. • Ayudan a que el hombre no eyacule prematuramente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protegen NO con tanta eficacia contra el herpes, el virus de la verruga genital (HPV) y otras enfermedades que pueden ocasionar úlceras en la piel no cubierta por el condón. • Pueden causar irritación en las personas alérgicas al látex. • Algunos hombres refieren reducción en la sensibilidad. • Aunque mínima existe la posibilidad de que se rompa. 	<p>Es una funda o cubierta generalmente hecha de látex para cubrir el pene erecto del hombre.</p> <p>Algunos están revestidos de lubricante o espermaticidas. Se hallan disponibles en diferentes tamaños, formas colores, sabores y texturas.</p> <p>Retienen el semen dentro del condón, impidiendo así la entrada de los espermatozoides y otros microorganismos a la vagina.</p>
<p>Condón Femenino</p>  <p>Efectividad: 95 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Método controlado por la mujer. • Contribuye a la prevención de ITS y SIDA y embarazos cuando se usan correcta y consistentemente. • No tienen ningún efecto colateral. • No requiere supervisión médica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actualmente es un método costoso. • Requiere la participación de la pareja 	<p>Es una funda transparente y delgada hecha de un plástico suave (poliuretano). Tiene un anillo flexible y al interior otro movable, que sirve para fijarlo al fondo de la vagina.</p> <p>Antes de tener relaciones la mujer lo coloca dentro de la vagina. Durante el coito el pene se introduce en la vagina recubierta por el condón femenino.</p>
<p>Diafragma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede insertarse hasta una hora antes de la relación sexual. • Se usa únicamente cuando se tiene relaciones sexuales. 	<p>Muy poca disponibilidad</p>	<p>Pequeña cúpula de hule que cubre el cuello del útero. Debe usarse con jalea o crema espermaticida. Impide que los espermatozoides pasen hacia las trompas de falopio.</p>

Métodos Anticonceptivos basados en el conocimiento de la fertilidad

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
Calendario Ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> No tiene efectos colaterales. Sin costo. Pueden ser utilizados cuando ambos se comprometen. Aceptable para algunos grupos religiosos. Sin efecto durante la lactancia Involucran al hombre en la planificación familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> Medianamente efectivo. Se requiere tiempo para conocer el funcionamiento del cuerpo. Requiere llevar un registro del ciclo. Requiere estrecha cooperación y compromiso entre ambos miembros de la pareja. Requiere largos periodos sin penetración vaginal. La mujer debe tener ciclos regulares. 	<p>Para poner en práctica este método de prevención de embarazo, la mujer debe tener un perfecto conocimiento de su ciclo menstrual y de sus días fértiles.</p> <p>Durante los días fértiles puede optar por:</p> <ul style="list-style-type: none"> Abstenerse completamente de tener relaciones sexuales. Usar otro método como condón. <p>El método requiere un mínimo de 6 meses de registro del ciclo menstrual. (Ver ciclo menstrual)</p>
	<p>Efectividad: Poco confiable sobre todo por fallas de las personas que los utilizan.</p>		
Temperatura basal	<ul style="list-style-type: none"> Sin efectos colaterales y costo. Pueden ser utilizados cuando ambos se comprometen. Aceptable para algunos grupos religiosos. Sin efecto durante la lactancia. Involucran al hombre en la planificación 	<ul style="list-style-type: none"> Medianamente efectivo. Requiere tiempo y conocimiento del cuerpo. Requiere llevar un registro durante el ciclo. Requiere cooperación y compromiso de ambos miembros de la pareja. Requiere largos periodos sin penetración vaginal. La mujer debe tener ciclos regulares. 	<p>La mujer se debe tomar la temperatura, ya sea vía oral, rectal o vaginal todas las mañanas antes de levantarse de la cama. La temperatura de la mujer sube de .2 a .5 °C cerca del tiempo de ovulación. (Ver ciclo menstrual). En este momento la pareja debe evitar el coito o utilizar métodos de barrera.</p>
	<p>Efectividad: Poco confiable sobre todo por fallas de las personas que los utilizan.</p>		

Métodos Anticonceptivos Quirúrgicos o Definitivos

MÉTODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
Salpingoclasia Ligadura de trompas 	<ul style="list-style-type: none"> Muy efectiva cuando ya no se desea tener hijos. No interfiere en la relación sexual. Sin efectos a la Salud. Puede realizarse inmediatamente después de dar a luz 	<ul style="list-style-type: none"> Método quirúrgico que conlleva riesgos. Doloroso al principio. Difícilmente reversible. No protege de ITS 	<p>Método quirúrgico simple. A través de una leve incisión en el abdomen de la mujer para bloquear o cortar las trompas de Falopio, impidiendo la unión del espermatozoide con el óvulo. La mujer sigue teniendo sus periodos menstruales.</p>
Vasectomía 	<ul style="list-style-type: none"> Método muy efectivo para cuando ya no se desea tener hijos. No hay que recordar nada. Sólo utilizar condones para prevenir ITS. No interfiere con la relación sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> No protege de ITS. Leves molestias durante 2 o 3 días luego del procedimiento. Sólo lo puede realizar personal capacitado. No es efectivo. 	<p>Método quirúrgico seguro, simple y rápido para hombres. Se realiza una pequeña incisión en el escroto y se cortan los conductos que llevan los espermatozoides. Con este procedimiento se logra que el semen no contenga espermatozoides. Luego del procedimiento deberán pasar 20 eyaculaciones o tres meses para garantizar que no haya espermatozoides.</p>
	<p>Efectividad: 99 %</p>		
	<p>Efectividad: 99 %</p>		

Anticonceptivo de emergencia

Son pastillas hormonales que deben tomarse lo antes posible luego de tener una relación sexual sin protección. Pueden tomarse hasta 5 días después de la relación de riesgo, pero cuanto más tardes en tomarla, disminuye su efectividad (para que sea más eficaz tomarla en los 3 primeros días). Actúa impidiendo la fecundación (unión del óvulo con el espermatozoide) mediante dos mecanismos:

- **haciendo de barrera:** espesa el moco del cuello uterino y así obstaculiza la llegada de los espermatozoides al óvulo y su preparación necesaria para fecundarlo.
- **inhibiendo o retrasando la ovulación.** Sin óvulo maduro, no habrá fecundación.

Como dice su nombre es un método a ser utilizado en casos de emergencia, no sirve para uso regular; su uso frecuente puede alterar el ciclo menstrual y por lo tanto aumentar las posibilidades de una fecundación y embarazo en cualquier momento.

Además, podés sentir algunas molestias o efectos secundarios durante las 24 horas que siguen a la toma de la pastilla (si vomitás antes de las 2 horas de haber tomado la pastilla tenés que repetir la toma). Si se utiliza correctamente es segura y eficaz aunque sigue siendo menos eficaz que los otros métodos modernos. ESTE MÉTODO NO PREVIENE LA TRANSMISIÓN DE ITS'S.

(Fuente: MSBPyBS (2010) Libreta de Salud de la Adolescente)

La importancia de los controles prenatales

Extraído de: Teixeira Thadeo, Zena Maura, Bernal Emilia, y otros (2015) Club de Embarazadas - Guía de Buenas prácticas. San Juan Nepomuceno: Fundación CIRD en el marco del Proyecto ANT/ JO 13477 PR, BID-JPO/CIRD pp 8

Unidad 10
La decisión de tener hijos/as.
Encuentro 18 y 19



Todas las mujeres embarazadas requieren de cuidados y asistencia prenatal, así definitivamente obtendrán beneficios de esta clase de cuidados. Se ha comprobado que las mujeres embarazadas que reciben los cuidados prenatales adecuados tienden a pasar embarazos muy saludables y a disfrutar plenamente de ellos, así como también sus bebés muestran un mejor desarrollo y estado de salud.



La mujer debe realizar como mínimo 4 consultas prenatales. Mediante esta atención, el 50% de las emergencias obstétricas pueden ser prevenidas, salvando, en ocasiones, incluso la vida de la madre y el/la niño/a. En cualquier centro asistencial del Ministerio de Salud es un servicio gratuito

En el control prenatal la mujer tiene derecho a:

1 Saber los nombres y apellidos de las personas que le atienden.

6 Saber su grupo sanguíneo para detectar posibles riesgos.

2 Saber cómo está su bebé, para eso escuchará los latidos de su corazón.

7 Estar protegida contra tétanos, para eso recibirá la vacuna antitetánica.

3 Saber cómo está acomodado su bebé, para eso tocarán su panza.

8 Estar protegida contra la anemia, para eso recibirá tabletas de sulfato ferroso y ácido fólico.

4 Saber cómo está creciendo el bebé, para eso medirán el tamaño de su panza y le harán al menos una ecografía.

9 Recibir información sobre los cuidados más importantes para proteger su salud y la de su bebé y estar acompañada de alguien que le apoye y le ayude.

5 Saber si tiene anemia, sífilis, presión alta, infección urinaria o diabetes, para eso le realizarán exámenes de laboratorio.

La primera visita prenatal y las consultas posteriores

Aunque el embarazo es un proceso natural, a veces desafortunadamente se presentan complicaciones en algunos de ellos.

Entonces, la finalidad del control prenatal es detectar esos embarazos complicados que podrían apelar la vida de la madre y/o su bebé. Si no existiera este control se vería un gran aumento de complicaciones evitables.

Recuerde

- Su primera consulta médica prenatal seguramente será la más extensa de todo su embarazo. Esta consulta le servirá al profesional de obstetricia que usted haya elegido para controlar su embarazo, la comprobación de su estado de salud, la de su bebé e interiorizarse acerca de su historial médico y el de su familia, y así poder conocer sus necesidades y prescribir una serie de exámenes que le permitirán asegurar la evolución favorable de su embarazo.
- Los controles posteriores a los que usted deberá someterse consistirán en controles periódicos de su peso, de su presión arterial, y análisis de orina; además de revisiones de sus piernas para poder determinar si las mismas tuvieran venas varicosas o estuvieran inflamadas.
- El profesional médico que la estuviera atendiendo le prescribirá algunos exámenes de control adicionales que deberá realizarse, así como también se encargará de evacuar cualquier clase de duda que usted tuviera.
- La frecuencia de sus consultas dependerá del transcurso de su embarazo, según le indique su médico.
- **Lo más importante es que usted consulte con un médico antes de las doce semanas de gestación.**
- Si usted padece de alguna enfermedad crónica o si su embarazo es catalogado como de alto riesgo, deberá visitar a su doctor con mayor frecuencia. Aún si se encuentra sintiéndose bien, será realmente importante que se realice todos los controles prenatales indicados por su doctor, para poder estar segura de que usted como su bebé están recibiendo la mejor asistencia prenatal posible.



Consigna

Luego de la lectura del material, el grupo deberá explicar en plenaria las ventajas de los cuidados prenatales y dramatizar una consulta prenatal en la que se evidencien los derechos que tienen las embarazadas en sus consultas.

Para concluir deberán explicar a la plenaria cada uno de estos derechos.

Extraído de: Teixeira Thadeo, Zena Maura, Bernal Emilia, y otros (2015) Club de Embarazadas - Guía de Buenas prácticas. San Juan Nepomuceno: Fundación CIRD en el marco del Proyecto ANT/JO 13477 PR, BID-JPO/CIRD pp 8- 13

Unidad 10
La decisión de tener hijos/as.
Encuentro 18 y 19



La **higiene personal** debe ser siempre una parte importante de su rutina diaria. Una higiene personal inadecuada durante el embarazo puede dar lugar a infecciones que pueden poner en peligro a su bebé.

Lavarse las manos adecuadamente previene la propagación de gérmenes y virus que pueden poner en riesgo a su bebé. Lo recomendable es que se lave las manos frecuentemente con agua tibia y jabón. Frote por lo menos durante 20 segundos para dejarlas bien desinfectadas.

La mala **higiene dental** durante el embarazo puede causar una enfermedad periodontal. Esta condición puede ser peligrosa ya que las bacterias periodontales pueden llegar al feto y causar complicaciones como la infección del líquido amniótico, el nacimiento prematuro y bajo peso al nacer.

Debe hacerse un examen dental en su primer trimestre. Para evitar problemas, tiene que cepillarse los dientes después de cada comida usando una pasta dental con flúor. Utilice hilo dental para una limpieza más a fondo.

Tenga cuidado con los productos que utiliza para limpiar **su zona vaginal** durante el embarazo, ya que algunos pueden alterar el pH y causar infección. No es recomendable usar tampones ni hacer duchas vaginales durante el embarazo. Evite los baños de burbujas o los jabones muy perfumados, ya que pueden irritar la vagina. Use ropa interior de algodón.

A partir de la mitad del embarazo **sus senos** pueden empezar a producir líquido, el calostro. Las fugas de calostro pueden hacer que su ropa íntima se humedezca y se irrite los pezones. Lave sus pechos todos los días con un jabón suave, pero los pezones y areolas lávalos sólo con agua tibia. Usar jabón en estas zonas puede provocar irritaciones y grietas.

Las glándulas que hay en sus areolas producen aceites que mantienen sus pezones hidratados. A menos que su médico le aconseje lo contrario, **dúchese todos los días**. Elija una ducha en lugar de un baño (agua contenida en recipiente) para evitar que la suciedad y las bacterias entren en su vagina. Mantener su cuerpo y zonas íntimas limpias durante el embarazo no sólo reduce el riesgo de infección, sino que también ayuda a que se sienta más cómoda.

El **sexo es un aspecto saludable en la relación de afecto en la pareja**. Si el embarazo es normal se puede tener relaciones sexuales hasta pocas semanas antes del parto. La pareja puede usar posiciones que sean seguras y cómodas durante todo el embarazo. Siempre que la mujer esté de acuerdo, nunca contra su voluntad. Las

relaciones sexuales no lastiman al bebé. La posición debe ser lo más cómoda posible para la mujer. A medida que el embarazo avanza, se debe evitar presionar la panza, evitando la posición del misionero.

Si el embarazo actual tiene complicaciones o si la existieron en los anteriores, tal vez no sea seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo. Si después de tener relaciones sexuales, aparece sangrado intenso, dolores abdominales fuertes o pérdida de líquido amniótico, hay que ir sin demora al servicio de salud.

El **Papanicolaou** debe realizarse a toda mujer embarazada. No existen contraindicaciones ni riesgos para su realización durante cualquier momento del embarazo. Incluso en casos dudosos a veces es necesaria la realización de biopsias para confirmar diagnósticos especiales.

Los cambios en el estado de ánimo

Adaptado de: Chile crece contigo, gobierno de Chile 2014. Disponible en: <file:///Users/mac/Desktop/guia-de-gestacion-empezando-a-crecer-2014.pdf>

Durante el embarazo, la mujer puede sentir rápidos cambios de estado de ánimo, que en gran parte pueden ser producidos por las alteraciones hormonales y los numerosos cambios. Muchas mujeres dicen sentir temor, alegría, pena, ansiedad, ganas de llorar e irritabilidad. Con frecuencia también se preguntan:

¿Tendré un embarazo normal? ¿Cómo será mi hijo o hija? ¿Será sanito/a? ¿Cómo será el parto? ¿Podré manejar la situación de ser mamá? ¿Cómo será mi pareja en esto? ¿Con quién/quienes compartiré esta responsabilidad? ¿Cómo será nuestra vida en familia?

Todas estas preguntas son normales y es bueno que pueda conversarlas con su pareja o alguna persona de confianza.

Signos de peligro durante el embarazo

Extraído de: Teixeira Thadeo, Zena Maura, Bernal Emilia, y otros (2015) Club de Embarazadas - Guía de Buenas prácticas. San Juan Nepomuceno: Fundación CIRD en el marco del Proyecto ANT/JO 13477 PR, BID-JPO/CIRD pp 14-15

Movimiento fetal y sangrado

Una disminución en el movimiento fetal puede indicar que su bebé está bajo estrés y no es capaz de mantenerse en el útero. Los movimientos fetales siguen una rutina básica desde las 28 semanas y deben ser monitoreados por dos conteos de patadas diarias. Contacte con su médico si las patadas disminuyen a debajo de 10 por hora. Si bien un manchado ocasional no debe ser causa de preocupación, debe llamar a su médico si experimenta cualquier sangrado durante el embarazo. El sangrado vaginal puede indicar un inminente aborto involuntario, desprendimiento de placenta, placenta previa o el comienzo de la labor de parto.

Dolor abdominal y vómito

El dolor abdominal es común durante el embarazo mientras el útero se expande, pero un dolor abdominal severo y persistente puede indicar un embarazo ectópico, aborto o desprendimiento de la placenta. Vómito severo que dura más de 24 horas e impide que consuma cualquier alimento o líquido la pone en riesgo de deshidratación. Dado que esto es una amenaza para usted y su bebé, necesita recibir líquidos y nutrientes de forma intravenosa.

Fiebre y presencia de fluido

Una fiebre de más de 37,7° C que no desaparece por si sola debe ser tratada rápidamente ya que podría resultar en daño cerebral en el bebé o en malformaciones del feto. Una repentina fuga o un chorro de fluido de la vagina regularmente indican que está perdiendo líquido amniótico. Para las mujeres que no han llegado a término, la pérdida restringe el crecimiento fetal y necesita inmediata atención médica.

Inflamación y dolor al orinar

La mayoría de las mujeres notan una ligera inflamación en sus piernas y tobillos durante el embarazo, pero la inflamación severa, especialmente en la cara y en los dedos, es causa de alarma. La inflamación severa acompañada frecuentemente de visión borrosa y dolores de cabeza, puede indicar hipertensión inducida por el embarazo, que es frecuentemente tratada por una intravenosa y descanso y tal vez requiera que se adelante el parto. La orina dolorosa es frecuentemente provocada por una infección del tracto urinario que, si no se trata, puede incrementar el riesgo de parto prematuro y de tener un bebé con dificultades de desarrollo o mentales o bajo peso al nacer.

Contracciones y trauma abdominal

Cualquier trauma al abdomen, sin importar la causa, requiere atención médica inmediata ya que puede provocar numerosas complicaciones, incluyendo el parto prematuro. Las contracciones regulares antes de las 37 semanas por lo general indican el comienzo de la labor de parto a término. Incluyen dolor de cabeza, mareos, edemas en manos y pies, dolor en boca de estómago, vómitos (puede ser presión alta).



Consigna

El grupo deberá elaborar carteles informativos acerca de los cuidados que debe tener una embarazada y las señales de alerta respecto al embarazo, explicarán a sus compañeros/as las temáticas a partir de estos carteles.

Fuente: Gobierno de Chile, Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Salud. (2018) Chile Crece Contigo: Epezando a Crecer. Guía de la Gestación y el Nacimiento. Chile: Gobierno de Chile pp. 14-15.

Unidad 10
La decisión de tener hijos/as.
Encuentro 18 y 19



Consiste en una preparación integral prenatal para un embarazo, parto y posparto sin temor, en las mejores condiciones y con la posibilidad de una rápida recuperación.

Es un proceso educativo de preparación integral de la mujer gestante que le permite desarrollar hábitos y comportamientos saludables, así como una actitud positiva frente al embarazo, parto, puerperio, producto de la concepción y al recién nacido, convirtiendo este proceso en una experiencia feliz y saludable, tanto para ella como para su bebé y su entorno familiar.

Contribuye a la disminución de complicaciones obstétricas pre y pos natales al preparar física y psicológicamente a la gestante para un parto sin temor. Contribuye a la disminución de complicaciones perinatales al acortar el tiempo del proceso del parto y mejorar la oxigenación de la madre y el feto.

¿Por qué es integral la psicoprofilaxis obstétrica?

Porque cubre varias áreas, como las que citamos a continuación.

Psicológica: una adecuada orientación y motivación ayudan a la madre a sentirse cada vez más contenta, tranquila y segura durante esta etapa, permitiéndole disfrutar de su embarazo al máximo, venciendo los temores e ideas negativas preconcebidas, que además se vinculan con la tensión y el miedo al dolor.

Teórica: los conocimientos básicos sobre anatomía y fisiología del embarazo, parto y posparto le enseñan a la gestante a conocer los cambios de su organismo durante esta etapa. Asimismo, con esta información las mamás sabrán cómo se desarrolla el bebé facilitando el mejor cuidado, la atención y la estimulación.

Física: porque el cuerpo necesita un buen entrenamiento para responder a las demandas gestacionales de la forma más eficaz, con el mínimo esfuerzo, sintiéndose cada día más ágil, fortalecida y lista para el día del parto. La gimnasia es apenas una parte de la preparación, hay que emplearla correctamente porque no todos los embarazos son iguales y algunos pueden presentar complicaciones, ante los cuales la obstetra sabrá indicar los ejercicios adecuados para cada situación particular.

¿La psicoprofilaxis es solo para un parto natural?

No. Porque su principal objetivo es lograr seguridad mediante sus tres áreas de preparación y a partir de contar con las mejores ventajas que darán las posibilidades de tener un parto feliz, sea natural o por cesárea.

¿Por qué sin temor y no sin dolor?

Porque el miedo es la raíz de todo. Especialmente a lo desconocido o mal conocido. Si se actúa con temor jamás habrá tranquilidad y seguridad. Por lo tanto, es lo primero que debemos combatir mediante los conocimientos.

¿Puede participar la pareja en esta preparación?

No solo puede, sino debe. Hasta hace pocos años se consideraba al padre un simple espectador. Hoy en día cumple un gran rol. Aprende a comprender las necesidades, colabora y valora a la mujer, disfrutando del embarazo y de la comunicación con el bebé.

Ventajas de la psicoprofilaxis obstétrica para las embarazadas	Ventajas perinatológica
<ul style="list-style-type: none"> • Menor grado de ansiedad. • Mejor respuesta a la contracción uterina. • Ingreso oportuno al centro de atención. • Menor tiempo en la primera y segunda fase del parto. • Menor esfuerzo en la expulsión. • Menor uso de fármacos. • Menos complicaciones obstétricas. • Mayor participación de la pareja. • Mejor contacto con el bebé. • Mejor actitud para la lactancia materna. • Mayor seguridad, bienestar y pronóstico en la salud reproductiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor curva de crecimiento intrauterino. • Menor índice de sufrimiento fetal. • Menor índice de complicaciones perinatales. • Mejor vínculo afectivo familiar. • Ventajas en el equipo de salud • Ahorro de tiempo. • Menor uso de personal. • Mejor uso de materiales. • Menor presupuesto.



Recuerda

Según las directrices del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social los Centros de Salud de todo el país deberían contar con estos servicios.

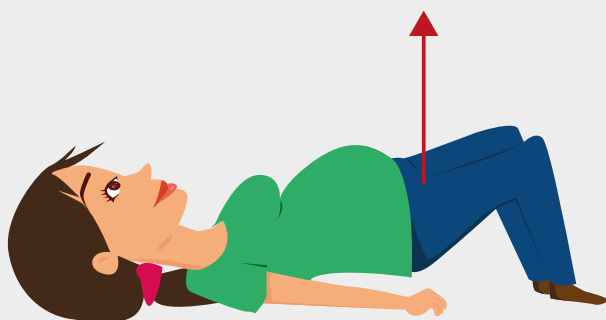
Algunos Ejercicios físicos para la psicoprofilaxis obstétrica

Adaptado de : Chile crece contigo, gobierno de Chile (2016) Guía de la Gestación y el Nacimiento. Santiago: Gobierno de Chile. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/05/GUIA-DE-LA-GESTACION-2016-Final.pdf>

Ejercicios cotidianos

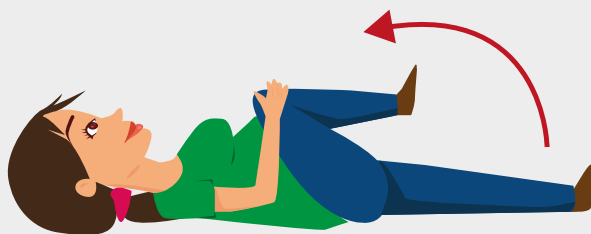
Hacer ejercicio durante la gestación le ayudará a mantener un buen estado físico y sentirse bien para enfrentar el trabajo de parto.

Estos ejercicios son recomendables para aliviar tensiones y tonificar los músculos. Son muy fáciles de practicar por cuenta propia. En muchos centros de salud se realizan clubes de embarazadas donde aprender más sobre la profilaxis prenatal. Caminar y bailar también son actividades muy beneficiosas.



Elevación de la pelvis

Tendida de espalda en el piso, con los brazos a los lados y los pies apoyados en el piso, comprima los glúteos y eleve la pelvis. Mantenga durante 5 segundos y después baje lentamente la espalda, vértebra por vértebra.



Relajación lumbar

De espalda en el suelo, con la columna pegada al piso, lleve ambas rodillas al pecho. Luego repita lo mismo con cada pierna por separado, manteniendo por 10 segundos.



Giro de la columna

En el suelo, extienda sus brazos, junte y doble las piernas; mantenga los hombros pegados al piso. Luego gire las piernas hacia la izquierda, mientras vuelve su cabeza hacia la derecha. Repita en el sentido contrario varias veces.



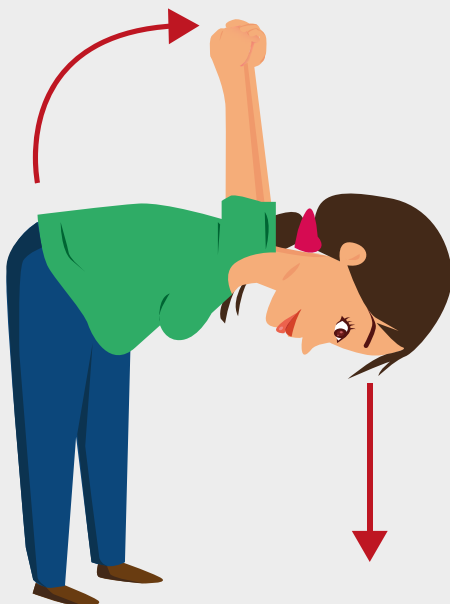
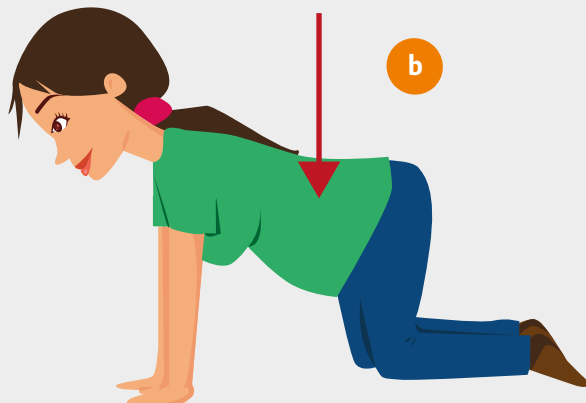
Pasada la semana 30, evite practicar los ejercicios que exigen estar tendida en el suelo.

En cuclillas

Con la espalda estirada y recta, abra las piernas y baje lo que más pueda. Reparta su peso en los dedos de los pies y, si puede, también en los talones. Este ejercicio le ayudará a estirar el lado interno de los muslos y la región pélvica. Para elongar aún más, puede ejercer presión con los codos contra los muslos.

Meter la pelvis

De rodillas y con las palmas de las manos sobre el suelo, apretando glúteos y abdomen, arquee su espalda hacia arriba **(a)**. Mantenga un momento y luego relaje con la espalda recta **(b)**. Repita varias veces, descansando brevemente.



Inclinación hacia adelante

Abra sus piernas al ancho de sus caderas. Inclínese hacia adelante con las rodillas levemente flectadas y con la espalda recta. Luego estire sus brazos y tome sus manos por detrás de la espalda, acercándolas a la cabeza lo más posible.

FORTALECIENDO EL PERINEO

El perineo es el conjunto de músculos y ligamentos que sostienen los órganos genitales externos, la uretra (conducto para orinar) y el ano. Al preparar el perineo se adquiere conciencia de estos músculos y se aprende a contraerlos y relajarlos. Esto será de gran utilidad para pujar durante el parto, y para tonificarlos en el postparto. Para fortalecer esta zona se practica el ejercicio de Kegel:

1. De pie o sentada, contraiga el perineo como tratando de retener la orina, pero no en el momento mismo de orinar.
2. Mantenga contraído entre 5 a 10 segundos, sin interrumpir la respiración, ni contraer glúteos, ni abdomen.
3. Relaje durante 10 segundos y contraiga nuevamente. Haga cada vez series de 10 a 20 contracciones, unas 3 a 4 veces al día.



Consigna

El grupo deberá explicar en plenaria los beneficios de la psicoprofilaxis, e invitar a sus compañeros y compañeras a realizar los ejercicios propuestos en este apartado haciendo una demostración de los mismos.

Extraído de: Teixeira Thadeo, Zena Maura, Bernal Emilia, y otros (2015) Club de Embarazadas - Guía de Buenas prácticas. San Juan Nepomuceno: Fundación CIRD en el marco del Proyecto ANT/JO 13477 PR, BID-JPO/CIRD pp 19-22

Unidad 10
La decisión de tener hijos/as.
Encuentro 18 y 19



Guía alimentaria para embarazadas

Durante el embarazo es esencial tener una dieta saludable, llena de vitaminas y minerales.

Es falsa la idea de que se tiene que comer por dos. Cuando se come demasiado el parto podría ser más difícil debido al sobrepeso.

Los antojos pueden ser una señal de que algo le está faltando a nuestro cuerpo. Por ejemplo, si tenemos muchas ganas de limón puede ser porque nos haga falta vitamina C. Si nos dan ganas de comer cal de la pared, y objetos hechos de loza o de barro, podría estar faltándonos calcio o hierro.

Si has ido subiendo regularmente de peso y de repente sube más, consulte con el médico. Puede deberse a retención de líquidos (toxemia), que puede llevar a la pérdida del feto o bebé, o a poner en peligro de muerte a la embarazada.



	Alimento	Trimestre I	Trimestre II y III	Reemplazos - alternativas
	Lácteos	2 vasos	3 vasos	Leche – yogur
		1 rebanada	1 rebanada	Quesos
	Carnes, pescado, pollo	1 porción 90grs	1 porción 90grs.	Carnes – menudencias
	Huevos	1 unidad 3 veces por semana	1 unidad 3 veces por semana	
	Leguminosas	½ taza	1 taza	Cocinados: poroto, soja, arveja, lenteja
	Vegetales	1 taza	1 taza	Vegetales crudos de hoja: lechuga, repollo, espinaca
		1 taza	1 taza	Vegetales crudos picados
		½ taza	½ taza	Vegetales cocidos: zanahoria, zapallo, remolacha, locote, tomate

	Alimento	Trimestre I	Trimestre II y III	Reemplazos – alternativas
	Frutas	3 unidades	3 unidades	Todo tipo de frutas de preferencia los de color amarillo y anaranjado: mamón, banana, melón, mango, naranja
	Tubérculos	2 unidades pequeñas	2 unidades pequeñas	Mandioca, papa, batata
	Cereales y derivados preferentemente integrales.	½ taza	½ taza	Cereales cocinados: arroz, maíz, trigo, avena
		2 unidades	2 unidades	Pan blanco, integral, Tostadas, tortillas, tortas. Harina.
		2 cucharadas	2 cucharadas	
	Aceite	3 cucharadas	3 cucharadas	Girasol, maíz, oliva, soja

Alimentación Diaria Básica

- Tomar como mínimo 2 litros de agua por día.
- Consumir ácido fólico para la prevención de anomalías del cerebro y la médula espinal del bebé. (Espinaca, Naranja, Poroto, Maní)
- Consumir calcio para la fuerza de los huesos y dientes para usted y su bebé. (Leche, Yogur, queso, espinaca)
- Consumir vitamina D necesaria para que el cuerpo procese el calcio para fortalecer los huesos y dientes del bebé. (Atún, queso, cerdo, jamón, huevo)
- Consumir proteínas, crucial para el crecimiento del bebé, específicamente en el segundo y tercer trimestres. (Pollo, carne, pescado, lentejas, leche, huevos)
- Consumir alimentos que contengan hierro, necesario para la salud de la sangre y la prevención de infecciones. (Poroto, espinaca, carne pollo)



Consigna

El grupo deberá compartir en plenaria los consejos para una alimentación saludable y compartir recetas para desayunos, medias mañanas, almuerzos, medias tardes y cenas de una mujer embarazada teniendo en cuenta las tablas nutricionales, las posibilidades de acceso a esos alimentos y los costos aproximados de los mismos.

Adaptado de: Chile crece contigo, gobierno de Chile (2016) Guía de la Gestación y el Nacimiento. Santiago: Gobierno de Chile. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/05/GUIA-DE-LA-GESTACION-2016-Final.pdf>

Unidad 10
La decisión de tener hijos/as.
Encuentro 18 y 19



El parto humanizado respeta los ritmos fisiológicos de la mujer y su hijo o hija, y provee un ambiente de privacidad física y emocional para la madre, el/a bebe y su familia.

Parto vaginal: El parto es un proceso fisiológico natural. Al final de la gestación, el cuerpo de la mujer está preparado para el momento del parto y genera las hormonas necesarias para producir la dilatación del cuello del útero a través de las contracciones. La mayoría de los partos debieran ser por vía vaginal y de manera natural, y sólo una mínima parte debiera terminar en cesárea. Es ideal que vaya acompañada por su pareja u otra persona que la apoye en todo el proceso.

Parto vaginal con fórceps: Cuando la dilatación se ha completado y la cabeza ha descendido, pero la guagua no sale o hay algún signo de sufrimiento fetal, se usará fórceps. El fórceps es similar a un par de paletas o grandes cucharas metálicas diseñadas para adaptarse perfectamente a la cabeza de la niña o niño y acelerar su salida del canal del parto.

Parto inducido: En algunos casos, el inicio del trabajo de parto se demora, o bien por razones de salud se hace necesario adelantar la fecha para no correr riesgos y su equipo de salud podrán ofrecerle un parto inducido. Este consiste en provocar las contracciones del trabajo de parto a través de un medicamento que puede administrarse por la vagina y/o por un suero, siempre en constante vigilancia de un personal de la salud. De esta forma se producirán las contracciones necesarias para la dilatación.

Cesárea: Es un procedimiento quirúrgico que permite extraer el feto a través del abdomen y es indicado por razones médicas.

En forma programada: Cuando se conoce algún riesgo para parto vaginal como; posición de nalgas o atravesada, si la guagua es muy grande para la pelvis, si la madre ha tenido una cesárea previa, presenta placenta previa u otra patología.

En forma urgente: Cuando durante el trabajo de parto se produce un episodio que implique riesgo para el guagua o la madre, o si se adelanta el parto de una mujer que tenga indicación de cesárea programada.

Apego precoz, lactancia materna y cuidados del recién nacido

Extraído de: Teixeira Thadeo, Zena Maura, Bernal Emilia, y otros (2015) Club de Embarazadas - Guía de Buenas prácticas. San Juan Nepomuceno: Fundación CIRD en el marco del Proyecto ANT/JO 13477 PR, BID-JPO/CIRD pp 24-29

¿Qué es el apego?

Es el vínculo (o lazo) afectivo y emocional específico que desarrolla el niño con sus padres. Este concepto implica, entre otros factores, la entrega de cariño y educación desde el periodo de recién nacido, para que en el futuro, se transforme en un ser adulto con la autonomía necesaria para desarrollar sus potencialidades, con capacidad para tolerar la frustración, crecer frente a la adversidad y constituirse en un aporte para la sociedad en la cual está inserto, para finalmente alcanzar la felicidad a la que tiene derecho como persona.

¿Por qué es significativo el apego seguro?

El apego seguro es fundamental para el buen desenvolvimiento durante la vida de cada persona. Un apego responsable y sólido determina el molde biológico y emocional para todas las relaciones futuras del hijo. Además, proporciona seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer en el niño. Se siente aceptado y protegido incondicionalmente.

¿Por qué es tan importante la primera hora de vida del recién nacido?

En este periodo específicamente, la madre se encuentra con una sensibilidad especial en forma innata. A su vez, el recién nacido está en condiciones de lograr ese apego instintivo. Puede mirar la cara de su madre, aunque borrosamente. Puede sentir su piel y su olor. Si a esto se suma una succión precoz del pecho materno, favorece la instalación de una lactancia materna exitosa.

Lo importante además, es que este apego precoz de la primera hora produce un enriquecimiento mutuo (madre-hijo) que va a marcar de por vida.

Además de los beneficios directos que trae para la lactancia, el apego precoz sensorial afecta positivamente todo el desarrollo futuro del niño. De esta manera, por ejemplo, un padre que por maltratos recibidos en su infancia tenga disposición a repetir este modelo de conducta, con el apego precoz y la atención directa de su hijo, esta posibilidad de maltrato se reduce drásticamente.

Mediante el apego precoz, el recién nacido entra en una etapa de tranquilidad y relajación inicial, donde la madre mira al niño y el niño mira a la madre.

A los 30 minutos aproximadamente, el niño ya es capaz de succionar efectivamente el pezón de la madre. Todo esto, en medio de un clima de intimidad y de conocimiento mutuo (madre-padre-hijo), en que el equipo de salud pasa a tener sólo un rol de supervisión de un proceso natural de gran significado.

¿Qué casos impiden el apego inmediato?

Obviamente, no siempre pueden darse las condiciones para que se dé el apego en forma óptima. En el caso de un recién nacido prematuro extremo, un niño que nace asfixiado, o que nace con malformaciones congénitas severas, no puede estar con su madre durante la primera hora de vida.

Lactancia materna



El calostro es la primera leche que produce la madre después del parto, lo protege contra infecciones, enfermedades y es un laxante natural para el recién nacido.

La leche materna garantiza el crecimiento, desarrollo e inteligencia del niño y fortalece el vínculo afectivo.

La leche materna protege al niño de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.

Ventajas para la mujer

- Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna
- Disminuye el riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios.
- Incrementa el amor entre la madre, el hijo y la familia.

Ventajas para la familia

- Disminuye el riesgo de enfermedad de los niños y las niñas.
- Se ahorra dinero al no comprar otras leches, biberones y combustible.
- La lactancia materna integra la familia y promueve el amor.

Guía alimentaria para la lactancia materna

Las mujeres lactantes deben consumir una dieta bien balanceada y variada. Es necesario que consuma cantidades generosas de frutas y verduras, panes y cereales integrales, productos lácteos ricos en calcio y alimentos ricos en proteína (tales como carnes, pescados y legumbres). Asegúrese de estar obteniendo la cantidad adecuada de calorías.

- Leche, yogur y queso: ingerir por lo menos cuatro porciones.
- Carnes, aves, pescados, legumbres secas, huevos y nueces: ingerir por lo menos tres porciones. Verduras ingerir por una porción al día.

Componentes de la leche Materna

Agua: el agua es el componente más abundante de la leche materna. Contribuye al mecanismo de regulación de la temperatura corporal del recién nacido. Cuando amamantas tu consumo de agua se encuentra aumentado y es regulado por la sed (no tiene eficacia insistir que tomes más agua de la que necesitas). Está demostrado que las necesidades de los lactantes en un clima cálido pueden ser completamente satisfechas por el agua de la leche materna.

Proteínas: gran cantidad de las particulares propiedades de la leche humana son debidas a sus proteínas. Recordemos que las proteínas de la leche de vaca, son estructural y cuantitativamente diferentes de las proteínas de la leche humana por lo que el organismo del bebé no puede asimilarla.

Hidratos de Carbono: el principal carbohidrato de la leche es la lactosa. Su principal función es el aporte de energía, pero parece ser específica para el crecimiento del recién nacido dado que tiene las siguientes propiedades beneficiosas:

Facilita la absorción del calcio. Es fuente de galactosa, indispensable para el desarrollo del sistema nervioso central, Influye en el control del volumen de la leche regulando el transporte de agua. Los niveles de lactosa son bastante constantes en su leche a lo largo del día, incluso en madres mal alimentadas, los niveles de lactosa no varían.

Grasas: es el componente más variable de la leche, va aumentando durante el día y también durante una mamada, con valores bajos al principio y altos al final (la concentración de grasa puede ser hasta 4-5 veces mayor al final de la mamada, y este podría ser un mecanismo de regulación de la ingesta al producir saciedad).

Minerales: la leche humana tiene alta biodisponibilidad de minerales como calcio, magnesio, hierro, cobre, zinc entre otros en las cantidades necesarias sin que éstos produzcan sobrecarga renal de solutos para su bebé.



Para el recién nacido, la leche materna es mucho más saludable que la leche de vaca.

Consejos básicos para las mamás

- Se aconseja que después del parto intente comenzar la lactancia lo antes posible.
- Recuerde siempre que es la mejor manera de alimentar a su bebé y de entregarle cariño.
- Cuando amamante, busque hacerlo tranquilamente, en un lugar tibio y agradable. Mire a su bebé a los ojos mientras lo amamante, ya que puede ser un momento de profunda comunicación entre ustedes.
- Aunque al principio puede parecer difícil y ser un poco molesto, sabrá encontrar la postura correcta y cómoda que facilite esta tarea.
- Durante la gestación ya los pechos se han ido preparando para la lactancia.
- Confíe en que las dificultades propias del amamantar se irán solucionando con la práctica y la experiencia. Si es necesario, solicite apoyo al equipo de salud.



Si es posible, amamante a su bebé de manera exclusiva hasta los 6 meses.

Cuidados del recién nacido

Cuando un bebé entra en casa, todos tienen ganas de mimarlo, mirarle embobados y hacerle cariñitos. Pero también son muchas las dudas y preguntas sobre cómo ha de ser el aseo diario y los cuidados del recién nacido.

Vamos a ver una serie de consejos y cuidados mínimos, para que nuestro bebé esté sano y confortable:

- Lavarse las manos antes de tocar al bebé. Así evitaremos que adquiera cualquier tipo de infección, ya que su sistema inmunitario no está del todo reforzado. Por ello, es importante también, no recibir visitas de personas que estén enfermas.
- Acondicionar la casa por encima de los 22°C. Si el recién nacido es prematuro, necesitará todavía más ayuda para mantener el calor, que un bebé que haya nacido a los 9 meses de gestación.
- Lavar todos sus utensilios con agua caliente y jabón, para desinfectarlos bien.
- Darle su primer baño con agua tibia y jabón neutro evitando mojar el cordón umbilical. Limpiar el cordón con gasa y alcohol rectificado.
- Abrigarle con la ropa adecuada. Es importante que la ropa sea holgada, para que pueda moverse con libertad. No abrigarle en exceso. Evitar lavar su ropa con lejías y jabones irritantes.
- Dar cuidados específicos para evitar la dermatitis del pañal. La dermatitis se produce por un hongo llamado *Cándida*, cuyo hábitat idóneo es bajo condiciones de humedad y calor, por lo que la zona del pañal, es una zona idónea para que este hongo proliferen. Es importante mantener el culito limpio y seco, por lo que habrá que cambiar el pañal a menudo, y lo antes posible una vez haya hecho sus necesidades en el pañal. No ajustar mucho el pañal para que pueda pasar el aire, pudiéndose secar así antes. Aplicar una crema adecuada, específica para la dermatitis (consultar con el pediatra para ver cuál es la más indicada), pero no usar polvos de talco, ya que pueden pasar a los pulmones del bebé.
- Dar de mamar al bebé a libre demanda (cada vez que quiera).



Consigna

El grupo deberá elaborar mapas conceptuales en cartel o pizarrón que le permita exponer:

- Los tipos de partos, identificando ventajas y desventajas de cada uno.
- La importancia de la lactancia materna: sus ventajas, los componentes de la leche materna y la función en la vida del bebé y consejos para el buen amamantamiento.
- Consejos prácticos para el cuidado del bebé.

Extraído de: Teixeira Thadeo, Zena Maura, Bernal Emilia, y otros (2015) Club de Embarazadas - Guía de Buenas prácticas. San Juan Nepomuceno: Fundación CIRD en el marco del Proyecto ANT/JO 13477 PR, BID-JPO/CIRD pp 30- 31)

Unidad 10
La decisión de tener hijos/as.
Encuentro 18 y 19



¿Qué es el puerperio?

Se llama puerperio al período de tiempo que transcurre desde el final del parto hasta las 6 u 8 semanas después del parto. Este período suele finalizar con la reaparición de la menstruación, salvo que se realice lactancia materna, en cuyo caso puede demorarse hasta que finalice ésta. Tampoco es raro que la primera menstruación después del parto sea más larga y abundante de lo habitual y que durante un tiempo no sea tan regular.

Caracteriza a este período, por un lado, la desaparición de todos los cambios que se han producido en el embarazo (a las 6 semanas, después del parto, la situación del organismo es muy similar a la que tenía antes del embarazo), y por otro, la instauración de la lactancia.

Complicaciones durante el puerperio

Durante el puerperio también pueden surgir complicaciones. Es preciso prestar atención a los siguientes signos de alarma:

- **Hemorragia:** cualquier sangrado vaginal anómalo deber ser valorado por el médico.
- **Loquios:** es la secreción vaginal normal durante el puerperio, no debe tener mal olor, pero si son malolientes se deberá acudir al médico.
- **Fiebre:** durante los 2-3 primeros días del puerperio aparece con frecuencia un ascenso térmico, esporádico, denominado “fiebre efímera”, que cede espontáneamente.
- **Dolor de espalda:** muy frecuente, relacionado con el esfuerzo del parto, que generalmente se pasa con reposo y calor local.
- **Mastitis:** constituye una patología infecciosa que aparece con una cierta frecuencia durante el puerperio y se caracteriza por fiebre, dolor, hinchazón, endurecimiento y enrojecimiento local de la mama y secreción purulenta.
- **Grietas en los pezones:** pueden ocasionar una lactancia dolorosa y deberán ser valoradas por el especialista.

Cuidados durante el puerperio

- **Higiene:** para mantener una buena higiene, la ducha diaria es lo más conveniente, pudiendo realizarse desde el primer momento. No se aconsejan los baños en bañera, piscinas o arroyos hasta pasadas seis semanas después del parto.

Para mantener una buena higiene del perineo será suficiente, en general, realizar lavados con agua de sal un par de veces al día y después de las deposiciones.

- **Movilización y deambulación precoz:** es aconsejable para prevenir complicaciones. La deambulación se comienza el primer día después del parto, incrementando el ejercicio físico de manera gradual.
- **Alimentación:** la dieta será similar a la del embarazo, con un mayor aporte lácteo para las madres que dan el pecho. Su médico le indicará la necesidad de dar suplementos de vitaminas o minerales.
- **Relaciones sexuales:** estarán contraindicadas hasta que no haya cesado la eliminación de los loquios, pero lo mejor es posponerla hasta después de los 40-45 días del parto, de acuerdo con las indicaciones de su médico.
- **Cuidado de las mamas:** es conveniente mantener una higiene cuidadosa y, también, el uso de un sujetador adecuado.
- **Ejercicios de recuperación física posparto:** son muy importantes para recuperar la tonicidad de los músculos que se han visto afectados durante el embarazo y el parto. A los 40-45 días será conveniente pedir cita para la revisión del posparto, en la que se realizará un examen general y ginecológico que permitirá descartar la existencia de patología, realizando, al mismo tiempo, una citología vaginal como medio de diagnóstico precoz del cáncer de cuello uterino, si no se ha realizado anteriormente.



Consigna

El grupo deberá elaborar un guion de programa de radio en el que pueda exponer el concepto de puerperio, los cuidados necesarios durante el mismo y la planificación familiar luego del alumbramiento. El guion debe ser escrito y luego será compartido con la plenaria a modo de programa de radio.

Extraído de: Basualdo, Mónica y otros (2015) Semáforo de Protección de los Derechos de la Niñez. Un instrumento para la identificación, abordaje, seguimiento y restitución de derechos de niñas, niños y adolescentes. Asunción: SNNA, CCFC, Global Infancia, pp. 21-24.

Unidad 10
La decisión de tener hijos/as
Encuentro 20

La siguiente matriz fue elaborada a partir de la publicación de UNICEF (2007)¹:

ÁREA	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN	ARTÍCULOS DE LA CONVENCIÓN VINCULADOS
SUPERVIVENCIA Y DESARROLLO	Relación con la familia y orientación de los progenitores	Incluye los derechos y responsabilidades de las familias y de los niños y niñas. Además la responsabilidad de los gobiernos en proteger y ayudar a las familias a cumplir su papel esencial de cuidadores de los niños. También se refiere al derecho de los NNA a vivir con sus padres y a su derecho a un cuidado especial cuando no puedan vivir con ellos.	Art. 5. Orientación por parte de los padres. Art. 9. Separación de los padres. Art. 20. Niños privados de su ambiente familiar. Art. 10. Reunificación familiar. Art. 18. Responsabilidades de los padres; ayuda estatal.
	Vida, supervivencia y desarrollo	Se refiere a la obligación de los gobiernos de garantizar la supervivencia y el desarrollo saludable de los niños y niñas.	Art. 6. Los niños tienen derecho a la vida. Art. 27. Nivel de vida adecuado.
	Nombre, nacionalidad e identidad	Establece el derecho a recibir un nombre y registro legal, una nacionalidad y a mantener vínculos familiares.	Art. 7. Registro, nombre, nacionalidad, cuidado. Art. 8. Preservación de la identidad.
	Salud y acceso a servicios de atención de la salud	Abarca el derecho a una atención sanitaria de calidad, a agua potable segura, a alimentos nutritivos, a un entorno limpio y seguro, y a información que les ayude a mantenerse saludables. Si los niños y niñas están bajo el cuidado del Estado debe examinarse periódicamente su situación y la atención deberá basarse en “el interés superior del niño”.	Art. 24. Salud y servicios sanitarios. Art. 25. Revisión del tratamiento de niños al cuidado de instituciones públicas.

1 UNICEF (2007). La convención sobre los derechos del niño alcanza la mayoría de edad. Disponible en: http://www.unicef.org/profes.net/ArchivosColegios/Unicef/Archivos/SM_Unicef/Documentos%20Derechos/la_CDN%20cumple_18.pdf

ÁREA	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN	ARTÍCULOS DE LA CONVENCION VINCULADOS
SUPERVIVENCIA Y DESARROLLO	Educación	Se refiere al derecho a la educación de todos los niños, niñas y que ésta debe desarrollar al máximo la personalidad, los talentos y aptitudes de cada niño; promover el respeto a los demás, a los derechos humanos. También incluye el derecho de minorías o pueblos originarios a aprender acerca de su propia cultura, lengua y religión, y a ponerlas en práctica.	Art.28. Derecho a la educación. Art. 29. Objetivos de la educación. Art. 30. Niños de minorías/grupos indígenas.
	Esparcimiento, juego y cultura	Establece el derecho de todos los niños y niñas al juego, descanso, a participar de actividades culturales, artísticas y de esparcimiento.	Art. 31. Esparcimiento, juego y cultura.
PROTECCIÓN	Traslados ilícitos y adopciones ilegales	Implica el derecho de los niños y niñas a recibir cuidado y protección cuando sean adoptados o colocados en otras familias, ya sea en su país de nacimiento o si es trasladado a otro país.	Art. 21. Adopción.
	Violencia, abuso, explotación y abandono	Se refiere al derecho a la protección contra todo tipo de violencia. En caso de haber padecido abandono, abusos o explotación debe recibir ayuda especial para recuperarse física y psicológicamente y reintegrarse en la sociedad.	Art. 19. Protección de toda clase de violencia. Art. 39. Rehabilitación de niños víctimas.
	Trabajo infantil, trata, explotación sexual y de otro tipo, abuso de drogas	Establece el derecho de los niños y niñas a ser protegidos de trabajos peligrosos o que puedan dañar su salud o formación. Los gobiernos deben proteger a todos los niños y niñas de toda forma de explotación y abuso sexual y del uso de drogas.	Art. 32. Mano de obra infantil. Art. 33. Consumo de drogas. Art. 34. Explotación sexual. Art. 35. Secuestro, venta y trata. Art. 36. Otras formas de explotación.
	Protección, asistencia y atención especiales para los niños, niñas y adolescentes que están: privados de su familia, con discapacidad, en conflicto con la ley	Se refiere a que los niños y niñas con discapacidad o en situaciones particulares, como aquellos privados de su familia o en conflicto con la ley, tienen derecho a tener cuidado, apoyo y asistencia especiales que los lleve a disfrutar de una vida plena e independiente.	Art. 20. Niños privados de su ambiente familiar. Art. 23. Niños con discapacidad. Art. 40. Justicia juvenil.
PARTICIPACIÓN	Respeto por la opinión del niño	Establece el derecho de los niños y niñas a manifestar su opinión y a que se tomen en cuenta en las decisiones que los afecten.	Art. 12. Respeto a las opiniones del niño.
	Libertad de expresión	Se refiere al derecho de los niños y niñas a obtener y compartir información que no sea dañina para ellos ni para otros.	Art. 13. Libertad de expresión.

ÁREA	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN	ARTÍCULOS DE LA CONVENCIÓN VINCULADOS
PARTICIPACIÓN	Libertad de pensamiento, conciencia y religión	Implica el derecho de los niños y niñas a que se respeten sus creencias y prácticas religiosas.	Art. 14. Libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.
	Libertad de asociación	Se refiere a la libertad para reunirse e incorporarse a grupos y organizaciones.	Art. 15. Libertad de asociación.
	Derecho a la intimidad	Abarca el derecho de los niños y niñas a la intimidad y la protección que deben ofrecerles las leyes.	Art. 16. Derecho a la intimidad.
	Acceso a los medios de comunicación	Se refiere al derecho que los niños y niñas tienen a obtener información importante para su salud y bienestar y la responsabilidad del gobierno de protegerles de la exposición a contenidos no adecuados para su edad.	Art.17. Acceso a la información; medios de comunicación de masas.

Adaptado de: MORAGAS, M y POSA, R (2009). Che rete ha'e che mba'e. Derechos Sexuales. Informe de Derechos Humanos en Paraguay 2009. Asunción: CODEHUPY

Unidad 11
Los derechos sexuales y reproductivos.
Encuentro 21

Algunos derechos que apuntan a la vivencia plena de la sexualidad son:

1. El derecho a la libertad sexual: todos/as tenemos derecho a expresar nuestra sexualidad ya que es parte de nuestra personalidad. Nadie puede obligar, explotar o abusar sexualmente de otros/as. Los límites de la libertad sexual se encuentran en la libertad de las otras personas.

ARTICULO 25 - DE LA EXPRESION DE LA PERSONALIDAD: "Toda persona tiene el derecho a la libre expresión de su personalidad, a la creatividad y a la formación de su propia identidad e imagen. Se garantiza el pluralismo ideológico. (Constitución Nacional)

2. El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. todos/as tenemos derecho a decidir autónomamente sobre nuestra propia vida sexual basados/as en nuestra ética personal y social. Este derecho también incluye la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

El **artículo 4 de la Constitución que habla del derecho a la vida** dice que : "Toda persona será protegida por el Estado en su integridad física y psíquica, así como en su honor y reputación", todos estos aspectos incluyen la sexualidad. Asimismo el artículo 5 indica que "nadie será sometido a torturas".

3. El derecho a la privacidad sexual. todos/as tenemos derecho a que se respete nuestra intimidad en lo que hace a nuestras decisiones y conductas individuales siempre y cuando estas no interfieran en los derechos sexuales de otras personas.

El **artículo 33 de la Constitución garantiza el derecho a la intimidad:** "La conducta de las personas, en tanto no afecte al orden público establecido en la ley o a los derechos de terceros, está exenta de la autoridad pública".

4. El derecho a la equidad sexual. Nadie puede ser discriminado/a por ningún motivo por ejemplo: su sexo, su género, su orientación sexual, su edad, su raza, su religión, su clase social, etc.

El **artículo 46 de la Constitución** dice que en Paraguay no se admiten discriminaciones de ningún tipo.

5. El derecho al placer sexual. Todos y todas tenemos derecho a disfrutar de nuestro cuerpo, esto incluye el placer sexual. El placer potencia nuestro bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual. Para disfrutar responsablemente de nuestro cuerpo es necesario conocerlo y estar informados/as acerca de cómo cuidarlo.

El **artículo 73 de la Constitución**, sobre “El derecho a la educación y sus fines”, dice que Toda persona tiene derecho a la educación integral y permanente [...]. Sus fines son el desarrollo pleno de la personalidad humana y la promoción de la libertad y la paz, la justicia social, la solidaridad, la cooperación y la integración de los pueblos; el respeto a los derechos humanos y los principios democráticos [...] [y aboga por] la eliminación de los contenidos educativos de carácter discriminatorio.

6. El derecho a la expresión sexual emocional. todos/as tenemos derecho a expresar nuestra sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

El **artículo 25** dice que: Toda persona tiene el derecho a la libre expresión de su personalidad, a la creatividad y a la formación de su propia identidad e imagen. Se garantiza el pluralismo ideológico.

7. El derecho a la libre asociación sexual. Todos/as tenemos derecho a decidir si queremos o no casarnos, divorciarnos o establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.

El **artículo 52 de la Constitución** dice que: La unión en matrimonio del hombre y la mujer es uno de los componentes fundamentales en la formación de la familia.

Sabías que: El **artículo 9 de la Constitución** dice que: “Toda persona tiene el derecho a ser protegida en su libertad y en su seguridad. Nadie está obligado a hacer lo que la ley no ordena ni privado de lo que ella no prohíbe”.

La intimidad personal y familiar, así como el respeto a la vida privada, son inviolables. La conducta de las personas, en tanto no afecte al orden público establecido en la ley o a los derechos de terceros, está exenta de la autoridad pública.

Se garantizan el derecho a la protección de la intimidad, de la dignidad y de la imagen privada de las personas.

8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Todos/as tenemos el derecho a decidir si queremos o no tener hijos, el número y el espacio entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.

El **artículo 61 de la Constitución** reconoce “el derecho de las personas a decidir libre y responsablemente el número y la frecuencia del nacimiento de sus hijos”.

9. El derecho a información basada en el conocimiento científico. La información que recibimos acerca de nuestra sexualidad debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética y su difusión debe ser acorde a todos los niveles sociales.

El **artículo 28 de la Constitución** reconoce el “derecho de las personas a recibir información veraz, responsable y ecuánime” y agrega que: Toda persona afectada por la difusión de una información falsa, distorsionada o ambigua tiene derecho a exigir su rectificación o su aclaración por el mismo medio y en las mismas condiciones que haya sido divulgada, sin perjuicio de los demás derechos compensatorios”.

10. El derecho a la educación sexual integral. Todos tenemos derecho a recibir una educación de la sexualidad integral, este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.

La **Constitución Nacional en su artículo 28** dice que: Toda persona tiene derecho a la educación integral y permanente, que como sistema y proceso se realiza en el contexto de la cultura de la comunidad. Sus fines son el desarrollo pleno de la personalidad humana y la promoción de la libertad y la paz, la justicia social, la solidaridad, la cooperación y la integración de los pueblos; el respeto a los derechos humanos y los principios democráticos; la afirmación del compromiso con la Patria, de la identidad cultural y la formación intelectual, moral y cívica, así como la eliminación de los contenidos educativos de carácter discriminatorio.

11. El derecho a la atención de la salud sexual. La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

Art.68

“El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad.

Nadie será privado de asistencia pública para prevenir o tratar enfermedades, pestes o plagas, y de socorro en los casos de catástrofes y de accidentes.

Toda persona está obligada a someterse a las medidas sanitarias que establezca la ley, dentro del respeto a la dignidad humana”.

12. Los derechos reproductivos*: son derechos humanos relacionados con la reproducción y las decisiones y prácticas reproductivas de las personas. Los derechos reproductivos promueven la capacidad de decidir autónomamente sobre la reproducción y garantizan que cada persona tenga acceso a las condiciones y los medios que permitan la realización y expresión de sus decisiones reproductivas, sin coerción, discriminación o violencia y en un contexto respetuoso de la dignidad.”

* Campaña para una Convención de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos, 2010.

Diakonia en Paraguay

Diakonia es una organización internacional basada en Suecia sin fines de lucro que, con valores cristianos, coopera con actores locales en más de 30 países alrededor del mundo para cambiar y mejorar la vida de las personas más vulnerables. Hace más de 25 años tiene presencia en Paraguay.

Desarrolla alianzas con organizaciones de la sociedad civil, las cuales comparten con Diakonia sus valores y lineamientos de trabajo. Dentro de los mismos, prioriza los siguientes ejes temáticos: Derechos humanos, Democracia, Igualdad de género, Justicia económica y social y Conflicto y justicia. Apoya el desarrollo del trabajo a largo plazo, fortaleciendo el desarrollo institucional, alianza con otras organizaciones y trabajo en redes, campañas de comunicación e incidencia.

Basados en el evangelio, creemos en la igualdad de todos los seres humanos. Nuestra misión es cambiar estructuras políticas, económicas, sociales y culturales que generan pobreza, inequidad, opresión y violencia. Estamos convencidos del derecho de cada persona de vivir una vida con dignidad, independientemente de su sexo, edad, clase social, etnicidad, orientación sexual, identidad de género, religión o convicción ideológica.

SERPAJ en Paraguay

El Servicio Paz y Justicia en América Latina (SERPAJ AL), nace en 1974 como propuesta de transformación social desde la “no violencia activa”. Conformar una red de secretariados latinoamericanos y posee estatuto consultivo ante las Naciones Unidas (ECOSOC y UNESCO). SERPAJ AL se define como una entidad pacifista de inspiración cristiana, ecuménica y humanista que promueve la no violencia activa como forma de vida, como método de acción liberadora, de fuerza moral y política para la construcción de una sociedad más justa y solidaria.

En Paraguay el grupo Pro-SERPAJ se conformó en 1988 buscando un espacio de reflexión y acción en torno a la no violencia activa, como respuesta a la violencia institucionalizada de la dictadura stronista. Fue reconocido oficialmente como secretariado nacional en 1990 por la Asamblea General del SERPAJ AL realizada en Río de Janeiro. El SERPAJ-PY como parte del SERPAJ-AL, tiene los mismos derechos y obligaciones establecidos en sus Estatutos, y asume sus principios, objetivos y líneas de acción continentales.

En 1992 se inscriben los Estatutos Sociales del SERPAJ-PY donde adopta la forma de una sociedad civil sin fines de lucro. Establece que como organización es independiente de toda organización confesional religiosa, así como guarda independencia ante los partidos y movimientos políticos. Podrá coordinar acciones conjuntas para el cumplimiento de sus objetivos con organizaciones y movimiento sociales, no gubernamentales, oficiales, nacionales e internacionales.

Entre sus fines y objetivos está la promoción del respeto y la vigencia de los Derechos Humanos por medio de la no violencia activa, en opción preferencial por los pobres para contribuir así con la liberación del pueblo paraguayo y latinoamericano tanto de sus dominaciones internas como externas. Los Estatutos del SERPAJ-PY establecen como objetivos específicos, la educación del pueblo en sus derechos humanos; el apoyo y promoción de luchas no violentas en demanda de los derechos de los sectores marginados; la promoción de la solidaridad internacional en favor de la justicia; el desarrollo y promoción de una mística no violenta activa a favor de la justicia y la liberación de los pueblos; trabajar por una cultura de paz basada en la justicia, por un mundo sin opresores ni oprimidos.

