

HIAS

Acoger al extranjero.
Proteger al refugiado.

unicef



para cada infancia



Soñar igualdades entre pares

Cartilla dirigida a capacitar a mujeres y jóvenes mentoras para liderar procesos de empoderamiento y protección frente a la violencia de género, dirigida a niñas y adolescentes refugiadas, migrantes, desplazadas y en comunidades de acogida.

Créditos

ACTUALIZACIÓN ENERO 2025

HIAS COLOMBIA

Camilo Ramírez - Director País
Marcela Venegas - Gerente de Programas
Alexandra Sánchez - Coordinadora Sub-Oficina Caribe
Paola Salazar - Coordinadora Violencia Basada en Género
Natalia Gardeazabal - Coordinadora de Comunicaicones e Incidencia

HIAS AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Joseph Mejía - Especialista LAC Género y Violencia Basada en Género

UNICEF

Tanya Chapuisat - Representante de UNICEF Colombia
Anna Azaryeva - Representante Adjunta de UNICEF Colombia
Debla López - Especialista Regional de Género y Desarrollo
Andrea Tague Montaña - Oficial de Género, UNICEF Colombia
Ximena A. Correal Cabezas - Asociada de Género y PEAS, UNICEF Colombia
Marcela Henao Álvarez - Consultora UNICEF Colombia

ISBN: 978-980-7955-00-3



AUTORAS:

Estefanía Reyes
Estrella Camejo

VALIDACIÓN DE CONTENIDOS:

Alexandra Carrizo
Angélica Sarmiento
Delisbeth Villalobos
Dhayana Fernández
Dorennys Angulo García
Emma Puig de la Bellacasa
Hisvet Fernández
Lexis Warrik
Miluska Mas
Nour Daouft
Xiomara Zambrano
Vanessa Blanco
Mónica Salazar

CONSULTOR

Leonardo García

ILUSTRACIONES

Evelyn Campitelli

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Jesús Bultron

DEPÓSITO LEGAL: DC 2020000984

Esta publicación es gratuita y permite su copia, impresión y distribución con la única condición que se cite la fuente original y siempre que su uso sea sin fines de lucro.

TODOS NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS

Ante cualquier comportamiento inusual del personal, aliada o aliado de HIAS, puede repórtalo en: infocol@hias.org



**Acoger al extranjero.
Proteger al refugiado.**



para cada infancia

Los derechos de autor originales del presente currículo pertenecen a HIAS América Latina y El Caribe, sin embargo, este documento fue actualizado por HIAS Colombia y UNICEF Colombia, en el marco de la implementación de la consultoría: Adaptación técnica y metodológica de los Modelos Curriculares “Niños Transformando Masculinidades”, “Niñas Remando Hacia el Cambio” y “Niñas y Niños caminando hacia la Igualdad de Género”, la cual fue financiada por UNICEF.

Introducción

Soñar igualdad entre pares es un espacio para la imaginación, la práctica, la reflexión y el aprendizaje de un diálogo respetuoso entre personas con distintas identidades de género y orientaciones sexuales, que apunta al ejercicio de los derechos de las niñas y adolescentes a una vida libre de violencia, asumiendo que cada experiencia cuenta.

El intercambio de ideas, historias, temores, reflexiones, soluciones, entre otras opciones, está planteado desde el reconocimiento de estrategias que nos permitan relacionarnos con las demás personas desde nuestros corazones, sin que eso nos exponga a las agresiones o a riesgos sobre nuestra libertad, integridad y formación sexual. Ya sean niños, adolescentes, hombres, personas trans o intersex, niñas o mujeres, se trata de establecer vínculos encaminados a la igualdad e integración entre las personas con diferentes identidades, por una vida sin miedos por razones de género.

Soñar la igualdad no es una ingenuidad, es más bien una utopía que nos motiva a actuar unidas y, en ello, encontrar salidas. Compartir nuestras expectativas, temores y soluciones es parte de las acciones orientadas a mitigar los riesgos de la violencia basada en género y los Matrimonios Infantiles y Uniones Tempranas y Forzadas (MIUTF). Porque, aprender a descifrar lo que nuestro cuerpo nos expresa, a distinguir las señales de las personas que nos rodean y de las experiencias que vivimos, puede ser un primer paso para salir de situaciones que no merecemos vivir o para poderlas prevenir.

Acercarnos a las diferencias sin desigualdades, ensayar formas respetuosas de dialogar, consultar a las personas adultas significativas en nuestras vidas, tomar decisiones y afrontar desacuerdos desde el respeto son formas de remar hacia la igualdad y están planteadas como ocasiones para el desarrollo de habilidades sociales que puedan contribuir con la seguridad de las niñas y adolescentes.

En esta cartilla se puede encontrar la descripción de los objetivos, contenidos, actividades, mensajes clave, duración, las recomendaciones generales para las personas facilitadoras, así como el detalle de los materiales de apoyo para el desarrollo de las sesiones de aprendizaje. Esto, con el propósito de acompañar el proceso de formación para el empoderamiento personal y colectivo de las niñas y adolescentes refugiadas, migrantes, desplazadas y en comunidades de acogida, procurando ocasiones para afrontar la vida con confianza en sí mismas y prevenir situaciones de violencia, teniendo como horizonte la posibilidad de soñar la igualdad de género y procurar hacerla realidad.



ÍNDICE

Contenido	Página
Objetivos de la sesión	6
Desarrollo de la sesión	7
• Actividad 1: Hombres y mujeres: guía para navegantes interestelares	10
• Actividad 2: Diferentes, no desiguales	12
• Actividad 3: Dialogar y negociar como formas de amar	15
• Actividad 4: Con respeto enfrentamos los desacuerdos y unidas resolvemos	17
Anexos	24
Glosario de términos	32
Referencias bibliográficas	34

Objetivos de la sesión

Fortalecer el desarrollo de habilidades sociales para actuar unidas y establecer diálogos respetuosos entre personas con distintas identidades de género y orientaciones sexuales, mediante la reflexión y la vivencia de interacciones o relaciones afectivas sanas y placenteras, como estrategias de empoderamiento y protección frente a la violencia de género de niñas y adolescentes refugiadas, migrantes, desplazadas, en condiciones de vulnerabilidad y de las comunidades de acogida.

Materiales

Hojas de indicaciones y materiales de apoyo para las actividades, tarjetas guía para la identificación de hombres y de mujeres, tarjetas con las historias sin final, tarjetas 1 y 2 con situaciones para ayudar a Soledad, lista de supervivencia de objetos en resguardo en caso de naufragio (ver anexos). Hojas de rotafolio, lápices, borradores y bolígrafos, marcadores de colores, vestuario, accesorios y otros materiales de reciclaje para las dramatizaciones, dos tijeras, pegante y cinta adhesiva, palos de escoba para cada participante, plastilina, tarjetas con imágenes y términos para identificar la diversidad sexual y de género y balón.

Duración

Entre 90 y 120 minutos.

Notas para la persona facilitadora

1) Antes de la sesión.

Es importante considerar los siguientes aspectos:

Preparación: es necesario prepararse siempre, revisar los conceptos principales y repasar los ejercicios grupales propuestos, minimizando el riesgo de improvisación. Cada sesión es diferente, al igual que cada grupo; por lo tanto, se requerirá que la persona facilitadora desarrolle sus capacidades de adaptación y empatía para alcanzar los objetivos.

Materiales: cada ejercicio ha sido diseñado para que aprendamos haciendo, por lo cual es deseable que, tanto las personas facilitadoras

como las participantes, cuenten con los materiales necesarios para el desarrollo de cada tema, así como de los instrumentos de registro y evaluación, organizándolos antes de iniciar cada encuentro. Es importante que durante todas las sesiones cada participante disponga en todo momento de lápiz y papel para introducir sus dudas e inquietudes en el Baúl de las semillas (ver Anexo). Además, el afiche con los acuerdos de convivencia generados en primera sesión debe permanecer siempre a la vista del grupo.

Aclarar dudas: si tiene dudas o inquietudes con respecto a algún tema, conviene aclararlas antes de la sesión. Si aun así la persona facilitadora se siente insegura, es preferible que solicite el apoyo de una cofacilitadora que la acompañe durante los encuentros de formación. Estar con alguien más que pueda apoyar puede aportar seguridad para facilitar.

Respeto a la diversidad cultural: en el caso de que las participantes pertenezcan a comunidades indígenas y tengan menos de 12 años, debe consultar con las madres y verificar si están de acuerdo con los contenidos y el abordaje de la sesión. Esto es así en atención a la acotación realizada por la Red de Mujeres Wayúu (RMW), quienes consideran que hablar de estos temas con las niñas y adolescentes antes del ritual del Retiro o Encierro, con una persona de la cultura occidental o incluso con una persona Wayúu distinta a su clan, requiere de la aprobación de las madres de las niñas y adolescentes.

2) Durante la sesión

Es conveniente contemplar y utilizar:

Observación: es una de las principales herramientas para la facilitación. Permite estar atentas a lo que están sintiendo las participantes, sin que ellas lo expresen verbalmente. Posibilita medir el interés sobre el tema, un aspecto importante para el desarrollo de cada sesión. Cuando la persona facilitadora detecte que el grupo no está interesado, podrá introducir preguntas que generen reflexión y participación o ejercicios que “despierten” a las participantes.

Escucha activa: cada palabra y gesto de las participantes debe ser tomado en cuenta, es importante que la persona facilitadora preste atención y muestre interés por cada intervención; recuerde que no debe juzgar la participación, se deben respetar las opiniones de cada una y, en caso de que la opinión de alguna participante refuerce los roles o estereotipos de género, puede dar ejemplos que permitan visibilizar otras opciones para el mismo punto.

Preguntas generadoras: son interrogantes presentados para evaluar las expectativas del grupo, se pueden usar para generar participación, medir el interés o “despertar” al grupo. Es importante evitar dar prédicas o conferencias que aburran a las niñas y adolescentes.

Respuestas respetuosas: la persona facilitadora no debe nunca ni señalar ni obligar ni juzgar la participación de las compañeras, tampoco podrá expresar indirectas hacia el grupo. Si considera que alguna de las participantes está actuando de manera irrespetuosa hacia ella o el grupo, podrá establecer límites siendo frontal y solicitando la reformulación de los planteamientos, indicando que le parece que la exposición o participación está siendo irrespetuosa y se sale de los límites acordados entre todas.

Añadir emoción: el aprendizaje vivencial debe estar lleno de emoción para que las participantes fijen en su memoria los aspectos trabajados durante la sesión y les sea más fácil identificar en su vida diaria situaciones de discriminación, exclusión y violencia. Por ello, los ejercicios propuestos se deben realizar desde la diversión y la creatividad, en tanto sea posible, para motivar siempre al grupo.

3) Después de la sesión

Es importante preguntarles a las participantes si algo no está claro. *Niñas remando hacia el cambio* es un programa de formación para y por ellas; por eso, son quienes deben tener el protagonismo. Vale verificar, después de cada sesión, si necesitan conversar en privado, explorar el tiempo disponible, el tema que quieren plantear y otorgarles la posibilidad de ser escuchadas.

Al final de la sesión, la persona facilitadora debe estar atenta para agradecer la participación voluntaria, reforzando con frases como: “me alegra que me lo hayas dicho”, “eres muy valiente por compartir esto”, “esto no es tu culpa”. Recuérdales a las participantes que este es un espacio seguro.

También es importante hacer un seguimiento con las niñas y adolescentes, puede ser en grupo o individualmente, según lo estime más conveniente y posible, para asegurarse de que las participantes se sientan cómodas y ver si hay alguna acción que deba tomarse para apoyarlas o conectarlas con los servicios disponibles en la comunidad.



Desarrollo de la sesión

1) Bienvenida y revisión.

5 minutos

Esta sesión de remar juntas inicia con un saludo a las participantes y con la invitación para que todas hagan una rueda mirándose unas a otras y tengan la oportunidad de compartir una frase con sus experiencias de la semana, incluyendo si tuvieron ocasión de conversar en la comunidad sobre las maneras en que una mejor relación con sus pares puede ayudar a remar hacia la seguridad.

Otra posibilidad que cada participante puede contemplar es expresar brevemente qué espera encontrar en este intercambio que llamamos *Soñar igualdades entre pares*, concebido como una oportunidad para reflexionar sobre la igualdad y la no discriminación relacionadas con la diversidad sexual, así como sobre la importancia del diálogo respetuoso con amistades y familiares, reconociendo que todas las personas somos diferentes, no desiguales.

Se les pide a las participantes que llenen la valoración pretest, una hoja impresa con algunas afirmaciones a las que pueden marcar con X para indicar si es verdadero o falso, según lo que consideren en cada caso.

2) Vamos a explorar

5 minutos

Hoy es nuestro primer encuentro de aprendizaje *en Niñas remando hacia el cambio*. Juntas haremos de este espacio un momento de intercambios seguros y divertidos, donde podremos obtener información, aprender habilidades nuevas, conocer a nuestras compañeras y un poco más sobre nosotras mismas. En este viaje compartiremos sueños y esperanzas sobre las transformaciones que, cada vez más, nos permitan desarrollar nuestro potencial y aportar a nuestra seguridad. Pondremos en juego nuestro poder interior y remaremos juntas, sumando las fortalezas, capacidades y habilidades de todas con miras a lograr cambios positivos, más allá de lo que podemos alcanzar estando solas.

En la sesión de hoy, el cambio hacia el que remamos se refiere a las igualdades entre pares. Juntas haremos de este espacio un momento de intercambios seguros y entretenidos, donde podremos obtener información y aprender habilidades nuevas. En este viaje compartiremos sueños y esperanzas sobre las transformaciones que, cada vez más, nos permitan desarrollar nuestro potencial y aportar a nuestra seguridad en intercambios encaminados hacia la igualdad y sustentados en la sororidad. Pondremos en juego nuestro poder interior y remaremos juntas, sumando las fortalezas, capacidades y habilidades de todas, con miras a lograr cambios positivos más allá de lo que podemos alcanzar estando solas.

La sesión está organizada en cuatro actividades centrales:

1. *Hombres y mujeres*: guía para navegantes interestelares es la actividad inicial, en la cual identificaremos juntas algunos estereotipos de género para desmontar la desigualdad entre mujeres y hombres adolescentes. ¿Qué pasa cuando una persona no se ajusta a los estereotipos de género?
2. *Diferentes, no desiguales* invita a explorar conceptos relacionados con quiénes somos y a quiénes amamos; igualmente nos permitirá acercarnos a la prevención de la violencia basada en género relacionada con las identidades de género y las orientaciones sexuales que enfrentan las personas LGBTIQ+. ¿Por qué pensar que está mal la diversidad?
3. *Dialogar y negociar como formas de amar* para reflexionar unidas sobre las mejores estrategias para dialogar con una persona adulta y de la confianza de una niña y adolescente, en situaciones que requieren de una respuesta

y en las que es importante que asuma el compromiso de actuar en consecuencia. ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestras maneras de dialogar y escuchar?.

4. *Con respeto enfrentamos los desacuerdos y unidas resolvemos* consiste en un espacio de trabajo en equipo para practicar la toma de decisiones grupales orientada a la solución de problemas y considerando el manejo de los desacuerdos con respeto. ¿Cómo podemos resolver nuestros desacuerdos o aceptar las diferencias si las dos opciones cuentan?



Dinámica 1: Robar derechos

Para hacer:

Paso 1: Se invita a las participantes a formar un círculo en el centro del espacio y la facilitadora les pide que se estiren de acuerdo a lo que sientan que sus cuerpos necesitan.

Paso 2: La persona facilitadora indica que deben moverse por el espacio caminando hasta encontrar una compañera con la que no hayan trabajado hasta el momento. Se miran a los ojos y se consienten ser pareja buscan un lugar donde ubicarse.

Paso 3: La persona facilitadora entrega a cada persona una hoja de papel bond o de rotafolio reciclada. Cada persona enrolla la hoja y la convierte en un bastón de derechos.

Paso 4: La pareja se ubica frente a frente. Toman el bastón con la mano derecha a la altura del pecho y se ubican dejando un espacio de un medio metro. La mano izquierda se ubica en el hombro. Se les asignará un número a las personas 1 y 2. Cuando se diga 1 esa persona debe tomar el bastón de la persona 2 y viceversa, la otra persona no se debe dejar quitar su bastón. Está prohibido moverse del lugar o agarrar a la otra persona. Solo se puede tomar el bastón. Se repite el ejercicio varias veces y durante el proceso se pregunta ¿cómo se sienten con que alguien les quiera arrebatarse los derechos?

Paso 5: Una vez realizado el paso 4, se les invita a cambiar esa historia y a empezar a trabajar como iguales para protegerse mutuamente. Ahora paradas en el mismo lugar van a extender las manos y ambas van a coger los bastones de ambas, como si se formara un puente. La facilitadora les dará las siguientes indicaciones de lo que deben hacer: arriba, entonces ambas suben los bastones, a la derecha, y los mueven hacia esa dirección, y así sucesivamente con las demás instrucciones, izquierda, abajo, dar una vuelta (cuidando de no romper los bastones), para elevar el reto se les pide que hagan como una bicicleta, entonces deben pedalear con las manos coordinando como moverse para realizar lo solicitado. Ahora cuando hayan logrado hacer la bicicleta, deben “pedalear” en sentido contrario. Se realiza la actividad hasta que logren conectarse para proteger sus derechos.

Una variación para elevar el nivel del ejercicio es pedir que en una primera ronda repitan las instrucciones que se les da (por ejemplo, si se les dice “a la derecha”, repiten “a la derecha” y lo hacen); y en la segunda ronda, las participantes deben hacer lo contrario a lo que se les indica, pero repetir la instrucción tal como se les dijo (por ejemplo, si se les dice “a la derecha”, deben repetir “a la derecha” pero moverse a la izquierda). En la tercera ronda, las participantes deben hacer lo que se les indica, pero decir la instrucción contraria (por ejemplo, si se les dice “a la derecha”, deben moverse a la derecha, pero decir “a la izquierda”).

Para decir:

- La persona facilitadora invita a reflexionar al grupo, a partir del ejercicio, sobre lo que significa proteger nuestros derechos y cómo a veces, en la vida, otras personas o las circunstancias intentan arrebatárnoslos. Al principio, cuando intentábamos ‘robar’ el bastón de la otra, experimentamos la sensación de que nuestros derechos pueden ser vulnerados o amenazados. Esta sensación de inseguridad es algo que muchas niñas y adolescentes cisgénero o que se identifican como LGBTIQ+ se enfrentan diariamente, especialmente en contextos donde los derechos no son siempre respetados o protegidos, donde prima el machismo y lo heterosexual es la norma. El ejercicio nos invita a pensar que, así como sentimos que nos pueden vulnerar los derechos, también podríamos ser nosotras mismas quienes vulneremos los derechos a personas que son diversas en su forma de identificarse y amar.
- Al cambiar la dinámica y comenzar a trabajar juntas, sosteniendo ambos bastones y coordinando nuestros movimientos, vimos cómo el trabajo colaborativo entre iguales, pero diferentes en nuestras formas de ser y relacionarnos con el mundo, pueden fortalecer nuestra capacidad para proteger y defender esos derechos. Al formar un ‘puente’ con los bastones y movernos juntas, entendimos que cuando nos apoyamos mutuamente, somos más fuertes y podemos evitar que nuestros derechos sean vulnerados.



- El ejercicio también nos mostró que a veces las instrucciones que recibimos pueden ser confusas o contradictorias, como cuando teníamos que hacer lo contrario de lo que se decía. Esto puede reflejar cómo, en la vida, las normas sociales y las expectativas de género pueden intentar desviarnos de lo que realmente necesitamos o queremos para proteger nuestros derechos. Es importante aprender a discernir y a actuar de manera que nuestras acciones siempre estén alineadas con la protección de nuestros derechos, incluso cuando las señales externas nos confundan.
- La clave de esta actividad es que la protección de nuestros derechos no es solo un esfuerzo individual, sino un esfuerzo colectivo. Pero que no solo importan nuestros derechos, sino que también debemos respetar los derechos de las personas LGBTIQ+. Cuando trabajamos juntas, cuando nos coordinamos y nos apoyamos mutuamente, podemos asegurarnos de que ninguna persona quede atrás o se vea desprotegida. Este ejercicio nos recuerda que, al igual que con los bastones, los derechos son algo que debemos sostener y defender con firmeza, y que, al hacerlo juntas, nos hacemos más fuertes y capaces de resistir cualquier intento de arrebatarnoslos.

Actividad 1

HOMBRES Y MUJERES: GUÍA PARA NAVEGANTES INTERESTELARES

Comenzamos a *soñar igualdades entre pares* retomando los estereotipos sociales acerca de mujeres y hombres que abordamos en *Sexualidad, hechos y derechos*, como contexto en el que surge la necesidad de reconocer la existencia de personas con identidades y expresiones de género y sexuales diversas, para remar hacia la igualdad entre pares.

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDOS	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO
Identificar los estereotipos de género y la diversidad de las identidades de género.	• Conceptos sexo-género. • Estereotipos de género. • Identidades no binarias, transgénero e intersex.	Guía para navegantes interestelares: cómo diferenciar hombres y mujeres.	• Tarjeta de identificación de hombres y de mujeres, • Hojas de rotafolio. • Lápices, bolígrafos, marcadores, borradores y plastilina.	15 minutos

MENSAJES CLAVE

Los estereotipos de género son creencias generalizadas acerca de cómo son o deben ser tanto las mujeres y los hombres, generan desigualdades y discriminación porque se basan en la idea errónea de que unos grupos (los hombres) son mejores que otros (las mujeres). ¿Qué pasa si una persona no se ajusta a los estereotipos?

Es fundamental reafirmar que el género es una construcción social y por ende es susceptible de ser cambiada, lo que significa que ninguna niña o adolescente está destinada a seguir los roles y estereotipos sobre lo que se espera de una mujer: ser madre, cuidar la familia y ser sumisa. Cada niña y adolescentes puede llenar de sentido su existencia, puede soñar y proyectarse al futuro gozando plenamente sus derechos y libres de cualquier tipo de violencia basada en su género o con riesgos de un Matrimonio Infantil y Uniones Tempranas y Forzadas (MIUTF), un embarazo temprano y violencia o explotación sexual.

La expresión de género se refiere al modo en que una persona comunica su identidad de género a otras, a través de sus conductas, su manera de vestir, peinados, voz y otras características. Los estereotipos de género se basan en la suposición de que hay comportamientos, vestimenta, colores, peinados, etc. que corresponden a los hombres y otros a las mujeres.

¿Sabían que hay personas que no se sienten hombres o mujeres, sino personas, y que eso es perfectamente normal? Hay personas no binarias; es decir, que no se identifican ni como mujeres ni como hombres. Se identifican a sí mismas como no binarias. La identidad de género es muy diversa.

Las personas transgénero, por ejemplo, son personas cuya identidad o expresión de género no se ajusta a aquella socialmente esperada para el sexo que se les asignó al nacer. Las personas intersex nacen con características sexuales que no se ajustan a las definiciones típicas del sexo masculino y el femenino.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

De ser necesario, es importante retomar brevemente la diferencia entre sexo (características biológicas) y género (construcción social) acerca de las diferencias entre mujeres y hombres, abordada en la sesión sobre sexualidad, para desmitificar que lo que se espera en sociedad es “natural”. Las expectativas sociales varían con el tiempo y de una cultura a otra.

Se debe respetar la participación de las niñas y adolescentes, sin juzgarla como correcta o incorrecta. En caso de que la opinión de una participante refuerce los roles o estereotipos de género, puede hacer referencia al hecho de que la expresión de género es diversa y es una decisión libre de cada persona y que, reconocer esto, es importante para prevenir la discriminación por razones de género.

Es importante observar y aprovechar las oportunidades pedagógicas para articular cómo las normas sociales y de género, en su papel de determinantes estructurales de los MIUTF (UNICEF, 2023), están enraizadas en los roles y estereotipos de género. Para ello, es esencial indagar cómo las niñas y adolescentes se relacionan con estas expectativas sociales: ¿Cómo las perciben? ¿Cómo les afectan en su vida diaria? ¿Cómo las negocian, las resisten o incluso si las transforman? La facilitadora debe explorar si existen otras formas de ser, de comportarse, de expresarse, de habitar el mundo, de relacionarse con las demás personas. Identificar posibles nuevas visiones o narrativas de lo que las mujeres, hombres y personas LGBTQ+ pueden estar haciendo de manera diferente.

Un elemento temático clave es que las participantes puedan reflexionar sobre cómo hacer visibles estos roles y estereotipos, y sobre todo, los impactos y consecuencias que los MIUTF podrían tener en sus vidas. Es crucial abrir oportunidades de reflexión donde las niñas y adolescentes puedan cuestionar estas normas y construir una comprensión crítica de cómo estos patrones sociales influyen en sus decisiones y oportunidades. La facilitadora debe alentar a las participantes a compartir sus experiencias y perspectivas, fomentando un diálogo abierto y respetuoso donde puedan identificar formas de resistir y desafiar estas expectativas, promoviendo así su autonomía y capacidad para decidir sobre su propio futuro.

PASO A PASO

Paso 1.

Para hacer:

- Organizar el grupo en dos equipos, uno para elaborar la “Guía de identificación de mujeres adolescentes terrícolas” y otro para la “Guía de identificación de hombres adolescentes terrícolas”.
- Repartir a cada grupo un formato de guía de identificación (ver anexo), una hoja de rotafolio, marcadores de colores, lápices y borradores

Para decir:

- Invitar a que cada equipo elabore una guía de identificación de mujeres u hombres adolescentes terrícolas, según corresponda, para orientar a navegantes interestelares que llegaron al planeta Tierra; pueden usar frases orientadoras o dibujos sencillos, si lo prefieren. Lo importante es que las personas de otro planeta puedan tener una idea de cómo diferenciar rápidamente a unas y otros.
- Leer en voz alta cada guía para aclarar dudas a las participantes en caso de que se presenten.
- Especificar que disponen de 5 minutos para plasmar las respuestas en la guía en la hoja de rotafolio.

Paso 2.

Para hacer:

- Esperar 5 minutos a que las participantes terminen y decirles que ahora deben representar esos perfiles de hombres y mujeres utilizando plastilina, así la visita interestelar podrá reconocerles mejor.
- Cuando hayan terminado de construir sus representaciones y se les invita a sentarse en círculo para que presenten sus trabajos y a partir de ellos realizar el análisis con el grupo completo.
- Verificar el material de apoyo (ver Anexo) para la actividad.

Para decir:

Exponer los mensajes clave de la actividad usando el material de apoyo e incorporando ejemplos tomados de lo expresado por las participantes en la actividad. Este análisis toma unos 5 minutos.

Actividad 2 DIFERENTES, NO DESIGUALES

Esta actividad aborda la distinción entre los conceptos de identidad de género y orientación sexual para luego analizar la violencia basada en género dirigida contra las personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, intersexuales, queer (LGBTIQ+), entre otras identidades y orientaciones sexuales, a través de la escenificación de historias.

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDOS	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO
Reflexionar en torno a la diversidad sexual y la violencia basada en género en situaciones concretas de la vida cotidiana.	- Tipos de orientación sexual. - Violencia basada en género relacionada con las identidades y las orientaciones sexuales. - Igualdad de género.	Poniendo el cuerpo. Collage de la diversidad sexual y de género	- Tarjetas con las historias sin final (ver Anexo). - Hojas de papel. Lápices, marcadores. Vestuario, accesorios y otros materiales de reciclaje para las dramatizaciones. - Tarjetas con imágenes y términos para identificar la diversidad sexual y de género	20 minutos

MENSAJES CLAVE

La diferencia entre identidad de género y orientación sexual es la misma diferencia entre quién eres y a quién amas. Algunas orientaciones sexuales son: heterosexual, homosexual, bisexual y asexual. Heterosexual es la atracción hacia personas de un sexo diferente al nuestro, homosexual es la atracción hacia personas del mismo sexo, bisexual es la atracción hacia una persona sin importar si es del mismo sexo o no y asexual es no sentir atracción sexual por alguien más (puede haber otro tipo de atracción, pero no la sexual).

La violencia basada en género dirigida contra las personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, intersexuales, queer (LGBTIQ+), entre otras identidades y orientaciones sexuales, está impulsada por el deseo de castigar a quienes "desafían" las normas sociales y culturales consideradas como "naturales" (la heterosexualidad obligatoria), pero que, en realidad, son impuestas por el sistema patriarcal, discriminando a estos grupos sociales.

Las personas LGBTIQ+ no piden nada extraordinario, solo los mismos derechos para cualquier persona: el derecho a ser quien es y a amar en condiciones de igualdad.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Repase y tenga a la mano el glosario de términos de la cartilla para aclarar el significado de cada término, en caso de que alguna participante lo solicite. También se puede apoyar en los contenidos abordados en la cartilla “Sexualidad placentera: hechos y derechos”, que se encuentran en el anexo número 3. Cuerpos diversos, identidad y expresión de género y orientación sexual.

Si surgen personajes muy estereotipados o si las escenas promueven la burla o la violencia, es fundamental trabajar sobre estos elementos para canalizar la reflexión, indicando la importancia del respeto a la diversidad.

En caso de que el tiempo y los recursos disponibles lo permitan, puede resultar útil mirar junto a las participantes los videos de la campaña de Naciones Unidas, Libres e Iguales, como antesala a la reflexión grupal (ver Anexo).

En esta actividad es conveniente poner a disposición de las participantes el Baúl de las semillas, señalando dónde está y que, en el momento que deseen durante el encuentro, pueden introducir sus inquietudes, dudas o reflexiones, las cuales pueden ser anónimas, y que las responderá tan pronto le sea posible.

Si hay tiempo disponible, esta actividad puede extenderse a 30 minutos, profundizando en las reflexiones grupales.

PASO A PASO

Paso 1:

Para hacer:

- Organizar a las participantes en dos grupos, según el número de asistentes de la sesión. Entregar a cada grupo una hoja de indicaciones y dos tarjetas con historias (ver Anexo).
- Colocar en una mesa y a la vista y disposición de los grupos: hojas de papel, lápices, bolígrafos, vestuario, accesorios u otros elementos teatrales con material de reciclaje.

Para decir:

- Invitar a cada grupo a seleccionar una de las historias recibidas para agregarle un final y realizar un juego teatral para representar la historia descrita incorporando el final imaginado por el grupo.
- Leer cada tarjeta de historia en voz alta para que las participantes puedan aclarar sus dudas, en caso de que las tengan.
- Especificar que tienen unos 5 minutos para recrear la situación correspondiente a representar y preparar su dramatización.

Paso 2:

Para hacer:

- Esperar unos 5 minutos a que los grupos realicen la actividad, observándolos atentamente.
- Organizar el espacio donde se hará la representación y las sillas para el público.

Para decir:

Indicar que cada grupo cuenta con 5 minutos para hacer su representación teatral.

Paso 3: Collage de la diversidad sexual y de género

Para hacer:

- Distribuir en el centro del espacio las ilustraciones que conforman parte del rompecabezas de la diversidad sexual y de género (ver Anexo). Asimismo, colocar los términos que hacen referencia a cada expresión o identidad.
- Invitar a las participantes armar, según lo que han visto hasta el momento, y las historias que trabajaron, el collage de la diversidad.

Para decir :

- Armar el collage de la diversidad sexual y de género permite que conozcamos, visibilicemos y reconozcamos las diversas identidades de género y orientaciones sexuales que existen. Con ellos contribuimos a ampliar nuestra educación sexual integral, aportamos a desmitificar estereotipos y a visibilizar realidades que muchas veces son ignoradas o invisibilizadas en la sociedad.

- Reconocer todas las identidades y orientaciones, promueve un entorno de inclusión y respeto. Las participantes aprenden que la diversidad es algo positivo y que todas las personas tienen derecho a ser quienes son y a amar libremente, sin miedo al juicio o la discriminación.
- Con las actividades desafiamos los estereotipos y prejuicios que existen sobre las personas LGBTIQ+, mostrando que las normas y expectativas tradicionales de género y la sexualidad no son las únicas opciones válidas.
- Para las personas que pertenecen a la comunidad LGBTIQ+, ver sus identidades representadas en el collage puede ser un acto de validación y empoderamiento. También ofrece una oportunidad para que todas expresen sus propias identidades, pregunten sobre lo que no saben de las otras y así puedan comprender mejor esas realidades.

MENSAJES CLAVE

Al aprender sobre la diversidad sexual y de género, se desafían las ideas rígidas y tradicionales sobre cómo deben ser y comportarse las personas según su género. Esto fomenta un ambiente donde las niñas y adolescentes no se ven obligadas a cumplir con expectativas de género restrictivas, como la idea de que deben unirse o casarse a temprana o asumir roles de cuidado desde temprana edad.

Al desafiar los roles de género tradicionales, se reduce la violencia basada en género que muchas veces se utiliza para controlar y oprimir a las niñas y adolescentes. Menos violencia de género significa menos presión para conformarse con roles, uniones y relaciones que no desean.

Entender la diversidad ayuda a las niñas y adolescentes a reconocer que tienen el derecho a explorar su identidad y expresar su orientación sexual libremente. Esto fortalece su autonomía y capacidad para tomar decisiones informadas sobre sus vidas.

Es importante resaltar que las familias, como agentes de socialización a partir del cual aprendemos los roles y estereotipos de género, generalmente ejercen presión cuando las niñas no cumplen con el mandato hegemónico-normativo heterosexual, la presión que ejercen sobre ellas puede llevar a las niñas y adolescentes a tomar decisiones que son violentas para sí mismas.

Cuando las familias, comunidades y entornos educativos valoran la diversidad, se crean espacios más seguros y de apoyo donde las niñas y adolescentes pueden hablar abiertamente sobre sus experiencias y preocupaciones. Esto reduce el riesgo de que las niñas sean empujadas hacia matrimonios o uniones forzadas como un medio para “encajar” o satisfacer las expectativas sociales por ser mujeres.

Conocer sobre las múltiples formas en las que se expresa la diversidad sexual y de género contribuye a construir entornos más inclusivos y respetuosos, desnaturalizando los roles de género impuestos sobre las niñas y adolescentes y deslegitimando la violencia hacia las niñas, las adolescentes y las personas LGBTIQ+.

Paso 4:

Para hacer:

- Observar atentamente la representación de cada grupo.
- Verificar el material de apoyo de la actividad (ver Anexo) y esperar a que termine la representación de cada grupo.

Para decir:

- Invitarlas a compartir brevemente cómo se sintieron durante la actividad y a reflexionar sobre las situaciones representadas y los riesgos de discriminación y violencia de género que enfrentan los personajes de las historias escenificadas.
- Enlazar lo descrito por las participantes con los mensajes clave del material de apoyo de la actividad.
- Especificar que la reflexión tomará unos 5 minutos.

Actividad 3

DIALOGAR Y NEGOCIAR COMO FORMAS DE AMAR

Esta actividad es una oportunidad para reflexionar unidas sobre las mejores maneras de dialogar con una persona adulta y significativa en la vida de una niña y adolescente, en situaciones que requieren de una respuesta y en las que es importante que asuma el compromiso de actuar en consecuencia.

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDOS	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO
Ensayar estrategias de comunicación y negociación para un diálogo respetuoso.	- Regulación emocional. - Comunicación asertiva. - Escucha activa. - Negociación.	Rueda de sororidad para ayudar a Soledad.	- Tarjetas 1 y 2 con situaciones para ayudar a Soledad (ver Anexo). Hojas de rotafolio. - Marcadores de colores.	15 minutos

MENSAJES CLAVE

Vivir y crecer también es enfrentar cambios, especialmente en la adolescencia. Nuestras relaciones familiares también suelen modificarse, eso no siempre es negativo, pero siempre requiere que podamos adaptarnos, dialogar, escuchar y negociar; todo con amabilidad.

Para dialogar con una persona de la familia, por ejemplo mamá, hay elementos que pueden ayudar, especialmente cuando requerimos respuestas y actuar en consecuencia. Es importante estar preparadas y calmadas, elegir el momento adecuado en el que la otra persona tenga tiempo y disposición para atendernos, estar abiertas a escuchar lo que la otra persona tiene para decir, mostrar respetuosamente cómo nos hace sentir su respuesta y valorar las consecuencias y la mejor manera de actuar luego de escucharla.

Si nos sentimos nerviosas, una manera inmediata de calmarnos puede ser prestar atención a nuestra respiración y practicar unas 5 veces la respiración 4-7-8, que consiste en tomar aire contando hasta 4, reteniendo el aire por 7 segundos y expulsando el aire en 8 segundos; estar parada con los pies paralelos y tratando de sentir el apoyo de los pies en el piso, mientras practicas esa respiración, también puede ayudar.

La escucha activa y la empatía son excelentes alternativas.

Empatía se refiere a la posibilidad de “ponernos en los zapatos” de la otra persona. No se trata de pensar cómo actuaríamos nosotras en su situación, sino de comprender que la otra persona siente, piensa, actúa y vive diferente.

Escucha activa es tener consideración con lo que la otra persona dice y muestra, tratarla con amabilidad y poniendo atención más allá de sus palabras; también cuentan sus gestos, tono de voz, movimientos, posturas, silencios, emociones, etc.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Es importante darle a las participantes la oportunidad de expresar sus emociones abiertamente y sin juicio. Es posible que en su vida cotidiana las niñas y adolescentes no tengan espacios y momentos ni para abordar ni para reconocer sus emociones, o que las personas adultas les digan lo que se supone que deben sentir. Este puede ser su único espacio seguro.

La alusión a la experiencia de Soledad y no a la experiencia personal de cada cual está pensada para evitar que se presenten crisis emocionales en la sesión. Pero, si esto llegara a ocurrir, recuerde brindar contención con frases como “gracias por la confianza”, “eres muy valiente por compartir esto”, “esto no es tu culpa”, “algunas niñas y/o adolescentes pueden experimentar violencia en el hogar”, “no estás sola, estamos contigo”. Luego de eso, solicite apoyo de una cofacilitadora o de un par de participantes para la atención a la actividad del grupo y brinde atención individual inmediata a la participante que lo requiere. Al regresar, se les pide a las participantes un pequeño resumen de lo realizado mientras usted estuvo ausente.

Si hay tiempo disponible o el clima grupal lo requiere, esta actividad puede extenderse a 25 minutos, profundizando en las reflexiones grupales.

Dinámica 2: Incomunicación¹

Para hacer:

Paso 1: Invita a dos participantes como voluntarias para realizar la siguiente actividad. Pide que salgan al centro del círculo. Explícales que van a participar en un juego de comunicación para ampliar nuestras perspectivas a la hora relacionarnos con otras personas y la manera en que nos expresamos. Indica que van a interpretar varios escenarios y que deben actuar con mucha convicción y emoción, pues se trata de un juego de roles.

Paso 2: Presenta el primer escenario: Pida a las voluntarias que, paradas frente a frente, sostengan una conversación-discusión muy intensa. Para motivar la discusión van a utilizar la emoción enojo, como inspiración y forma de expresarse. La variación de esta conversación con una convencional es que en esta solo pueden mencionar nombres, en este caso, de alimentos a lo largo de la discusión. Anima a las participantes a ser lo más expresivas posible, asegurándote de que mantengan la intensidad y no se queden calladas de por al menos 30 segundos a un minuto.

Paso 3: Para el segundo escenario, llama a dos nuevas voluntarias. Esta vez, la discusión debe ser alegre y animada, la regla es que solo pueden decir números. Repita el proceso de animarlas a ser muy expresivas y mantener la conversación con intensidad. Ya vieron un ejemplo, ahora deben superar esa energía.

Paso 4: En el tercer escenario, cambia nuevamente a dos voluntarias. Indícales que la emoción a utilizar ahora es el miedo, y que solo pueden pronunciar nombres de personas. Pida que mantengan la intensidad en la actuación como en los escenarios anteriores.

Paso 5: Una variación posible es invitar a otras participantes a que se unan a la discusión, puede ser que se una a una participante o que discuta con ambas, pueden improvisar.

Para decir:

- Después de haber realizado estos escenarios, tomémonos un momento para reflexionar. ¿Cómo se sintieron durante estas actividades? ¿Les resultó fácil o difícil entenderse mutuamente? ¿Cómo relacionan estas experiencias con el ejercicio de dialogar con una persona adulta?
- En estos ejercicios, vimos lo difícil que puede ser comunicarse claramente cuando las palabras no coinciden con nuestras emociones o cuando hay limitaciones en lo que podemos expresar. Esto es algo que ocurre en la vida real, especialmente cuando intentamos dialogar con una persona adulta sobre temas importantes o delicados.
- La incomunicación puede generar confusión, malentendidos y frustración, tanto para nosotras como para la persona con la que estamos hablando. Es importante recordar que, al igual que en la actividad, necesitamos encontrar formas claras y directas de expresarnos, asegurándonos de que la otra persona entienda lo que estamos diciendo y cómo nos sentimos.
- Cuando dialogamos con una persona adulta sobre situaciones que requieren una respuesta o acción, es crucial ser honestas, abiertas y claras en nuestra comunicación. También es importante estar preparadas para escuchar y entender la perspectiva de la otra persona. Este tipo de comunicación no solo fortalece nuestras relaciones, sino que también nos ayuda a garantizar que nuestras necesidades y derechos sean respetados y tomados en serio. Al reflexionar sobre estos ejercicios, pensemos en cómo podemos mejorar nuestras habilidades de comunicación para que, en el futuro, podamos dialogar más efectivamente y asegurar un compromiso real de las personas adultas en nuestras vidas.

¹Esta técnica hace parte de: “Niños transformando masculinidades. Modelo curricular para la promoción de masculinidades diversas, igualitarias y no violentas con niños y adolescente.” (HIAS, 2023)



PASO A PASO

Paso 1.

Para hacer:

- Organizar a las participantes para un ejercicio a grupo completo o dividido en dos, según el número de personas en la sesión. Entregar dos tarjetas con situaciones para ayudar a Soledad (ver Anexo) a un grupo para que elija o una a cada grupo, según sea el caso. Un grupo podrá estar conformado por un máximo de 10 personas.
- Entregar la hoja de indicaciones (ver Anexo), tarjetas, marcadores y hojas de rotafolio para el trabajo grupal.

Para decir:

- Invitar a las participantes a realizar una rueda de sororidad o solidaridad para ayudar a Soledad a hablar con su mamá.
- Leer en voz alta la hoja de indicaciones y señalar si deben escoger una tarjeta (si es un único grupo) o atender a la tarjeta correspondiente (si son dos grupos).
- Leer cada tarjeta en voz alta para que las participantes puedan aclarar dudas.
- Especificar que tienen 5 minutos para responder las preguntas en grupo.

Paso 2.

Para hacer:

- Esperar unos 5 minutos a que realicen la actividad, observando atentamente al grupo.
- Verificar la disponibilidad del material de apoyo de la actividad (ver Anexo).

Para decir:

- Indicar que ahora cuentan con 5 minutos para compartir la experiencia y sus respuestas a las preguntas planteadas para ayudar a Soledad.
- Expresar que se disponen de otros 5 minutos para la reflexión grupal.
- Enlazar las reflexiones de las participantes y sus respuestas con los mensajes clave del material de apoyo.

Actividad 4

CON RESPETO ENFRENTAMOS LOS DESACUERDOS Y UNIDAS RESOLVEMOS

En nuestro día a día tomamos decisiones, unas veces por elección y otras por omisión, porque no elegimos cuando dejamos que pase el horario de la práctica de voleibol ya no podemos practicar ese día o cuando dejamos que otra persona decida dónde pasaremos la tarde, pero son situaciones que tienen consecuencias para nosotras. En una situación grupal, donde hay otras personas involucradas, la decisión puede generar desacuerdos. En la actividad anterior vimos el caso en que una decisión involucra una petición a una persona adulta de la familia, en esta ocasión abordaremos las decisiones entre pares, reflexionaremos unidas para apoyar a Rosario a estar preparada en el caso de un naufragio del barco en el que viaja con sus hermanas. Incluso en desacuerdo juntas resolvemos!

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDOS	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO
Desarrollar habilidades emocionales y sociales para la resolución de conflictos y solución de problemas entre pares.	• Toma de decisiones. • Resolución de conflictos. • Solución de problemas.	Apoyar a Rosario a prepararse en caso de naufragio.	• Palos de escoba, balón (de baloncesto o fútbol) • Lista de supervivencia: objetos en resguardo en caso de naufragio (ver Anexo). • Hojas de rotafolio. • Dos tijeras, pegante, cinta pegante. • Marcadores, lápices, borradores y colores.	25 minutos

MENSAJES CLAVE

Un desacuerdo es una situación en la que al menos dos personas tienen ideas, visiones u opiniones diferentes y encontradas sobre algo. Por ejemplo, una amiga quiere ver una película y tú prefieres quedarte escuchando música, ambas cosas no se pueden hacer simultáneamente, es necesario resolver el desacuerdo o que cada quien haga una cosa distinta en ese momento.

Algunas personas pueden sentirse tristes, molestas o enojadas frente a los desacuerdos y otras pueden no verse afectadas. No siempre tenemos que estar de acuerdo con los y las demás y hay personas para quienes eso no supone un problema.

En general, las personas aprendemos y nos sentimos fortalecidas cuando nos damos cuenta de que hemos resuelto conflictos en nuestras vidas. Podemos usar las mismas estrategias otras veces y también podemos imaginar nuevas formas de resolver los desacuerdos y ponerlos en práctica. En ambos casos, es importante entender nuestros desacuerdos y razones observando atentamente cada situación.

Una buena forma de enfrentar un desacuerdo puede ser contar hasta 10 para hacer una pausa, luego pensar en alternativas y, finalmente, actuar según lo que consideramos la mejor alternativa: una cosa a la vez.

NOTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA

Dependiendo del tiempo disponible y de las preferencias del grupo, la actividad podría hacerse recortando y pegando los objetos en una hoja de rotafolios e incluyendo las razones de porqué los objetos seleccionados y el propuesto como comodín son los imprescindibles. Hay adolescentes a las que les gusta dibujar y el trabajo manual, pero a otras no les agrada. Es importante ofrecerles la oportunidad de escoger, tanto como sea posible. La opción que toma menos tiempo es marcar directamente en la hoja de objetos los más importantes.

Es posible que las participantes expresen que desean combinar las listas de uno y otro equipo para hacer una tercera lista. Esto puede ser una excelente oportunidad para exaltar la importancia del poder colectivo para resolver problemas o desacuerdos. En ese caso díales que es posible, pero que deben explicar por qué les parece mejor combinar las listas. Asegúrese de retomar esto en la reflexión grupal con el material de apoyo.

Estimule la conexión de la situación planteada en la actividad con la estrategia de contar, pensar y actuar en una cosa a la vez. Puede ser con la pregunta generadora: ¿cómo podríamos aplicar el contar, pensar y actuar en el desacuerdo de los objetos de supervivencia en el mar?

Si hay tiempo disponible, esta actividad puede extenderse a 30 minutos, profundizando en las reflexiones grupales.

Dinámica 3: Reto a la igualdad

Para decir:

Se le informa al grupo que tienen dos retos que enfrentar y deben prepararse para meterse en los roles que deben desempeñar.

Reto 1

Para hacer:

Paso 1: Se le notifica al grupo que tienen una misión secreta, tienen que ingresar de manera secreta a una zona de riesgo recuperar un objeto muy importante y llevarlo hasta una zona segura. Cada persona tendrá una herramienta para aportar al logro del objetivo (palo de escoba). Se les informa que tendrán un condicionante es que no pueden hablar en ningún momento, si lo hacen serán descubiertas y se pierde la misión, por lo cual tendrán que volver a empezar.

Paso 2: La persona facilitadora coloca el objeto (balón) en el punto A (de riesgo) y marca el punto B

(seguro) hasta donde deben llegar. Da la señal de inicio y el grupo tendrá que permanecer en silencio.

Paso 3: Una vez hayan terminado el ejercicio se consulta al grupo ¿Cómo se sintieron realizando el ejercicio? ¿Hubo problemas o conflictos? ¿Cómo experimentan no poder dialogar?

Reto 2

Para decir:

Se le comunica a las participantes que tienen otra misión, en esta oportunidad, serán voluntarias y van a transportar materiales de una comunidad (pueblo solidario) a otra (pueblo seguro) porque van a construir una casa para la formación y capacitación de niñas y adolescentes talentos, donde pueden asistir todas las niñas de la comunidad para desarrollar habilidades que les permitirán tener un arte o un oficio a partir del cual pueden fortalecerse para un futuro donde sean autónomas. En las comunidades saben que si las niñas se preparan y desarrollan habilidades, cuando sean jóvenes, podrán tener autonomía económica y así tienen menos riesgos de entrar en prácticas nocivas como las relaciones de pareja con episodios de violencia basada en género, los MIUTF o los embarazos tempranos, entre otras. Así que su papel en la misión es fundamental para asegurar el futuro de las niñas y adolescentes de esas comunidades.

Paso 1: Se forman equipos de tres participantes. Las tres integrantes del grupo deben pararse en línea y abrazarse por los hombros, formándose de costado. La facilitadora delimita el punto de salida (Pueblo Solidario) y el punto de llegada (Pueblo Seguro). Cada grupo se para en la línea de salida y estirando el pie derecho deben colocar el material (palo de escoba) y deben salir hacia Pueblo Seguro. Para cumplir la misión deben llevar el material sin que se caiga al piso, porque si lo hace se rompe y deberán regresar al punto de salida, tampoco podrán soltarse las voluntarias. Adicionalmente, igual que en la misión anterior, no podrán hablar. Cada grupo debe realizar dos viajes para poder llevar los materiales para completar la construcción.

Paso 2: La persona facilitadora anuncia el inicio de la misión y los grupos de voluntarias deben salir.

Paso 3: Cuando hayan terminado la misión se le pregunta a las participantes ¿Cómo se sintieron siendo voluntarias? ¿Hubo problemas o dificultades para cumplir la misión? ¿Cómo experimentan no poder hablar?

Para decir:

- En estas actividades que acabamos de realizar, enfrentamos retos que nos hicieron trabajar en equipo y resolver problemas sin poder comunicarnos verbalmente. Esta limitación nos ayuda a reflexionar sobre la importancia de la comunicación y la colaboración en la vida diaria, especialmente cuando enfrentamos desacuerdos o conflictos.
- En el primer reto, tuvimos que entrar en una zona de riesgo y llevar un objeto a un lugar seguro sin hablar. Aquí, aprendimos a confiar en nuestras compañeras, a usar nuestras habilidades no verbales para comunicarnos y a tomar decisiones rápidas bajo presión. Esta experiencia nos mostró que, aunque no siempre tengamos todas las herramientas, la facilidad para hablar y existan diferentes visiones sobre cómo hacer las cosas, podemos encontrar maneras de apoyarnos mutuamente y cumplir nuestros objetivos.
- En el segundo reto, el ejercicio nos enseña sobre la importancia de la solidaridad y el trabajo en equipo, destacando que, cuando trabajamos juntas y coordinamos nuestras acciones, podemos lograr grandes cosas, incluso frente a desafíos como tener un pie levantado y no poder conversar para definir cuál sería la mejor estrategia para llegar al objetivo.
- Ambas actividades nos muestran que, para resolver conflictos y superar problemas, es fundamental desarrollar habilidades emocionales y sociales. Estas habilidades incluyen la empatía, la paciencia, la cooperación y la capacidad de escuchar y entender a las demás, incluso cuando no estamos hablando, cuando pensamos diferente, cuando pensamos que debería ser de una forma y no de otra. A veces, los desacuerdos pueden surgir, pero si nos enfocamos en escuchar y en encontrar soluciones juntas, podemos resolver los problemas de manera respetuosa y efectiva. En la vida real, estas son las habilidades que nos ayudarán a enfrentar situaciones difíciles, a trabajar bien con los demás y a construir relaciones basadas en el respeto y la comprensión. Cuando vivimos en contextos que exponen a las niñas y adolescentes a riesgos como la violencia basada en género, los MIUTF o los embarazos tempranos, nos enfrentamos al reto de generar espacios de trabajo conjunto y unidad (como en Pueblo Solidario) para fortalecernos como niñas y adolescentes que pueden construir, con en el caso de Pueblo Seguro, un futuro más seguro y con oportunidades para

las niñas y adolescentes.

- Recuerden que, en cualquier situación de conflicto o desacuerdo, el respeto mutuo y la disposición para encontrar soluciones en conjunto son claves. Al practicar estas habilidades personales, que nos ayudan a sentirnos más empoderadas para tomar decisiones, no solo fortalecemos nuestras relaciones, sino que también contribuimos a crear un entorno donde todas nos sintamos seguras, valoradas y escuchadas.

PASO A PASO

Paso 1:

Para hacer:

- Organizar el grupo en dos parejas o equipos, según la cantidad de participantes.
- Entregar a cada equipo una hoja de indicaciones y una lista de objetos en resguardo, en caso de naufragio.

Para decir:

- Expresar que la actividad consiste en seleccionar la lista de objetos imprescindibles para sobrevivir en el mar.
- Solicitar que cada grupo seleccione cuatro objetos de la lista y proponga uno adicional, que llamaremos comodín, para sumarlo a la lista de imprescindibles; debe ser diferente a los objetos ya incluidos en la lista.
- Expresar que cuentan con 5 minutos para decidir los cuatro de la lista y proponer el comodín.

Paso 1:

Para hacer:

Organizar al grupo completo en círculo o semicírculo para intercambiar sobre las propuestas de cada equipo.

Para decir:

- Solicitar una voluntaria en cada equipo para que indique cuáles son los objetos imprescindibles de su equipo, incluyendo el comodín agregado.
- Indicar que, ahora, el grupo completo debe escoger una de las dos listas como la imprescindible, es importante estar atentas a la manera en que deciden y resuelven los desacuerdos entre un grupo y otro.
- Especificar que tienen 5 minutos para decidir en grupo completo..

Paso 3:

Para hacer:

Verificar el material de apoyo (ver Anexo) para acompañar la reflexión sobre la actividad..

Para decir:

- Solicitar la participación voluntaria para la reflexión sobre cómo decidieron en cada caso y cómo tomaron la decisión final.
- Enlazar los comentarios de las participantes con los mensajes clave del material de apoyo, tomando ejemplos de lo compartido durante la reflexión y de lo observado en la actividad.



3) Para llevar.

5 minutos.

Para seguir soñando igualdades entre pares, animamos a las participantes a imaginar los temas o habilidades en los que les gustaría formarse para remar hacia la autonomía de sus propias vidas sintiéndose protegidas. Se trata de darle rienda suelta a la imaginación pensando también en nuestras posibilidades de colaboración y participación, porque ¡juntas es mejor! Recuerden que este es un espacio para soñar en grande, para imaginar sin límites, porque todo lo que necesitamos para nuestro desarrollo y autonomía es posible cuando nos unimos y colaboramos. No hay idea demasiado grande; lo importante es que podamos compartir nuestras aspiraciones y pensar en cómo, juntas, podemos crear un entorno donde todas tengamos la oportunidad de crecer, aprender, y ser quienes queremos ser.

Para hacer:

Paso 1: La persona facilitadora le pregunta a las participantes cuáles sería las habilidades que ellas mismas y las niñas y adolescentes de su comunidad necesitan para alcanzar un desarrollo personas que les permita fortalecerse para un futuro donde sean autónomas, puedan tomar decisiones sobre sus cuerpos, sus vidas, qué hacen en sus tiempos libres, con quién y cómo se quieren relacionar. La facilitadora consulta ¿En qué áreas o temas sienten que necesitan más apoyo o formación? y ¿Qué habilidades creen que son importantes para que las niñas y adolescentes de nuestra comunidad se sientan empoderadas y seguras? ¿Qué profesión, arte u oficio quieren desarrollar en sus vidas?

Paso 2: La persona facilitadora dibuja en la pizarra tres columnas, en la primera una con el título “Temas”, en la segunda “Habilidades” y en la tercera “Profesión”. A medida que las participantes van diciendo la facilitadora escribe las ideas.

MENSAJES CLAVE

Todo lo que hemos discutido hoy es fundamental para imaginar y construir un futuro lleno de oportunidades para nosotras y para todas las niñas y adolescentes de nuestras comunidades.

Es muy importante que nos proyectemos hacia el futuro, que tengamos aspiraciones y sueños, porque estos nos ayudan a definir el camino que queremos seguir en nuestras vidas. No permitamos que las condiciones precarias de nuestro entorno o los roles de género tradicionales nos limiten o nos hagan pensar que nuestro único destino es ser madres o esposas, y que no vale la pena estudiar o tener metas más allá de eso.

Estudiar, aprender nuevas habilidades y tener metas nos da las herramientas necesarias para tomar decisiones sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas. Cuando soñamos con formarnos y desarrollar nuestras destrezas y capacidades, estamos construyendo la base para una vida más plena y autónoma. Nos estamos preparando para ser capaces de elegir nuestro propio camino, y para evitar prácticas nocivas como las relaciones de pareja con violencia basada en género, los matrimonios infantiles, las uniones tempranas y/o forzadas, o los embarazos tempranos.

Recuerden siempre que sus sueños y aspiraciones son válidos y valiosos. No importa cuán grandes o pequeños consideren que son, lo importante es que se permitan soñar y que, a pesar de las adversidades, busquen alcanzar esos sueños. Al hacerlo, están no solo protegiendo su futuro, sino también contribuyendo a crear un entorno donde todas las niñas y adolescentes puedan crecer y vivir sin límites ni restricciones. ¡Juntas podemos lograrlo! Los resultados de este ejercicio son un aprendizaje fundamental que les invitamos a llevar para sus casas y compartir con familias y especialmente, que lo tengan presente a lo largo de sus vidas.

4) Cierre.

10 minutos.

Dinámica 4: Reconocer la diversidad, construir igualdad

Para decir:

Se le explica a las participantes que para cerrar la sesión tendremos una actividad que nos permite

reconocer la diversidad humana que somos, incluyendo la diversidad de género y orientación sexual, y cómo a partir del reconocimiento de esas diferencias podemos trabajar juntas para soñar igualdad y para protegernos. La vida es un camino que compartimos y hoy lo vamos a recrear, ese camino cada una lo transita de manera diferente, con sus características propias, con su cuerpo único, desde formas de ver la vida y de relacionarse que son especiales.

Para hacer:

Paso 1: Todo el grupo se para en un extremo del salón. Se les explica que tendremos un camino que representa nuestras vidas. Ahora cada persona deberá pasar ese camino, pero esta vez, la invitación es a que lo hagan de manera innovadora, no convencional, rompiendo con la monotonía, con los roles tradicionales que nos obliga la cultura a seguir. Se les pide que caminen proyectando confianza, sintiéndose empoderadas, siendo esas niñas y adolescentes que soñaron ser en la actividad anterior. Deben vivir ese sueño desde ya, desde ahora, porque el desarrollo personal es un camino que se construye paso a paso. Si las participantes se divirtieron o, al contrario, algunas estuvieron tímidas, se puede realizar una segunda ronda, pero esta vez se les anima a que apliquen mayor confianza, más innovación, que su paso tenga un alto impacto.

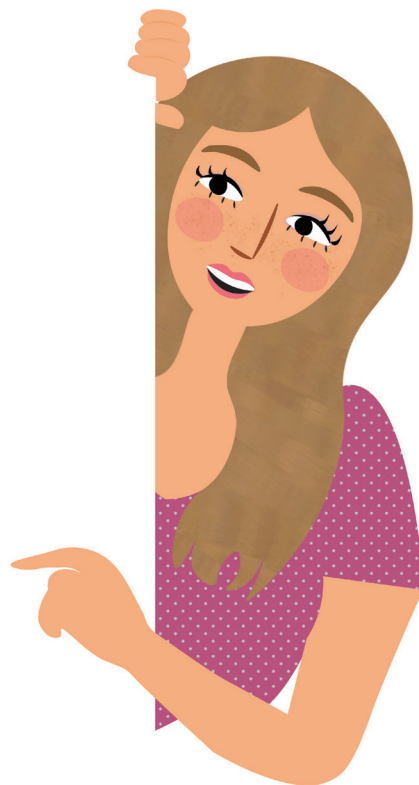
Para decir:

Una vez todas hayan pasado por el camino, ahora se les dice que Sofía, la adolescente a quien su familia le había organizado una unión temprana por no aceptar su orientación sexual, tuvo una situación inesperada y le toca movilizarse de un lugar de riesgo a un lugar que le dé seguridad para librarse de esa unión temprana y forzada.

Paso 2: Se le explica al grupo que deben elegir a una compañera que represente a Sofía. Ahora deben trabajar de manera conjunta para idear una estrategia que permita llevar a Sofía del punto inseguro (salida, el inicio del camino) al lugar seguro (fin del camino que transitaban en el paso 1), la particularidad es que Sofía no puede tocar el piso. La tarea del grupo es pasarla sin que lo toque, salvaguardando su integridad. Un factor protector para este ejercicio es que en esta oportunidad sí pueden comunicarse hablando sin restricciones.

Para decir:

- Hoy, a través de todas las actividades compartidas, hemos recorrido un camino lleno de aprendizaje sobre la importancia de reconocer la diversidad, incluyendo la de género y orientación sexual, y de cómo podemos construir igualdad a partir de nuestras diferencias. Hemos visto que cada una de nosotras tiene una manera única de caminar por la vida, con su cuerpo único, sus propias experiencias y su propia visión del mundo. Este ejercicio nos recuerda que la diversidad es una fortaleza, no una debilidad, y que es esencial para construir un mundo más justo y equitativo. Porque, por ejemplo, cuando cada una se atrevió a romper con la forma de caminar por el camino, nos invita a pensar que podemos romper con los roles de género que nos han asignado como niñas y mujeres, y esto es una invitación a pensar que cada una puede definir cómo quiere que sea su vida.
- Cuando hablamos de diversidad, también está presente la diversidad de género y orientación sexual. Es esencial que reconozcamos y respetemos estas diferencias, porque cada identidad y orientación es válida y merece ser celebrada. Sin embargo, sabemos que, en la vida cotidiana, estas diferencias a menudo pueden llevar a situaciones de discriminación y violencia de género, como lo vimos en la historia de Sofía, quien fue obligada a una unión temprana por la incapacidad de su familia de no aceptar su orientación sexual.
- Al trabajar juntas para idear estrategias para llevar a Sofía a un lugar seguro, simbolizamos cómo podemos apoyar y proteger a quienes se enfrentan a situaciones de riesgo debido a los estereotipos de género y la violencia basada en género. Esta tarea no solo es simbólica, sino que nos muestra la importancia de la solidaridad, la empatía y la acción conjunta para garantizar que nadie se quede atrás, que todas podamos transitar nuestro camino de vida en un entorno seguro y respetuoso.
- Para finalizar esta sesión, las invito a que nos llevemos la reflexión de que cada paso que damos hacia la igualdad y el respeto por la diversidad es un paso hacia un mundo mejor. No debemos



permitir que los estereotipos de género o las expectativas tradicionales limiten nuestras vidas o las de las demás personas. En cambio, debemos construir espacios donde todas las personas, independientemente de su género o orientación sexual, puedan vivir con libertad, dignidad y sin temor a la discriminación o la violencia.

- Recuerden que juntas somos más fuertes. Al reconocer nuestras diferencias y trabajar unidas para enfrentar los desafíos, podemos protegernos mutuamente y aportar a la construcción de un mundo donde la igualdad y el respeto sean una realidad para todas. Sigamos soñando la igualdad entre pares y caminando juntas hacia ese futuro que queremos crear. ¡Gracias por participar y por su compromiso con la igualdad y la diversidad!”.

Para la despedida de la sesión, se invita a las participantes a compartir algo del encuentro de hoy que podrían regalar a una persona adulta de su entera confianza y que pudiera invitarla a remar hacia la igualdad. Puede ser una información, una vivencia, algo que despertó curiosidad o llamó la atención.

Luego del intercambio de cierre, se pide a las participantes que llenen la valoración postest, una hoja impresa con algunas afirmaciones a las que pueden marcar con X para indicar si son verdaderas o falsas, según lo que consideren en cada caso.

MENSAJES CLAVE

Las personas LGBTIQ+ no piden nada extraordinario, solo piden los mismos derechos de cualquier persona: a ser quien es y a amar en condiciones de igualdad.

En experiencias compartidas con otras personas puede haber desacuerdos, algunos podremos resolverlos y en otros casos la mejor alternativa es respetar las diferencias y actuar en consecuencia. En ambos casos es importante entender nuestros desacuerdos y las posiciones de cada cual.

Para dialogar en igualdad hay elementos que nos pueden ayudar, especialmente cuando requerimos respuesta y actuar en consecuencia. La escucha activa y la empatía son excelentes alternativas.



Anexos

Recursos diseñados para las actividades:

Actividad 1.

HOMBRES Y MUJERES: GUÍA PARA NAVEGANTES INTERESTELARES

1) Tarjetas guía para la identificación de hombres y mujeres.

GUÍA DE IDENTIFICACIÓN DE MUJERES ADOLESCENTES TERRÍCOLAS

(Puede escribir o hacer dibujos sencillos para orientar a las navegantes interestelares)

1. Es mujer si se comporta así:
2. Es mujer si se ve de esta manera (aspecto físico):
3. Es mujer si se viste así:
4. Es mujer si disfruta haciendo esto:
5. Es mujer si su responsabilidad es:

GUÍA DE IDENTIFICACIÓN DE HOMBRES ADOLESCENTES TERRÍCOLAS

(Puede escribir o hacer dibujos sencillos para orientar a los navegantes interestelares)

1. Es hombre si se comporta así:
2. Es hombre si se ve de esta manera (aspecto físico):
3. Es hombre si se viste así:
4. Es hombre si disfruta haciendo esto:
5. Es hombre si su responsabilidad es:

Material de apoyo para hombres y mujeres: Guía para navegantes interestelares

LÁMINA 1

Los estereotipos de género son creencias generalizadas acerca de cómo son o deben ser las mujeres y los hombres, generan desigualdades y discriminación porque se basan en la idea errónea de que unos grupos (los hombres) son mejores que otros (las mujeres). ¿Qué pasa si una persona no se ajusta a los estereotipos?

LÁMINA 2

La expresión de género se refiere al modo en que una persona comunica su identidad de género a otras, a través de sus conductas, su manera de vestir, peinados, voz y otras características. Los estereotipos de género se basan en la suposición de que hay comportamientos, vestimenta, colores, peinados, etc., que corresponden a los hombres y otros a las mujeres.

Los roles y estereotipos de género son una construcción social y por ende es susceptible de ser cambiada, lo que significa que ninguna niña o adolescente está destinada a seguirlos (ser madre, cuidar la familia y ser sumisa). Cada niña y adolescentes puede llenar de sentido su existencia, puede soñar y proyectarse al futuro gozando plenamente sus derechos y libres de cualquier tipo por ser mujer o con riesgos de un MIUTF, un embarazo temprano y violencia o explotación sexual.

LÁMINA 3

¿Sabían que hay personas que no se sienten hombres o mujeres, sino personas, y que eso es perfectamente normal? Hay personas que se identifican a sí mismas como no binarias; es decir que no se identifican ni como mujeres ni como hombres. La identidad de género es muy diversa.

LÁMINA 4

Las personas transgénero, por ejemplo, son personas cuya identidad o expresión de género no se ajusta a aquella socialmente esperada para el sexo que se les asignó al nacer. Las personas intersex nacen con características sexuales que no se ajustan a las definiciones típicas del sexo masculino y femenino.

Actividad 2

DIFERENTES, NO DESIGUALES

1) Tarjetas con historias para completar y dramatizar.

Historias sin final...

HISTORIAS SIN FINAL... 1

Ana (cuyo nombre original es Daniel) es una chica trans. Está pensando en abandonar sus estudios porque en su centro educativo algunos compañeros se burlan de ella y la amenazan. Además, no se le permite entrar al baño de mujeres...

HISTORIAS SIN FINAL... 2

Sofía es una niña de 14 años que es lesbiana, su familia no acepta su orientación sexual y cree que puede “corregirse” organizando una unión o matrimonio con un joven amigo de la familia que tiene una buena posición social...

HISTORIAS SIN FINAL... 3

Leticia es una joven lesbiana de 15 años, nadie sabe su orientación sexual. Hace un par de años que sale con Cecilia, ambas se presentan a las demás personas como mejores amigas. Leticia decidió contárselo a su familia, están todos reunidos en el comedor de la casa y piensa que ese es el momento...

HISTORIAS SIN FINAL... 4

Virginia es una joven de 17 años a quien le gustan las mujeres y los hombres, en este momento está saliendo con Alejandro, de quien se siente muy enamorada. Ha decidido que es importante contarle que es bisexual, se encuentran en un restaurante y Virginia le comienza a hablar al respecto...

HISTORIAS SIN FINAL... 5

Es fin de semana. Juan, Diego, Cristian y Miguel son un grupo de jóvenes amigos que están a punto de salir de fiesta. En el camino se encuentran con Ligia y Beatriz, dos adolescentes lesbianas que tienen una relación conocida por sus compañeros de clase. Uno de ellos dice: “¿Qué tal si les enseñamos lo que es besar a hombres de verdad? ¡Vamos!”

HISTORIAS SIN FINAL... 6

Alejandro tiene 14 años que se identifica como gay. Hace poco, decidió contarle a su mejor amigo, Jonathan. Jonathan lo escuchó en silencio y luego se alejó sin decir nada. Al día siguiente, en la escuela, Alejandro se da cuenta de que varios compañeros lo están mirando y susurrando entre ellos. En el almuerzo, recibe un mensaje anónimo en su mochila que dice...

2) Videos campaña libres e iguales. Son una alternativa cuando se dispone de tiempo y electricidad:

Rompe el silencio: <https://www.unfe.org/es/breakthesilence/>

Día del espíritu, prevención de la depresión y el suicidio: <https://www.unfe.org/es/spiritday/>

Personas trans: <https://www.unfe.org/es/transally/>



Material de apoyo para: Diferentes, no desiguales

Se elabora en diapositiva de PowerPoint o en hoja de rotafolio para ser usado según los recursos disponibles.

Diapositiva 1

La diferencia entre identidad de género y orientación sexual es la diferencia entre quién eres y a quién amas. Algunas orientaciones sexuales son: heterosexual, homosexual, bisexual y asexual.

Heterosexual es la atracción hacia personas de un sexo diferente al nuestro, homosexual es la atracción hacia personas del mismo sexo, bisexual es la atracción hacia una persona sin importar si es del mismo sexo o de un sexo diferente al nuestro y asexual es no sentir atracción sexual por alguien más (puede haber otro tipo de atracción, pero no la sexual).

Diapositiva 2

La violencia basada en género dirigida contra las personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, intersexuales, queer (LGBTIQ+), entre otras identidades y orientaciones sexuales, está impulsada por el deseo de castigar a quienes “desafían” las normas sociales y culturales consideradas como “naturales” (la heterosexualidad obligatoria) pero que en realidad son impuestas por el sistema patriarcal, discriminando a estos grupos sociales.

Diapositiva 3

Las personas LGBTIQ+ no piden nada extraordinario, solo piden los mismos derechos para cualquier persona a ser quien es y a amar en condiciones de igualdad.

Material de apoyo para: Diferentes, no desiguales: Collage de la diversidad sexual y de género

Nota: Las imágenes son referenciales, la facilitadora puede utilizar imágenes de su preferencia o que considere más pertinentes.



Términos a imprimir:

- Bisexual
- Gay
- Heterosexual
- Hombre cisgénero
- Queer/cuir
- Lesbiana
- Mujer cisgénero
- Transgénero
- Transexual

Actividad 3

DIALOGAR Y ESCUCHAR COMO FORMAS DE AMAR

1) Hoja de indicaciones para: Rueda de sororidad para ayudar a Soledad.

Hoja de indicaciones: RUEDA DE SORORIDAD PARA AYUDAR A SOLEDAD

1. Leer todas las preguntas de la tarjeta correspondiente a “Permiso para ir a la fiesta de Teresa”.
2. Y/o a “Me citaron al representante”, según corresponda.
3. Intercambiar unos segundos con las compañeras de equipo para ofrecer respuestas.
4. Escribir al menos una posible respuesta por pregunta. Se valora que las respuestas puedan ser diversas.

2) Tarjetas para: Rueda de Sororidad para ayudar a Soledad.

Tarjeta 1. SOLEDAD QUIERE PEDIRLE PERMISO A SU MAMÁ PARA IR A LA FIESTA DE TERESA

1. ¿Cómo puede prepararse Soledad para preguntar a su mamá?
2. ¿Cuál es el momento más adecuado para hacer la petición?
3. ¿Cómo podría sentirse Soledad al momento de hacer la petición?
4. ¿Cuál puede ser la mejor actitud o disposición de Soledad al escuchar la respuesta de su mamá?
5. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de su petición de ir a la fiesta?
6. ¿Cómo puede expresar Soledad sus sentimientos ante la respuesta de su mamá? (Piensen en las dos posibles respuestas a la solicitud de Soledad).
7. ¿A qué se puede comprometer Soledad con su mamá para obtener una respuesta positiva? (Que sea un compromiso sincero y viable).

Tarjeta 2. SOLEDAD QUIERE CONTARLE A SU MAMÁ QUE LA CITARON EN EL COLEGIO

1. ¿Cómo puede prepararse Soledad para contarle a su mamá?
2. ¿Cuál es el momento más adecuado para revelar la noticia?
3. ¿Cómo podría sentirse Soledad al momento de contarle a su mamá?
4. ¿Cuál puede ser la mejor actitud o disposición de Soledad al escuchar la respuesta de su mamá?
5. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de contarle a su mamá la noticia?
6. ¿Cómo puede expresar Soledad sus sentimientos ante la respuesta de su mamá?
7. ¿A qué se puede comprometer Soledad con su mamá luego de darle esa noticia? (Que sea un compromiso sincero y viable).

Material de apoyo para: Dialogar y escuchar como formas de amar

Se elabora en diapositiva de PowerPoint o en hoja de rotafolio para ser usado según los recursos disponibles.

Diapositiva 1

Vivir y crecer es también enfrentar cambios, especialmente en la adolescencia. Nuestras relaciones familiares también suelen modificarse, lo cual no siempre es negativo, pero requiere siempre que podamos adaptarnos, dialogar, escuchar y negociar; todo con amabilidad.

Diapositiva 2

Para dialogar con una persona de la familia, por ejemplo mamá, hay elementos que pueden ayudar, especialmente cuando requerimos respuesta y actuar en consecuencia.

Debemos estar preparadas y calmadas, elegir el momento adecuado en el que la otra persona tenga tiempo y disposición para atendernos, estar abiertas a escuchar lo que la otra persona tiene para decir, mostrar respetuosamente cómo nos hace sentir lo que nos dice y valorar las consecuencias de dicha respuesta y la mejor manera de actuar luego de escucharla.

Diapositiva 3

Si nos sentimos nerviosas, una manera inmediata de calmarnos puede ser prestar atención a nuestra respiración y practicar unas 5 veces la respiración 4-7-8, que consiste en tomar aire contando hasta 4, retenerlo por 7 segundos y expulsarlo en 8 segundos. Estar parada con los pies paralelos y tratando de sentir el apoyo de los pies en el piso mientras practicas esa respiración también puede ayudar.

Diapositiva 4:

La escucha activa y la empatía son excelentes alternativas.

Empatía se refiere a la posibilidad de “ponernos en los zapatos” de la otra persona. No se trata de pensar cómo actuaríamos nosotras en su situación, sino de comprender que la otra persona siente, piensa, actúa y vive diferente.

Escucha activa es tener consideración con lo que la otra persona dice y muestra, tratarla con amabilidad y poniendo atención más allá de sus palabras; también cuentan sus gestos, tono de voz, movimientos, posturas, silencios, emociones, etc.

Actividad 4

Con respeto enfrentamos los desacuerdos y unidas resolvemos

- 1) Hoja de indicaciones para la selección de objetos de supervivencia en el mar.

HOJA DE INDICACIONES PARA LA SELECCIÓN DE OBJETOS DE SUPERVIVENCIA EN EL MAR

1. Lean los objetos de la lista de objetos de supervivencia.
2. Analicen la lista y elijan los cuatro objetos más importantes para sobrevivir al naufragio en el mar. Luego, piensen por qué esos objetos son los imprescindibles.
3. Cada grupo propone un objeto para agregar a la lista de imprescindibles y lo escribe o dibuja en el cuadro “comodín”; deben ir pensando cómo explicarán por qué ese objeto es tan importante. El comodín no puede ser ninguno de los objetos ya propuesto en la lista de objetos.

Objetos en resguardo en caso de naufragio



Agua



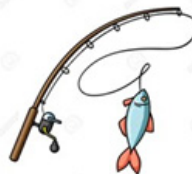
Barra de chocolate



Binoculares



Brújula



Caña de pescar



Comodín



Gasolina



Mapa



Mosquitero



Radio



Repelente de tiburones

Material de apoyo para: Con respeto enfrentamos los desacuerdos y unidas resolvemos

Se elabora en diapositivas de PowerPoint o en hoja de rotafolio para ser usado según los recursos disponibles.

Diapositiva 1

Un desacuerdo es una situación en la que al menos dos personas tienen ideas, visiones u opiniones diferentes y encontradas sobre algo. Por ejemplo, una amiga quiere ver una película y tú prefieres quedarte escuchando música, ambas cosas no pueden hacerse simultáneamente, es necesario resolver el desacuerdo o que cada quien haga una cosa distinta en ese momento.

Diapositiva 2

Algunas personas pueden sentirse tristes, molestas o enojadas frente a los desacuerdos, otras personas pueden no verse afectadas. No siempre tenemos que estar de acuerdo con otras personas y hay personas para quienes eso no supone un problema.

Diapositiva 3

En general, las personas aprendemos y nos sentimos fortalecidas cuando nos damos cuenta de que hemos resuelto conflictos en nuestras vidas. Podemos usar las mismas estrategias otras veces y también podemos imaginar nuevas formas de resolver los desacuerdos y ponerlos en práctica. En ambos casos es importante entender nuestros desacuerdos y razones observando atentamente cada situación.

Diapositiva 4

Una buena forma de enfrentar un desacuerdo puede ser contar hasta 10 y con eso hacer una pausa, luego pensar en alternativas y, finalmente, actuar según lo que consideramos la mejor alternativa: una cosa a la vez.

Diapositiva única

Las personas LGBTIQ+ no piden nada extraordinario, solo los mismos derechos para cualquier persona: a ser quien es y a amar en condiciones de igualdad.

En experiencias compartidas con otras personas puede haber desacuerdos, algunos podremos resolverlos y, en otros casos, la mejor alternativa es respetar las diferencias y actuar en consecuencia. En ambos casos es importante entender nuestros desacuerdos y las posiciones de cada cual.

Para dialogar en igualdad hay elementos que nos pueden ayudar, especialmente cuando requerimos respuesta y actuar en consecuencia. La escucha activa y la empatía son excelentes alternativas.

Carta descriptiva

En la siguiente tabla se resumen las actividades de la sesión con objetivos, contenidos, estrategia metodológica, recursos necesarios y tiempo estimado.

OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDOS	ESTRATEGIA	RECURSOS	TIEMPO
	Bienvenida y revisión.			5 minutos
	Vamos a explorar.	Dinámica 1: Robar derechos.	Hojas de rotafolio o papel bond.	5 minutos
Identificar los estereotipos de género y la diversidad de las identidades de género.	• Conceptos sexo-género. • Estereotipos de género. • Identidades no binarias, transgénero e intersex.	Guía para navegantes interestelares: cómo diferenciar a hombres y mujeres.	• Tarjeta de identificación hombres. • Tarjeta de identificación de mujeres. • Hojas de rotafolio. Lápices, bolígrafos, marcadores, borradores y plastilina.	15 minutos
Reflexionar en torno a la diversidad sexual y la violencia de género en situaciones concretas de la vida cotidiana.	• Tipos de orientación sexual. • Violencia basada en género relacionada con las identidades y las orientaciones sexuales. • Igualdad de género.	Poniendo el cuerpo. Collage de la diversidad sexual y de género.	• Tarjetas con las historias sin final (ver Anexo). • Hojas de papel. Lápices, marcadores. Vestuario, accesorios y otros materiales de reciclaje para las dramatizaciones. • Tarjetas con imágenes y términos para identificar la diversidad sexual y de género.	20 o 30 minutos
Ensayar estrategias de comunicación y negociación para un diálogo respetuoso.	• Regulación emocional. • Comunicación asertiva. • Escucha activa. • Negociación.	Dinámica 2: Incomunicación. Rueda de sororidad para ayudar a Soledad.	• Tarjetas 1 y 2 con situaciones para ayudar a Soledad (ver Anexo). Hojas de rotafolio. • Marcadores de colores.	15 o 25 minutos

Desarrollar habilidades emocionales y sociales para la resolución de conflictos y solución de problemas entre pares.	• Toma de decisiones. • Resolución de conflictos. • Solución de problemas.	Dinámica 3: Reto a la igualdad. Apoyar a Rosario a prepararse en caso de naufragio.	• Palos de escoba y balón (baloncesto o fútbol). • Lista de supervivencia: objetos en resguardo en caso de naufragio (ver Anexo). • Hojas de rotafolio. • Dos tijeras, pegante, cinta adhesiva. • Marcadores, lápices, borradores y colores.	20 o 30 minutos
	Para llevar			5 minutos
	Cierre	Dinámica 4: Reconocer la diversidad, construir igualdad.		5 minutos



Glosario de términos

Asexual: significa que una persona no siente atracción sexual por alguien más, aunque puede sentir otros tipos de atracción, como la emocional, la romántica, la afectiva o la intelectual.

Autoestima: se refiere a la satisfacción consigo misma, la confianza que se desarrolla sobre los valores, las cualidades y habilidades que se tienen y resultan reafirmadas con las valoraciones que ofrecen las demás personas sobre nosotras.

Bisexual (B): significa que una persona puede sentir atracción emocional, romántica, sexual o afectiva por otra persona del mismo sexo o del sexo diferente al suyo.

Confianza en sí misma: se refiere a la valoración positiva de la propia capacidad para actuar y alcanzar un objetivo, para influir en nuestras propias vidas y sobreponernos a las circunstancias que enfrentamos.

Desacuerdo: es una diferencia de opinión, valoración o actitud frente a una situación concreta o tema.

Diálogo: conversación, intercambio o experiencia compartida entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos.

Discriminación: es dar un trato desigual a una persona o grupo por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de edad, de condición física o mental.

Emociones: son sentimientos y también reacciones biológicas, respuestas que movilizan nuestra energía corporal y nos alistan para adaptarnos a cualquier situación que enfrentemos.

Empatía: es la posibilidad de “ponernos en los zapatos” de la otra persona. Es decir, tener en cuenta que la otra persona es diferente y que tiene derecho a serlo sin más, y no nos corresponde hacerla cambiar. No se trata de pensar cómo actuaríamos nosotras en una situación concreta, sino de comprender que la otra persona siente, piensa, actúa y vive diferente.

Escucha activa: es tener consideración con lo que la otra persona dice y muestra, estar disponible para ella y asumir el compromiso de tratarla con amabilidad, poniendo atención a lo dicho por esa persona, pero también a lo que no dice. Bien vale escuchar a la otra persona más allá de sus palabras. También cuentan sus gestos, tono de voz, movimientos, posturas, silencios, emociones, etc.

Estereotipos de género: son creencias generalizadas acerca de cómo son y deben ser tanto las mujeres como los hombres. Incluyen información sobre: apariencia física, formas de pensar y de sentir, ocupaciones, gustos, entre otras características. Los estereotipos generan desigualdades y discriminación porque parten de la idea errónea de que unos grupos (los hombres) son mejores que otros (mujeres).

Expresión de género: se refiere al modo en que una persona comunica su identidad de género a otras a través de sus conductas, su manera de vestir, peinados, voz y otras características.

Gais (G): se refiere a aquellos hombres que se identifican con su sexo biológico y se sienten atraídos sexual, afectiva o románticamente con personas de su mismo género.

Género: es una construcción social vinculada con las características que el “sentido común” asigna por un lado a las mujeres y, por otro, a los hombres.

Heterosexual: significa que una persona siente atracción emocional, romántica, sexual o afectiva por otra persona de un sexo diferente al suyo.

Homosexual: significa que una persona siente atracción emocional, romántica, sexual o afectiva por otra persona del mismo sexo.

Identidad cultural: es la parte de lo que es un grupo social, que se construye a partir de los valores, tradiciones, símbolos, creencias y modos de comportamiento que siente y valora como propios.

Identidad de género: es la parte de lo que somos que está relacionada con cómo percibimos

nuestra propia individualidad como mujer u hombre. Se refiere a la vivencia personal de experiencias, costumbres y mandatos culturales atribuidos al género con el que nos identificamos.

Identidad no binaria: es una parte de la identidad de personas que no se consideran a sí mismas ni como mujeres ni como hombres. Se identifican a sí mismas como no binarias.

Identidad social: es la parte de la identidad relacionada con los grupos a los que sentimos que pertenecemos. Esos grupos afectan nuestras maneras de ser porque nos inculcan valores, creencias y hábitos; nos ofrecen modelos a imitar y maneras particulares de enfrentar situaciones; exaltan ciertos gustos, preferencias y aficiones que suelen moldear los nuestros.

Identidad personal: cuando nos definimos a nosotras mismas aludiendo a ciertas características que nos hacen únicas, que se relacionan con la personalidad y el carácter, hacemos referencia a nuestra identidad personal.

Imagen corporal: son las actitudes, sentimientos, percepciones y creencias, que tenemos de nuestro cuerpo.

Intersex (I): personas que nacen con características sexuales que no se ajustan a las definiciones típicas del sexo masculino y sexo femenino.

Lesbianas (L): son aquellas mujeres que se identifican con su sexo biológico y se sienten atraídas sexual, afectiva o románticamente con personas de su mismo género.

LGBTIQ+: lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersex, queer y otras más.

Orientación sexual: es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otra u otras personas. La orientación sexual de cada quien no es fija, puede variar, pero no se elige voluntariamente entre las opciones disponibles, del modo en que podemos escoger si preferimos un helado de chocolate o uno de mantecado.

Poder colectivo: es el poder que se siente cuando dos o más personas se unen para hacer algo que no podrían hacer solas; también incluye unir nuestro poder con individuos y grupos para responder a la injusticia.

Poder interior: es la fuerza que surge de nuestro interior cuando reconocemos la misma capacidad dentro de todos nosotros para influir positivamente en nuestras propias vidas y en la comunidad

Poder sobre: es el que una persona o grupo usa para controlar a otra persona o grupo; también significa poder imponer decisiones a otros y está estrechamente conectado con el estado.

Queer (Q): término tomado del inglés que significa “extraño” y se usa para denominar a personas que no se identifican con lo tradicionalmente establecido.

Resolución de conflictos: es el proceso de poner en práctica acciones para buscar la mejor solución no violenta a un conflicto, problema o malentendido que existe entre dos o más personas, incluso a nivel personal.

Respeto: se trata de considerar que la otra persona, su dignidad, su historia y su vida tienen tanto valor como los míos. El respeto no solo se ofrece, se exige con palabras, gestos y acciones.

Responsabilidad: se refiere al hecho de que una persona se haga cargo de las consecuencias de sus acciones para dialogar en condiciones de igualdad. Es decir, si alguna persona causa incomodidad o daño a la otra persona durante una conversación o experiencia compartida es necesario que asuma las consecuencias. No es suficiente pedir disculpas, es necesario compensar los daños y hacerse cargo de que no vuelva a ocurrir. Disculpas sin modificación de la acción es manipulación.

Sexo: se refiere al conjunto de características físicas y fisiológicas de los seres humanos y, más específicamente a las diferencias de los órganos sexuales.

Sororidad: es solidaridad o hermandad entre mujeres, niñas y adolescentes que se reconocen como

iguales. No hay jerarquía, sino un reconocimiento de la autoridad de cada una. Tiene como principio la reciprocidad que potencia la diversidad. Implica compartir recursos, tareas, acciones, éxitos, etc.

Solución de problemas: es un proceso que consiste en dar una respuesta a una situación para cambiarla o resolverla.

Toma de decisiones: es el proceso que consiste en realizar una elección entre diversas alternativas. Puede presentarse en diferentes contextos: el de la familia, la amistad, la escuela y cualquier actividad del día a día.

Transgénero (T): personas que se sienten identificadas con un sexo diferente al que se les asignó en el momento de su nacimiento.

+ el signo de suma (+) se usa junto a las siglas LGBTQ+ para incluir a las personas que no se sienten identificadas con ninguno de los términos que conforman las siglas LGBTIQ.

Referencias bibliográficas

- APA. (2013). ¿Qué significa transgénero? Disponible en: <https://www.apa.org/topics/lgbt/transgenero#:~:text=La%20palabra%20transexual%20hace%20referencia,con%20sus%20identidades%20de%20g%C3%A9nero>.
- Camejo, E. [@intimos_placeres]. (14 de mayo de 2020). Claves para el diálogo afectivo [Video]. Instagram. Disponible en: <https://www.instagram.com/tv/CALi62Zoarn/>
- Correa, C. y Cubillán, F. (2017). Red Integrada de Salud y Sistemas comunitarios de Prevención, Alerta Temprana, Vigilancia Epidemiológica y Respuesta Rápida en Sexualidad y Maternidad Segura y Responsable. Guía para la Formación de Equipos de Activadoras y Activadores Juveniles. UNICEF-Médicos del Mundo.
- Cruz Roja Española. (2014). El ciclo de la violencia. Universidad de Oviedo. Disponible en: https://igualdad.uniovi.es/c/document_library/get_file?uuid=ed7e8a76-6001-44ef-89a6-d35ec1132ecc&groupId=336079
- Expósito, F. y Moya, M. (2007). Relaciones interpersonales íntimas. En Morales, J. y Moya, M. Psicología Social. McGraw-Hill.
- García M. y Pineda M. (2011a.). Dinámicas. Disponible en: <https://creacionpositiva.org/banco-de-recursos/maleta-pedagogica.html>
- Herrera, C. (2018). Se ha disfrazado de amor lo que es control y dominación. Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/amor-romantico-coral-herrera-disfrazado-amor-control-dominacion.html>
- HIAS. (2023). Niños transformando masculinidades. Modelo curricular para la promoción de masculinidades diversas, igualitarias y no violentas con niños y adolescentes.
- HIAS. (2019). Living Day by Day, Having Nothing, Feeling You Are Alone. A Multistate GBV Assessment in Venezuela.
- Asamblea Nacional República Bolivariana de Venezuela. (2014). Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Gaceta Oficial No. 40.548.
- ACNUDH. (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. Disponible en: <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>

- ACNUDH. (2014). Igualdad y no discriminación. Disponible en: <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2018/10/Equality-And-Non-Discrimination-ES.pdf>
- ACNUDH. (2014). Transgénero. Disponible en: <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2017/05/Transgender-Factsheet-Esp.pdf>
- ACNUDH. (2014). Violencia. Disponible en: <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2018/10/Violence-ES.pdf>
- OPS y OMS. (2013). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Femicidio. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98828/WHO_RHR_12.38_spa.pdf;jsessionid=493E7E38BD6CDA6E044D485CE5E0E9A0?sequence=1
- UNFPA. (2011). Técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con adolescentes y jóvenes. Disponible en: <http://ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/sexual/materiales/XX-tecnicas-grupales-para-el-trabajo-en-sexualidad-con-adolescentes-y-jovenes/XX-tecnicas-grupales-para-el-trabajo-en-sexualidad-con-adolescentes-y-jovenes.pdf>
- UNFPA. (2013). Manual para la Formación Docente en Educación Integral de la Sexualidad Humana. Disponible en: <https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Manual%20UPEL.pdf>
- UNFPA. (2014). Empoderamiento de las Adolescentes: Poner Fin al Ciclo de la Violencia - Día Internacional de la Niña. Disponible en: <https://venezuela.unfpa.org/es/noticias/empoderamiento-de-las-adolescentes-poner-fin-al-ciclo-de-la-violencia-d%C3%ADa-internacional-de>

HIAS

Acoger al extranjero.
Proteger al refugiado.

unicef 

para cada infancia