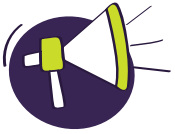


CONOCIENDO [♂]mi
[♀]sexualidad
desde otra
PERSPECTIVA

Folleto de actividades

ACTIVIDADES



Preguntas sobre el tema

Actividades que son preguntas y gráficas para responder contenido real.



Analiza los problemas

En esta parte analizarás las diferentes problemáticas para que pongas en práctica lo aprendido.



¿Cómo lo llevas contigo?

Reflexiona sobre tu vida personal y como llevas contigo el tema aprendido.



¡A ponerlo en práctica!

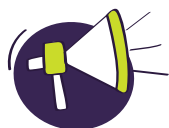
Luego de conocer la información, analizarla y reflexionar sobre ella, te invitamos a que la pongas en práctica.



¿Qué aprendí?

En esta parte te invitamos a escribir sobre lo que aprendiste en la capacitación.

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



Preguntas sobre el tema

¿Cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento?

.....

.....

.....

¿Qué aprendemos con la experiencia?

.....

.....

.....

¿Crees que es malo llorar?

.....

.....

.....



Analiza los problemas

En la línea punteada que está después de cada acción, identifica al sentimiento, al pensamiento y a la emoción.

- Andrea olvida la tarea.
- Andrea tiene miedo.
- Andrea se siente angustiada.



¿Cómo lo llevas contigo?

¿Quién soy? Descríbete a ti mismo

¿Cómo me siento con lo que soy?

¿Qué dudas tengo sobre mí?

Después de todo las preguntas ¿Qué sentimientos te han surgido?



¡A ponerlo en práctica!

En el siguiente cuadro escribe tres cualidades tuyas e identifica que emociones y sentimientos te provocan ese pensamiento que tienes sobre ti.

Cualidades	Emoción	Sentimiento



¿Qué aprendí?

Anota.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

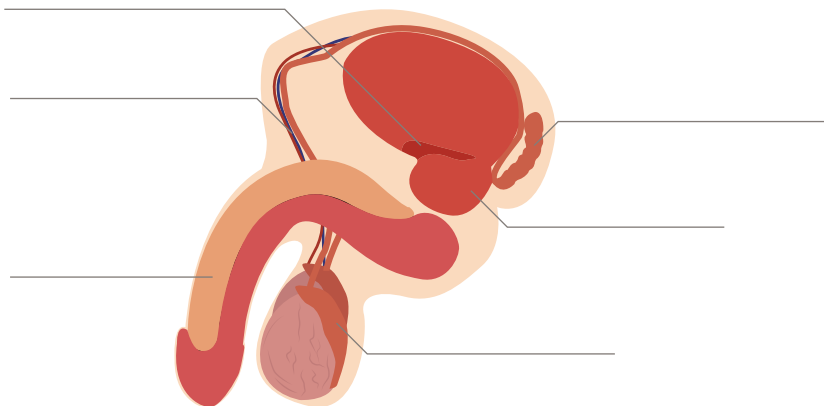
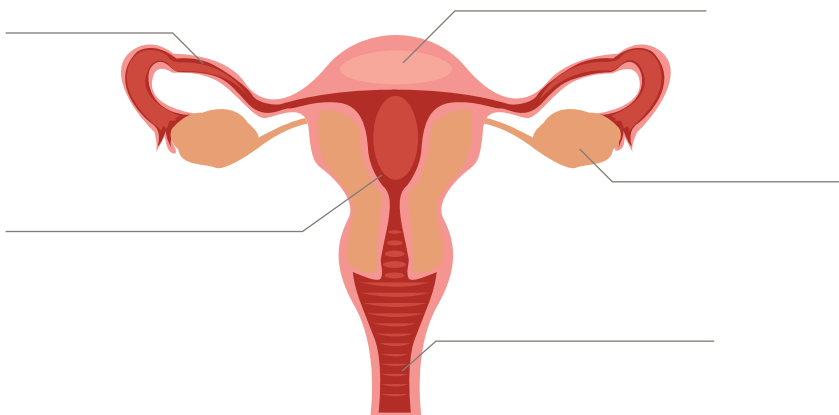


CONOCIENDO MI CUERPO



Preguntas sobre el tema

Escribe el nombre de las partes en cada aparato reproductor que se te indican.



En el siguiente cuadro, describe las cinco fases menstruales con tus palabras.

Fase menstrual	
Fase folicular	
Fase ovulatoria	
Fase lútea	
Fase pre-menstrual	



Analiza los problemas

Ana tiene un período de 45 días y no siempre tiene ciclo menstrual.

¿Qué le aconsejarías?

.....

.....

Tu hermano pequeño está utilizando el mismo rastrillo de afeitarse que tu papá

¿Qué consejos le darías?

.....

.....



¿Cómo lo llevas contigo?

¿Has tenido cambios físicos o emocionales? ¿Cómo te hacen sentir?

.....
.....
.....

¿Te molestan por esos cambios?

.....
.....
.....

Pregúntale a tu mamá y a tu papá que cambios tuvieron en su cuerpo en la adolescencia.

.....
.....
.....



¡A ponerlo en práctica!

En el siguiente cuadro escribe tres cambios tuyos y como los cuidas.

Cambios	Cuidados



¿Qué aprendí?

Anota.

.....
.....
.....
.....

RESUMEN

de contenido

Emociones

Las emociones son la energía que nos impulsa hacia adelante pero que a veces no entendemos. En otras palabras, es el resultado de una situación en la cual nos presentamos.



Pensamientos

Les dan forma y dirección a las emociones. Es cuando conectamos de forma verbal lo que nos está pasando y lo ponemos dentro de un enunciado para darle sentido e interpretar la información disponible en nuestra mente de la realidad percibida de manera que se generan nuevos conceptos.



Sentimientos

Fusiona las emociones y los pensamientos. El sentimiento en comparación de la emoción es un acto puramente consciente y puede ser modificado a través del pensamiento (este puede ayudar, alimentar y a su vez terminar con el sentimiento).



¡Amor propio!

Tú también tienes valor para ti mismo. Permítete reconocer tus habilidades y pensar positivamente de ti. Aprender a querernos y valorarnos es también saber querer y valorar a otras personas con pequeñas acciones como respetar un no y comprender que ninguna persona es tuya.



Cambios emocionales

- Ser parte de un grupo.
- Sensación de soledad.
- Necesidad de privacidad.
- Sentimientos por alguien.
- Cambios de humor constantes.
- Atracción por el mismo u otro sexo.
- Exploración de tu sexualidad.
- Aceptación de tu cuerpo.
- Independencia.



Cambios físicos

- Durante los años de pubertad crecerá vello en las axilas, piernas, cara y en las partes genitales.
- La piel será un poco más grasosa e inclusive sudará más.
- La voz te va a cambiar (más aguda o más grave).
- Tu cuerpo cambiará de forma.

Receptores del flujo menstrual



Toallas sanitarias

Estas son almohadillas de algodón con plástico en su parte inferior para que puedas colocarlo sin problema. Existen tanto nocturnos como de día. Se recomienda usarlas de 4 a 6 horas, dependiendo de tu flujo



Tampones

Es un rollo de algodón que se introduce dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual y lo único que sobresale es un cordón. Este no pierde tu virginidad y no daña tu himen. Se cambia cada 3 a 4 horas.



Copa menstrual

Es un nuevo método en pro del medio ambiente. Solo compras una y esta te dura aproximadamente 10 años por lo que es altamente económica. Está hecha en base de silicón quirúrgico y la introduces dentro de la vagina. Se debe lavar antes y después de usarla.

Autosatisfacción

Es el acto en el que tú mismo decides darte placer sin necesidad de otra persona. En algunas ocasiones se utilizan aparatos especiales para no causar ninguna herida.

Relaciones sexuales

Es el acto en el cual las personas deciden vincular su cuerpo, ya sea de forma afectiva y/o sexual, estas personas pueden ser de diferente género o del mismo. Una relación sexual puede ser desde un beso hasta un abrazo, entre otras formas.

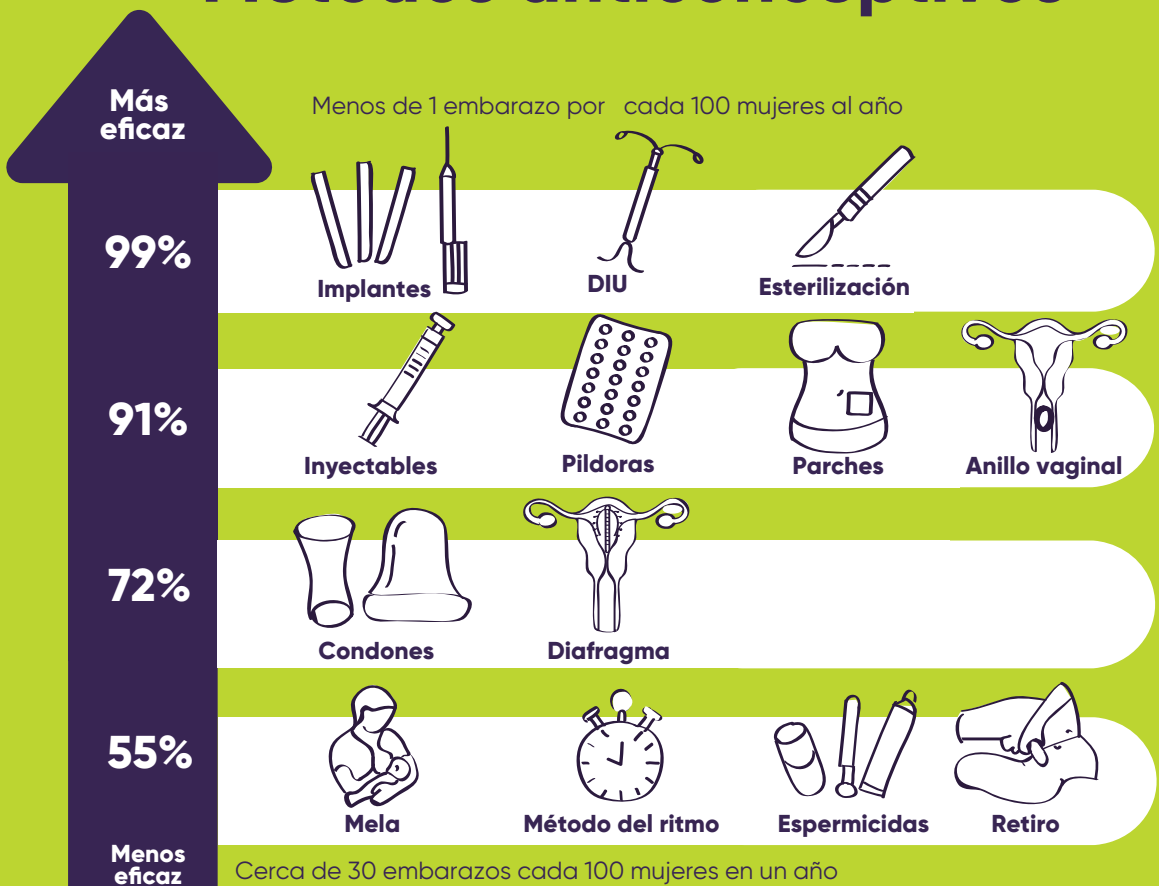
Relaciones genitales

Es el acto en el cual las personas deciden que sus genitales interactúen. Para que se dé una relación genital es necesario que exista penetración de órganos.

Vida sexual activa

Inicia cuando se toma la decisión de tener relaciones sexuales, en esta etapa tu analizas y evalúas los pros y los contras de empezar tu vida sexual.

Métodos anticonceptivos



Termómetro de violencia

¡Peligro!

Violencia sexual y física:

Acto en el que una persona daña el cuerpo de otra, produciendo dolor y sufrimiento.

Signos

- Abuso
- Relaciones forzadas
- Golpes / encierros
- Empujones y halones

¿Qué hacer?

Llamar al 110 policía o al 1572 botón de pánico del Ministerio Público (MP)

¡Alerta!

Violencia física:

Es el acto en el que una persona daña el cuerpo de otra, produciendo dolor y sufrimiento.

Signos

- Agresividad
- Castigo, intimidación
- Humillación, ridiculiza
- Manoseo, destrucción de objetos personales

¿Qué hacer?

Cuéntaselo a un adulto de confianza y busca ayuda

¡Cuidado!

Violencia Psico emocional:

Es la acción en la cual desvaloriza, intimida o controla tus acciones, comportamientos o decisiones

Signos

- Abuso
- Relaciones forzadas
- Golpes / encierros
- Empujones y halones

¿Qué hacer?

Llamar a Fundación Sobrevivientes 2245 3000
Pide ayuda

¡Piénsalo!

Te dice que hacer, no le gusta que te juntes con tus amigos, te dice como cortarte el pelo, no le gusta como te vistes. Te pide tus contraseñas. (Aquí se da la violencia psico emocional)

VIDA SEXUAL



Preguntas sobre el tema

Une con una línea la respuesta correcta.

¿Cuál es el tercer país a nivel latinoamericano con mayor tasa de virus VIH?

Relaciones sexuales

El acto por medio del cual las personas deciden vincular sus cuerpos previo a un consenso

Vida sexual activa

¿Cuál es la enfermedad de transmisión sexual con más infecciones, en Guatemala?

Guatemala

¿Cuál es el departamento que tiene más registros de embarazados a temprana edad?

Virus del papiloma humano

Es el acto el cual uno decide iniciar _____ después de haber analizado los ventajas y desventajas de ella

Alta Verapaz

Es el segundo virus que más se da luego de una violación sexual

SIDA



Analiza los casos

Pedro y Ana llevan un año de noviazgo; a Pedro le gustaría empezar a tener relaciones sexuales, pero Ana no quiere. ¿Qué le aconsejarías?

Luis sabe que su novio tiene una enfermedad de transmisión sexual
¿Qué consejos le darías?

Juana está decidida en tener relaciones sexuales con su pareja
¿Qué consejos le darías?



¿Cómo lo llevas contigo?

¿Cómo sé que estoy preparado para iniciar relaciones genitales?

¿Me siento preparado para tener relaciones sexuales?

¿La información que tengo, me ha servido para decidir conscientemente sobre mi cuerpo y mi sexualidad?

¿Me siento cómodo con la persona con quien estoy decidiendo tener relaciones?

.....
.....

¿Hay consenso con la persona con quien voy a compartir mi sexualidad?

.....
.....



¡A ponerlo en práctica!

Has una lista de las cosas que te gustaría decirle a tu pareja antes de empezar tu vida sexual. Tanto si decides iniciar antes o después de casarte.

1
2
3
4
5
6
7



¿Qué aprendí?

Anota.

.....
.....
.....
.....
.....



VIOLENCIA

Preguntas sobre el tema



En el siguiente cuadro define la diferencia entre relación sexual y violación sexual

Relación sexual	Violación sexual

En el siguiente cuadro, escribe un ejemplo de las diferentes tipos de violencia:

Violencia sexual	
Violencia emocional	
Violencia física	



Analiza los problemas

Coloca F si es falsa la respuesta y V si es verdadera.

- | | | |
|--|----------|----------|
| La violencia sexual no es considerada como un delito en Guatemala | V | F |
| Enviar por cualquier red social fotografías íntimas de otra persona sin su consentimiento, es un delito. | V | F |
| Cualquier tipo de violencia es normal | V | F |
| En el noviazgo o matrimonio, no hay violencia | V | F |
| Obligar a alguien, sin consultarle, a tener relaciones sexuales es violencia sexual | V | F |
| Si una persona se encuentra en estado de ebriedad y se tiene relaciones no es violencia sexual. | V | F |



¿Cómo lo llevas contigo?

¿Estoy decidiendo tener relaciones sexuales?

.....

.....

¿Alguien más esta decidiendo por mí?

.....

.....

¿Me siento cómodo o cómoda o hay algo en mí que no se siente bien?

.....

.....





¡A ponerlo en práctica!

¿Tienes pareja actualmente? Identificar si tiene algún comportamiento que a ti no te agrada y apuntalo en la siguiente línea, luego visualiza el termostato para identificar si es violencia

1
2
3
4
5
6
7



¿Qué aprendí?

Anota.

.....

.....

.....

.....

.....

Información de equipo

Comité de propietario

Fundación Sobrevivientes

informacion@sobrevivientes.com.gt

Facebook: /fundacion.sobrevivientes

Comité de expertos

Q'anil

Centro de formación-sanación e
investigación transpersonal

direccion@sanacionqanil.org.gt


Facebook: sanacionqanil/

Diseño y diagramación

Andrea Sánchez Díaz

andrea@teadesignstudio.com

Facebook: teastudio.design/



El folleto de “Conociendo mi sexualidad desde otra perspectiva”, es el cuaderno de prácticas que proporciona la capacitación de salud sexual y reproductiva. El cual tiene como objetivo, generar un criterio para que el adolescente se autoanalice, reflexione y se conozca de manera que tome mejores decisiones referentes a su vida sexual.

