

# NI HÉROES NI SIRENAS

Programa de Educación en Sexualidad

*Guía didáctica para sesiones en el aula*



AYUNTAMIENTO DE  
MEDINA DEL CAMPO



PLAN MUNICIPAL DE  
IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



MATRONAS  
CASTILLA Y LEÓN



valladolid  
este  
ATENCIÓN PRIMARIA



Sacyl



Junta de  
Castilla y León



AYUNTAMIENTO DE  
MEDINA DEL CAMPO



PLAN MUNICIPAL DE  
IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



MATRONAS  
CASTILLA Y LEÓN



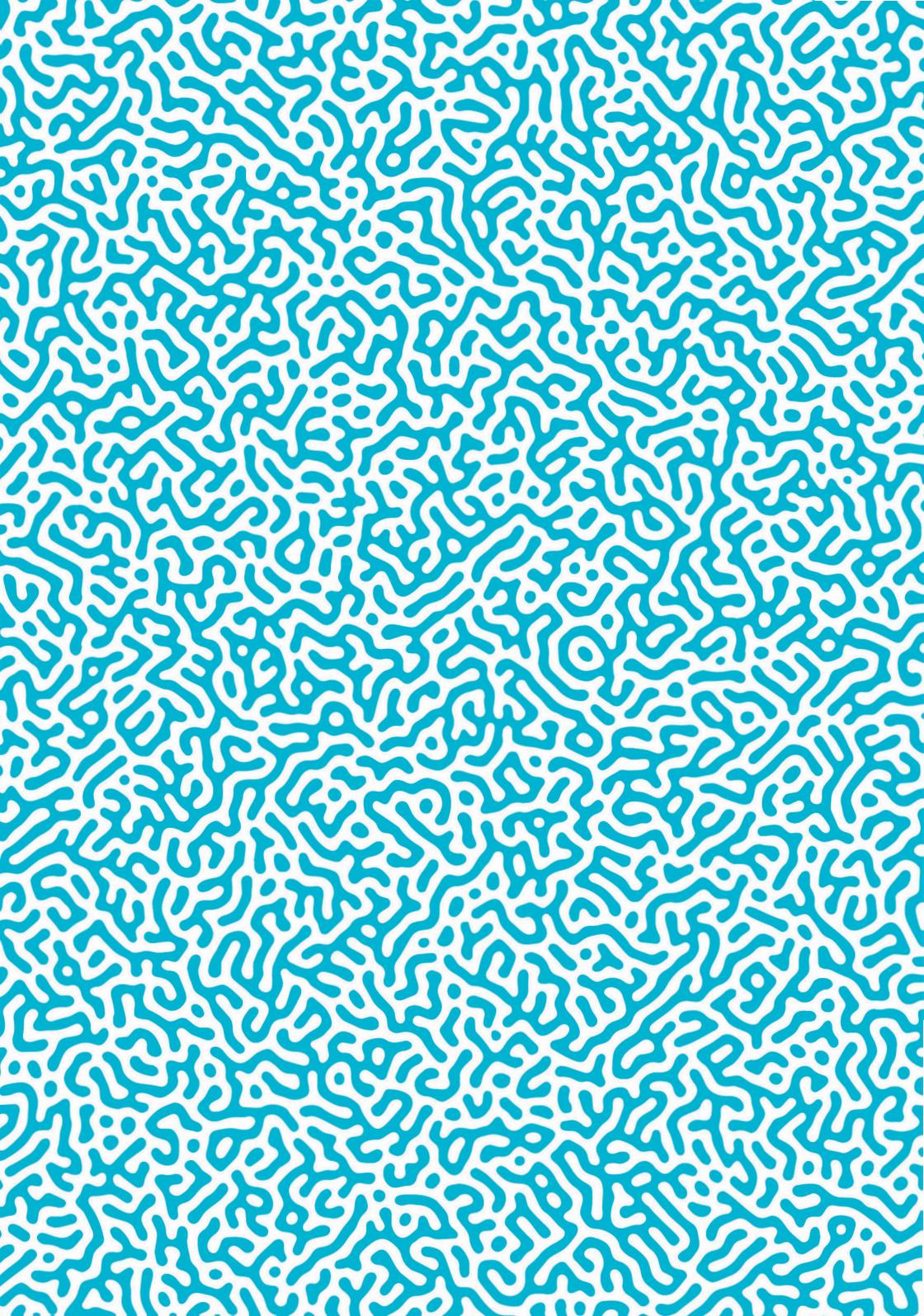
valladolid  
este  
ATENCIÓN PRIMARIA



Sacyl



Junta de  
Castilla y León



# NI HÉROES NI SIRENAS

## Programa de Educación en Sexualidad

**María Teresa Rioja Fernández**

Nerea Rodríguez Conesa  
María José Carbajo Martínez  
Rebeca Sánchez Pérez  
Marta Miranda Gutiérrez  
Nuria García Cuadrado

#### **Coordinación institucional**

**Carolina Gómez González**

*Agente de Igualdad. Ayto Medina del Campo*

#### **Autora, dirección, coordinación y edición**

**María Teresa Rioja Fernández**

*Centro de Salud Medina Urbano/Serrada*

#### **Coautoras**

**Nerea Rodríguez Conesa**

*Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid*

**María José Carbajo Martínez**

*Hospital Clínico Universitario de Valladolid*

**Rebeca Sánchez Pérez**

*Hospital Comarcal Medina del Campo*

**Marta Miranda Gutiérrez**

*Complejo Asistencial de Zamora*

**Nuria García Cuadrado**

*Hospital Comarcal Medina del Campo*

#### **Colaboración**

**Ascalema** (*Asociación de Matronas de Castilla y León*)

**Centro de Salud Medina del Campo Urbano**

#### **Ilustraciones portada**

©Luna Peña Rodríguez

#### **Diseño y maquetación**

[www.laberinto-art.es](http://www.laberinto-art.es)

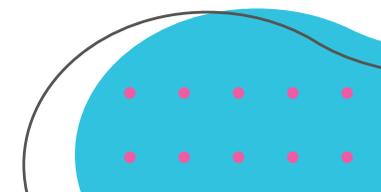
**ISBN 978-84-09-32418-7**

**Depósito Legal DL BU 371-2021**

# INTRODUCCIÓN

Este material recoge los objetivos, contenidos y recursos didácticos del Programa de Educación en Sexualidad “Ni Héroe ni Sirenas”, que ofrece el Ayuntamiento de Medina del Campo desde 2014 a sus centros escolares y en el que participan profesionales de ASCALEMA (Asociación de Matronas de Castilla y León), así como de Atención Primaria de la localidad. Ha sido evaluado con resultados positivos durante los cursos objeto de intervención. Fue reconocido en 2017 en el V Concurso de buenas prácticas convocado por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI) y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), como buena práctica local contra la violencia de género en la categoría de Sensibilización y Prevención.

El objetivo del programa es responder a los derechos sexuales en la pubertad/adolescencia ofreciendo información basada en el conocimiento científico y una educación sexual integral que abarque aspectos no sólo físicos, sino también emocionales y relacionales, teniendo en cuenta los papeles de género, orientación sexual e identidades (WAS 2014). La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso, así como la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. (OMS) Según la UNESCO, la educación de la sexualidad implica el uso de información científicamente rigurosa, realista y sin prejuicios de valor, adaptada a la edad del grupo participante y con un enfoque culturalmente relevante.



El Plan Operativo 2019-2020 de la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva del SNS considera, dentro de sus medidas prioritarias, el refuerzo de la coordinación con el sector educativo para incluir la educación en sexualidad en el currículum a lo largo de todas las etapas educativas.

El estudio “La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España”, promovido, financiado y coordinado por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, y realizado desde la Unidad de Psicología Preventiva de la Universidad Complutense, compara los resultados obtenidos en 2020 con los de estudios anteriores, cuyos datos se recogieron en 2010 y en 2013. En él se refleja el impacto positivo de los programas de educación en igualdad en los centros educativos.

Para el diseño de las sesiones se han utilizado como referencia programas de demostrada evidencia y como base el modelo biográfico de educación sexual de Félix López. Se han contemplado las orientaciones técnicas internacionales para la educación en sexualidad de Unesco, Unicef y OMS.

La iniciativa corresponde al Plan de Igualdad del Ayuntamiento de Medina del Campo y la guía es de su propiedad, así como de las entidades colaboradoras. Ha sido elaborada por matronas con formación específica en Salud Sexual y Género y está a disposición de las comunidades educativas y profesionales de la salud, para su utilización en el aula, previo asesoramiento y/o formación por parte de las autoras. Es fundamental conocer el enfoque y línea educativa antes de impartir las sesiones descritas.

No se pretende ofrecer un documento cerrado. Se aporta bibliografía dirigida a los/las educadores/as con interés en profundizar y/o dar continuidad a las sesiones impartidas. Asimismo, se revisará de forma anual para su actualización.



# 6<sup>o</sup> Primaria

---

**María Teresa Rioja Fernández**  
**Nerea Rodríguez Conesa**

# INTRODUCCIÓN

- Durante el último ciclo de primaria, se comienzan a producir cambios físicos, psíquicos y relacionales de gran importancia, entre los cuales destacan los que conducirán a la madurez sexual. Es muy importante que el alumnado conozca y acepte esos cambios, así como su propia sexualidad, integrándola en el desarrollo de su personalidad y en su vida. Conocerlos antes o a la vez que ocurren, ayuda a mitigar los aspectos intranquilizadores que todo cambio lleva aparejado.

- El conocimiento del cuerpo dibujado es un paso para el conocimiento del propio cuerpo y de cómo cada persona debe conocer, cuidar y aceptar el suyo. Saber poner límites, reconocer el abuso e identificar el consentimiento propio y del resto.

- Analizar el valor de la diferencia, de la diversidad, de que existen infinidad de formas de ser/sentirse chico/chica y que todas ellas son igual de válidas y que los estereotipos por género e identidad pueden ser causa de discriminación y violencia. Las preocupaciones sobre cómo vestirse, cómo portarse para ser aceptados/as empiezan a producirse en esta etapa. Abordar las presiones e influencias negativas del grupo y cómo manejarlas, es fundamental.

- En esta etapa adquieren gran relevancia los grupos de iguales y las relaciones de amistad, tanto en el mundo real como en el virtual. Hay que preparar para lo divertido y agradable que pueden ser tales relaciones, pero también para las frustraciones y desilusiones que a veces resultan, fomentando la ética y el buen trato.

- De la información y formación que vayan adquiriendo los alumnos y alumnas va a depender que las experiencias que tengan sean gratificantes y positivas o, por el contrario, que se sientan mal consigo mismos/as o que hagan sentirse mal a otras personas.

# SESIÓN 1. ¿QUIÉN SOY?

## Objetivos

- Validar la curiosidad acerca de la sexualidad cuestionando diferentes fuentes de información para identificar las que son válidas.
- Conocer las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer y los cambios evolutivos (físicos, emocionales y sociales) propios de la pubertad que conducen a ellas.
- Ayudar a adquirir una auto imagen ajustada y positiva, desarrollando actitudes adecuadas frente a los cambios que ya se han empezado a vivir o se avecinan.
- Desmitificar aspectos como la menstruación y otras respuestas físicas propias de la madurez sexual/reproductiva.
- Identificar la diferencia entre sexo y género.

## Parte 1. PRESENTACIÓN



### ESTABLECIENDO PAUTAS

Antes de comenzar las sesiones es conveniente transmitir una serie de condiciones para su buen funcionamiento:

- Colaborar para que exista respeto, igualdad y libertad (Se pueden llevar impresas estas palabras para que estén visibles).
- Participación activa, si se desea, a través de opiniones y comentarios relacionados.
- Mantener la confidencialidad en el aula.
- Ofrecer una caja para meter dudas de forma anónima. Se recogerán al final de la segunda sesión.

## Parte 2. AUTOESTIMA



### OPCIÓN 1: "SE LLAMA Y ES..."

Se reparten al azar tarjetas iguales dos a dos. Por ejemplo, dos círculos amarillos, dos cuadrados verdes.... Las personas que compartan pareja de tarjetas se presentan una a la otra. Sólo tienen que decir nombre, una cualidad que describa a la otra persona y un gusto/afición que tenga.

#### TABLA CON CUALIDADES... UNA PERSONA PUEDE SER:

Abierta	Dulce	Comprensiva	Admirable
Aceptable	Educada	Independiente	
Sociable	Agradable	Afectuosa	
Esforzada	Discreta	Confiada	
Cordial	Cuidadosa	Chistosa	
Activa	Respetuosa	Agradecida	
Cariosa	Especial	Divertida	
Atractiva	Colaboradora	Amistosa	
Prudente	Amable	Amorosa	
Bella	Animada		
Alegre	Adorable	Creativa	Correcta
Limpia	Atenta	Artista	
Ordenada	Espontánea	Encantadora	
Calmada			

### OPCIÓN 2: "EL BAÚL MÁGICO"

Se lleva una caja o baúl con un espejo dentro. De tal forma, que cada alumno/a al abrirlo, por turno, ve su cara reflejada. Se les dice: "en el fondo del baúl se ha depositado una foto de uno de los personajes más importantes y valiosos del mundo. Dos pistas: dicho personaje no es de ficción y vive actualmente".

\*Importante: avisar que NO se debe revelar el nombre del personaje que descubren.



**¿Qué has sentido al verte a ti en el fondo del baúl?**

**¿Crees que eres para ti la persona más importante?**

**Si no es así ¿qué te impide serlo? ¿Qué puedes/podemos hacer para conseguirlo?**

Cada uno de nosotros y nosotras somos personas maravillosas, que merecen siempre todo el respeto de los demás.

ME acepto y quiero como soy. Acepto y respeto a los demás como son.

## CONCLUSIONES

- Conocernos y aceptarnos como somos es una tarea fundamental, pero no siempre resulta fácil. Y es que en la mayoría de las ocasiones no nos fijamos en nuestras cualidades. Es importante reconocerlas; las nuestras y las de los demás y darles el valor que tienen.

- A veces nos fijamos más en cosas a las que damos gran valor, como si nuestro pelo es rizado o no... y la realidad es que son otros aspectos los que nos hacen personas valiosas y únicas. La apariencia física de una persona no determina su valor como ser humano.

## Parte 3. DIFERENCIAS ENTRE NIÑAS Y NIÑOS



10'

### LLUVIA DE IDEAS

¿Chicos y chicas pueden tener las mismas cualidades y gustos? ¿Hay cualidades/gustos que son más propias de chicos que de chicas? ¿En qué se diferencia un niño de una niña? Anotar en dos columnas en la pizarra y después separar las diferencias biológicas del resto.

## CONCLUSIONES

- Lo que diferencia a niños de niñas son sus genitales. Cuando se hacen mayores, hay otros caracteres sexuales que los diferencian: **SEXO**.

- El resto es un constructo sociocultural: **GÉNERO**.

### SEXO

- Categoría biológica dada por la naturaleza.
- Roles específicos en la reproducción de la especie.
- Distinción entre macho/hembra.

### GÉNERO

- Categoría modificable según los patrones culturales imperantes en el entorno social.
- Rol social atribuido a hombres y mujeres.
- Distinción entre masculino y femenino.

## Parte 4. PUBERTAD



30'

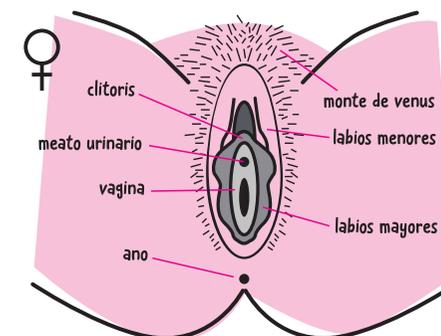
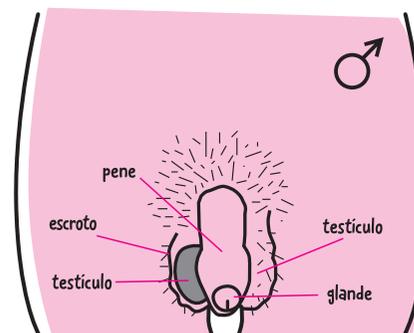
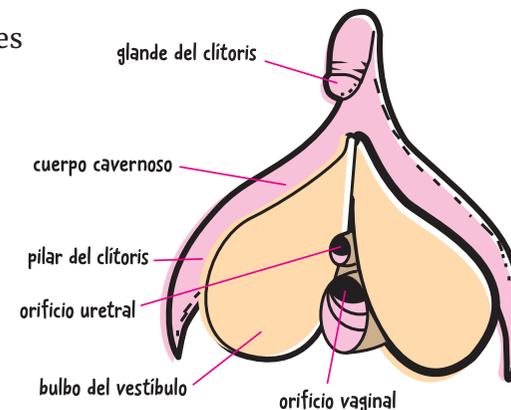
### A. LLUVIA DE IDEAS

¿Qué os sugiere la palabra pubertad? ¿A qué edad aparece? ¿Cómo me hace sentir? ¿Qué cambios conocéis?

Anotad en la pizarra los comunes a chicos/as y aquellos específicos de cada sexo.

### B. VAMOS A DIBUJAR

Pedirles que dibujen genitales femeninos y masculinos. De forma individual o pedir voluntarios/as a la pizarra. Después se compararán con la imagen real para debatir posibles carencias en cuanto a conocimiento. Se recomienda explicar la funcionalidad, (placer, reproductiva...).



### C. VÍDEOS



**Pubertad en las chicas** (3'08'')  
[https://youtu.be/cEHXOALr\\_Lw](https://youtu.be/cEHXOALr_Lw)



**Leo y los cambios corporales** (3'08'')  
[https://youtu.be/tieHBmh\\_buE](https://youtu.be/tieHBmh_buE)



**La adolescencia y tú** (5'50'')  
<https://youtu.be/yHzCgUt7sdY>

## CONCLUSIONES

- Los cambios en las niñas pueden comenzar desde los 8 a los 13 años. En los niños desde los 9 a los 14.

- Desde la telarquia (inicio del desarrollo de las mamas), hasta la menarquia (primera regla), suelen pasar unos dos años. El primer signo de pubertad en los niños suele ser el crecimiento testicular.

- Hay cambios comunes: aparición vello axilar, acné, aumento de estatura. Es fundamental mostrar respeto hacia los cambios de los demás. No sólo hay cambios físicos. También en nuestra forma de pensar y sentir y relacionarnos con los demás. Todos somos diferentes.

- Hay infinitas formas de ser chico/chica en lo físico. También hay miles formas de sentirse, de expresarse, de orientar los gustos y deseos. Lo importante es aceptarse y quererse. Cada chico y cada chica es único/a e irrepetible. La diferencia tiene un gran valor.

## SESIÓN 2. “CÓMO ME SIENTO”

### Objetivos

- Conocer los cambios a lo largo de la pubertad, emocionales y relacionales, entre ellos el deseo sexual.
- Favorecer el desarrollo de habilidades de autoconocimiento, empatía y relaciones interpersonales, abordando la presión de grupo y consentimiento.
- Prevenir y enseñar a identificar conductas de riesgo: abuso y violencia.

### PARTE 1. OTROS CAMBIOS, OTRAS EMOCIONES



#### A. LLUVIA DE IDEAS

- ¿Hay sentimientos nuevos? ¿Algunos que son más fuertes que antes?  
¿Esto es igual para chicos y chicas? ¿Nos sentimos igual con los padres?

14

### B. VÍDEO



**Del revés. Padres (3'20")**  
<https://youtu.be/wsIvR1nClKo>

## CONCLUSIONES

- Con la pubertad pueden surgir nuevas emociones y sentimientos como el deseo sexual, el enamoramiento, la atracción...

- Algunas emociones pueden sentirse de forma más intensa. Es normal atravesar cambios repentinos de humor de manera rápida e impredecible.

- También hay cambios en la forma de relacionarnos. Puede que se quiera más independencia de la familia y estar más con amistades. Es normal, pero tener en cuenta que nuestros padres son las personas que más nos quieren y que siempre podemos recurrir a ellos.

- Encontrar actividades que diviertan y mantengan saludable ayudará a manejar el estrés y las emociones, y a liberar energía extra.

- A algunos chicos (por ser chicos) suele costarles más eso de expresarse y hablar, pero es algo que debe promoverse porque beneficia su salud y bienestar.

## PARTE 2. SENTIR QUE SÍ, SENTIR QUE NO



### A. TEXTO E IMAGEN

Hablando de sentimientos, hay situaciones que nos hacen sentir bien, que nos gustan y otras con las que NO nos sentimos bien. Cada cual sabe lo que le hace sentir bien o no y tiene que poner sus propios límites y saber decir que NO a lo que no le hace sentir bien. Vamos a ver ejemplos de situaciones para que podamos reflexionar si nos hacen sentir que SI o sentir que NO. Al final de cada una de ellas, se escriben mensajes en sentir que NO. Al final de cada una de ellas, se escriben mensajes en la pizarra como conclusión grupal.

15

6<sup>o</sup> Primaria

## SITUACIONES

He conocido a una persona hace unos días. Me hace sentir super bien y sólo tengo ganas de estar a su lado. Me gusta mucho. Creo que me estoy enamorando. Un día, me coge la mano y me dice que quiere besarme.

Yo no tengo claro si quiero hacerlo, pero por miedo a que le parezca infantil y me deje, lo hago. "Es la primera vez que beso a alguien de esta manera".

¿Ha hecho bien?  
¿Es chico o chica?

- Con la pubertad pueden aparecer nuevos sentimientos, por otras personas.
- Es normal tenerlos y también no tenerlos. Por personas de otro sexo, del mismo o ambos.
- No hay que hacer nada por presión. Hay que estar seguro/a.
- Cada persona expresa su sexualidad a su manera. Con pareja, sin ella, con besos, sin ellos... todo es normal mientras se elija desde la libertad y respeto.

A.M. vuelve del recreo con sus compis de clase. Está alegre porque lo ha pasado genial jugando al fútbol. Cuando está subiendo las escaleras, J.M. pasa a su lado y le toca el culo diciendo "cómo te estás poniendo..."

La gente que lo ve, se ríe y aplauden su ocurrencia.

¿Cómo se habrá sentido A.M.? ¿Es chico o chica?

- Aunque suele ser más habitual que esto le pase a una chica, puede ser a un chico
- Nadie tiene que tocarnos sin nuestro consentimiento. Si lo hace, es violencia.
- También se hace violencia con el lenguaje...todo lo que nos haga sentir que no.
- Aprobar conductas así, no es valiente. Es valiente decir que NO.

Hoy ha venido Laura, una profe nueva y nos ha contado que tiene dos hijas y una mujer. A algunos de clase les ha extrañado, pero enseguida hemos empezado a hablar de familias diferentes.

¿Conoces diferentes tipos de familias?  
¿Qué opinión te merece Laura?

- Hay muchas formas de familia. Todas valen mientras haya respeto, cuidado y amor.
- Las familias que son diferentes a veces no lo tienen fácil porque sólo por ser diferentes se les señala y discrimina.
- Todo el mundo tiene derecho a tener una familia en la que ser feliz.

## SITUACIONES

Marta está en sexto de primaria. Siempre ha sido muy buena compañera y muy simpática. Ella está un poco gordita y no encuentra ropa como la que está de moda que le sirva. Sus amigas han empezado a juntarse para salir a jugar con unos chicos de otro cole, pero ella ha dejado de ir porque hacen bromas sobre su aspecto. Está pensando en dejar de desayunar para perder peso y poder ser como la chicas que "molan".

¿Qué opinas de hacer bromas sobre el aspecto físico de alguien?  
¿Ocurre de verdad? ¿Cómo se sentirá Marta? ¿Es buena idea dejar de desayunar? ¿Qué le dirías a Marta?

- Los estereotipos de belleza pueden hacer mucho daño. No es real. Es comercial.
- Somos personas únicas, con cualidades más importantes que el aspecto físico.
- No debemos hacer nada para intentar parecernos a esos modelos. Sólo todo aquello que nos haga sentir bien: hábitos saludables.
- En época de cambios es normal sentir cierta inseguridad. Si nos preocupa, podemos consultarlo.
- No debemos permitir que se trate mal a nadie por ser como es.

"J.C. es un buen amigo. Siempre me ayuda con los deberes y puedo hablar con él de lo que sea, porque sabe escuchar y me comprende. Hay gente en el insti que se mete con él por su forma de hablar y expresarse y le llaman cosas. Es muy alegre y divertido, pero aunque intenta disimularlo, a veces está triste por este motivo".

¿Conoces a alguien que le pase como a Juan?  
¿Cómo crees que debe sentirse?  
¿Qué harías si fueras la persona que lo cuenta?

- Cada persona tiene su forma de expresarse, sus gustos. Esto no se elige.
- Cada cual tiene que ser libre de ser como es.
- Nadie tiene derecho a maltratar por no ser igual a la mayoría.
- Si permitimos que alguien haga esto sin decir ni hacer nada, no es valiente.

## B. VÍDEOS



**Abuso sexual contra niños/as** (1'31")  
<https://youtu.be/NUuowqfYCag>



**Consentimiento** (3'20")  
<https://youtu.be/qhKoCFQ3Yog>

## CONCLUSIONES

- Es importante el grupo de amigos, pero no dejarnos presionar por ese grupo si sentimos que NO estamos de acuerdo con algo de lo que piensan o hacen.
- Nadie tiene derecho a discriminar por la forma de expresarse o los gustos.
- Cada persona es única, con muchas cualidades más importantes que el aspecto físico. Los modelos de belleza son estereotipos. No reflejan la realidad.
- En época de cambios es normal sentir cierta inseguridad. Si preocupa en exceso, podemos hablarlo con nuestra familia, profesores o profesionales de la salud.
- No debemos permitir que se trate mal a nadie por ser como es.
- Hay diferentes formas de violencia y abuso. Debemos saber identificarlas y saber qué podemos hacer si nos ocurre alguna de ellas.

## SESIÓN 3. "MOLO MAZO"

### Objetivos

- Analizar el concepto de belleza y sus estereotipos.
- Identificar estereotipos de género.
- Promover el buen trato ante "la diferencia" y el posicionamiento frente a situaciones de maltrato.

## PARTE 1. ESTEREOTIPOS



20'

### A. ESCRIBE DE FORMA ANÓNIMA EN RELACIÓN A COMO ERES

Se entregan los papeles y se pide que contesten de forma sincera ya que no lo verá nadie. Recoger las respuestas en un sobre para posterior evaluación.



¿Qué es lo que más te gusta de tu aspecto?

¿Y lo que menos?

¿Qué es lo que más te gusta de tu forma de ser?

¿Y lo que menos?

¿Si pudieras cambiar una cosa de cómo eres, qué cambiarías?

### B. VÍDEO



**Por qué no me gusta cómo me veo** (4'37")  
<https://youtu.be/fmdSoGBVOZA>

### C. DEBATE

¿Tiene que ver lo que habéis escrito con el video? ¿Cómo es el modelo de belleza de hombre que nos venden los medios? ¿Y de mujer? ¿Qué físico y cualidades tienen? ¿Hay muchas personas que son así en la realidad? ¿Por qué creéis que nos transmiten esos modelos ideales de ser hombre/mujer? ¿Os parece que estas personas son libres y auténticas? ¿Qué os parece más valioso parecerse a esos modelos o ser uno/a mismo/a?

## PARTE 2. VERDADERA BELLEZA



15'

### A. MI DECÁLOGO

En pequeño grupo vamos a elaborar un decálogo con aquellas cosas que pensemos tiene que tener una persona, chico/chica para ser un modelo de belleza. Recoger respuestas en un sobre por grupo.

#### DECÁLOGO DE LA VERDADERA BELLEZA

Describe por orden de importancia diez características que crees que una persona debería reunir para ser considerada un modelo de belleza:



## CONCLUSIONES

- **El estereotipo de belleza no representa la realidad de chicos y chicas pueden dañar nuestra autoestima.**
- **Para tener belleza no basta un físico, hacen falta cualidades.**
- **La verdadera belleza está en ser uno/a mismo/a.**
- **Hay mucho valor en ser diferente y en respetar esa diferencia.**
- **Es muy importante cuidarnos, comer bien, hacer deporte..., para sentirnos bien.**

## PARTE 3. BUZÓN ANÓNIMO



10'

Resolución de dudas/aportaciones recogidas tras sesión anterior. Si no salieron, se puede introducir lo que se considere quedó pendiente o se detectó como necesario.

20

## DINÁMICA DE REFUERZO. ¡NO AL ACOSO!

### A. VÍDEO



**Canción compuesta por niños con mensaje anti-bullying (8'12'')**

[https://www.youtube.com/watch?v=n9D-4\\_NWctY](https://www.youtube.com/watch?v=n9D-4_NWctY)

### B. DEBATE

**¿Os parece que esto pasa en la realidad alguna vez? ¿Qué haríais si encontrarais una situación así? ¿Por qué creéis que puede pasar?**

*Puede ser conveniente reforzar el tema si en el grupo se percibe la necesidad.*

## ACOSO

*\*Tomado de [www.plannedparenthood](http://www.plannedparenthood)*

- Cualquiera puede verse envuelto en una relación violenta, sin importar edad, género u orientación sexual.
- Las películas y los programas de televisión en los que se muestra el abuso pueden dar la impresión de que una relación violenta es solo aquella en la que golpean o agreden físicamente a alguien. Sin embargo, existen diferentes tipos de abuso que pueden afectar tu cuerpo, tus emociones y tu autoestima.
- El abuso no se produce porque hayas hecho algo mal o porque no hayas sido lo suficientemente bueno como para evitarlo. El abuso se produce cuando una persona elige manipularte y controlarte para ser más poderosa. Recuerda esto: mereces una relación sana y feliz. Cualquier tipo de abuso siempre está mal.
- Tal vez tu no seas el objetivo del bullying, pero eso no significa que no puedas hacer nada al respecto. Si ves a alguien siendo intimidado por otra persona, alza tu voz y ayúdalo a sentirse seguro.

21

6<sup>o</sup> Primaria

- Sea que pase en la escuela o en cualquier otro lado, el bullying es malo para todos. A veces el defender a alguien es más fácil que defenderte a ti mismo. Requiere mucho coraje el plantarse contra el bullying, pero otros pueden unirse a ti si hablas contra ello.

- Aquí algunos consejos sobre cómo prevenir el bullying o cómo brindar apoyo a una persona víctima de bullying: Habla con la persona que sufre el bullying. Pregunta qué puedes hacer para ayudarlo. A veces solo pasar tiempo con él/ella entre clases o antes o después de la escuela puede ayudarlo. Escucha sin sacar conclusiones. La persona que sufre de bullying puede estar muy sensible sobre lo que le pasa y con miedo de hablar sobre ello. Puede sentirse sin poder e incapaz de escapar el bullying.

- Hazles saber que te preocupa su bienestar. Demuestra que eres su amigo/a. Invítalos a tu grupo o a realizar actividades juntos. El sufrir bullying puede lastimar la confianza de una persona, así que tener amigos puede hacer una gran diferencia.

- Habla con un adulto en quien confíes. Si el bullying sucede dentro de la escuela, habla con un maestro, director, administrador o consejero. Y sin importar el dónde, habla con un adulto en quien confíes. Trata de involucrar a la persona afectada por el bullying. Puede que tenga miedo de contar lo que le pasa y tu ánimo o estímulo los puede ayudar.

- Toma una posición como grupo. Habla con tus amigos sobre cómo pueden todos enfrentar al bullying. Hay fuerza en los números. Comienza o únete a un grupo contra el bullying o una alianza gay-hetero en tu escuela. No repitas rumores. Los bullies a veces tratan de empezar rumores - puedes ayudar a detener un rumor al frenar su diseminación.



---

**María Teresa Rioja Fernández**  
**Maria José Carbajo Martínez**

# INTRODUCCIÓN

● Consideramos que en este curso son temas importantes la pubertad, la autoestima, el compañerismo y relación con pares y el fomento del autocuidado y hábitos saludables.

● Es fundamental seguir reforzando las diferencias entre sexo y género, así como los estereotipos relacionados. La biología no puede marcar el destino, ni limitar las libertades de la persona, sea hombre o mujer.

● Es necesario enseñar a cuestionar el valor real de la imagen en internet y reflexionar en qué aspectos debería basarse la autoestima.

● En esta etapa puede existir gran variabilidad en cuanto al desarrollo sexual dentro de cada grupo. Se debe normalizar dicha variabilidad, fomentando el respeto hacia ella. Ofrecer un concepto de sexualidad correcto y fomentar la idea de que cada chico/a es responsable de construir su propia bibliografía sexual basada en el respeto por uno mismo y los demás, ofreciendo las herramientas necesarias para ello.

● Cuando se inicia la educación secundaria los grupos de iguales cobran más importancia, así como la necesidad de pertenencia a un grupo. Esto favorece las presiones y conductas/actitudes que imitan a la mayoría, aunque no se compartan. Se debe fomentar el buen trato y enseñar a identificar el que no lo es, aportando herramientas para poder posicionarse adecuadamente.

● Reflexionar sobre las desventajas que la desigualdad de género supone para los chicos, promoviendo en ellos la expresión de afectos y emociones, y su implicación en tareas domésticas y de cuidado para una sociedad igualitaria.

● Se propone analizar los diferentes tipos de familia y cómo es el trato en el núcleo familiar, promoviendo la corresponsabilidad en las tareas y en el bienestar familiar.

# SESIÓN 1. INFINITAS FORMAS DE SER CHICA/O

## Objetivos

- Aprender el concepto de sexualidad.
- Conocer/recordar las diferencias biológicas entre hombre y mujer.
- Diferenciar entre sexo/género.
- Cuestionar los estereotipos de género que limitan las infinitas formas de ser chico/chica.

## Parte 1. PRESENTACIÓN



### ESTABLECIENDO PAUTAS

Antes de comenzar las sesiones es conveniente transmitir una serie de condiciones para su buen funcionamiento:

- Colaborar para que exista respeto, igualdad y libertad (Se pueden llevar impresas estas palabras para que estén visibles).
- Participación activa, si se desea, a través de opiniones y comentarios.
- Mantener la confidencialidad en el aula.
- Ofrecer una caja para meter dudas de forma anónima. Se recogerá al final de la sesión 2, o pedir que las escriban en ese momento.

## PARTE 2. CONCEPTO DE SEXUALIDAD



Nota: Se pretende abordar el significado de esta dimensión humana en sus diversos aspectos con el propósito de diversificar y enriquecer el concepto de partida de alumnos y alumnas. Básicamente, consiste en reflexionar individualmente, representar plásticamente y analizar en grupo el concepto de “sexualidad humana”.



## SEXUALIDAD

Quiénes somos como hombres y mujeres. Nuestra sexualidad cambia y crece a lo largo de nuestras vidas. La sexualidad incluye comportamientos sexuales, las relaciones sexuales, y la intimidad; cómo elegimos expresarnos como hombres y mujeres (incluyendo la forma en que hablamos, vestimos y

relacionarnos con los demás); orientación sexual (heterosexual, homosexual, bisexual), valores, creencias y actitudes como se relacionan con ser varón o hembra; cambios que pasan a nuestros cuerpos como las etapas de la pubertad, el embarazo o la menopausia; si y cómo escogemos tener niños; el tipo de amigos que tenemos; cómo sentimos con respecto a la manera en que vemos; quienes somos como persona; y la forma en que tratamos a los demás.



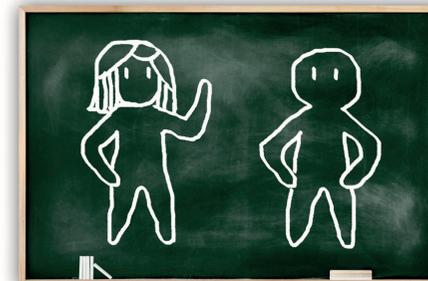
Además de que todos nosotros somos seres humanos, itambién somos seres sexuales! La sexualidad es una parte normal, saludable y natural de quienes somos, a través de cada etapa de la vida. Nuestra sexualidad no sólo incluye el comportamiento sexual si no también el género, los cuerpos y cómo funcionan, y nuestros valores, actitudes, crecimientos y sentimientos sobre la vida, el amor y la gente en nuestras vidas. Los jóvenes aprenden sobre su sexualidad desde el día que nacen. Es importante dejar que los niños se sientan bien acerca de su sexualidad desde el principio. Así es más fácil que hagan preguntas en el futuro sobre sexo. Los padres pueden utilizar muchos temas diferentes para iniciar conversaciones sobre la sexualidad - las relaciones, la comunicación, el respeto, la imagen corporal, la intimidad y el comportamiento sexual - como una manera de compartir los valores y la información basado en los hechos que permita a los jóvenes hacerse cargo de sus vidas, tener relaciones amorosas y tomar decisiones más saludables, más seguras, y mejor informados en relación con la sexualidad.

### A. LLUVIA DE IDEAS

**¿Qué es sexualidad? ¿Qué os sugiere? ¿En qué parte del cuerpo está? ¿Cuándo empieza y cuando acaba? ¿Para qué sirve? ¿Cambia según la época, la cultura, religión...?** Podemos sustituir la lluvia, entregándoles papeles y que escriban lo que les sugiere, para después leerlo.

### B. MONIGOTE

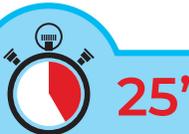
Se dibuja una silueta en la pizarra y se les pide que vayan saliendo para que marquen con la tiza dónde les parece que está la sexualidad.



## CONCLUSIONES

- **La sexualidad es un aspecto inherente de la persona.**
- **La base de la sexualidad humana es biológica (cuerpo), psicológica (creencias, valores, sentimientos comportamientos, expresiones) y sociocultural (su significado varía según la cultura, momento histórico...).**
- **La sexualidad, además de vivirse en todas las etapas vitales, está en continua evolución.**
- **La sexualidad se expresa de múltiples formas; persigue uno o varios fines, y responde a varios propósitos o motivaciones (satisfacer el propio deseo sexual, proporcionar placer a la pareja, expresar los sentimientos, tener un hijo o hija, conocer mejor nuestro cuerpo, etc.).**
- **Se puede disfrutar de todas las partes del cuerpo y de muchas formas, más allá de los órganos genitales y del coito. En cerebro es el órgano por excelencia.**
- **Hay infinitas sexualidades porque cada persona es diferente y la vive y expresa a su manera.**
- **Para tener salud, bienestar y disfrutar, es importante conocer qué riesgos debemos saber evitar: infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados, relaciones de abuso, violencia. Tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad desde la libertad.**

## Parte 3. DIFERENCIA ENTRE CHICOS/AS



25'

### A. DINÁMICA

Se divide el aula en subgrupos de chicos y chicas. Cada uno elabora un listado de aspectos positivos y negativos en relación al sexo, género, imagen... Después se pone en común, situando en dos columnas los que correspondan y se comenta. ¿Hay aspectos comunes/diferentes para chicos/chicas? ¿Físicos, psicológicos, relacionales? ¿Hay alguno que genere confusión?...

### B. VÍDEO



**El diario rojo de Carlota** (2'21'')  
<https://youtu.be/jzfmAGkb9X8>

Escena de la película. Uno de los personajes es una chica. Se hace pasar por chico para estar cerca del chico que le gusta. Sin revelar esto en principio, se pretende que tras contestar a las preguntas propuestas, reflexionen sobre cómo solemos adjudicar uno u otro sexo según la expresión de género.

Preguntas para el debate: **¿Cuál es el sexo de los personajes? ¿Cómo expresan su género, es decir que rasgos masculinos o femeninos apreciais en ellos? ¿Cómo se comportan, cómo se expresan?**

## CONCLUSIONES

- **El sexo es lo que nos hace diferentes desde el punto de vista biológico. Ser hombre o ser mujer. Hay muchas formas de ser hombre y mujer desde el punto de vista físico. El resto de diferencias corresponden al género. También hay muchas formas de expresar el género, ya sea masculino o femenino.**

- **Infinitas formas de ser chico/chica. Chicos con voz aguda, chicas con mucho vello, chicos con poco vello chicas con voz grave. También hay miles de formas de sentirse como chico o chica, de expresarse, de orientar los gustos y deseos...**

- **Lo importante es aceptarnos y querernos.**

- **Es un derecho ser libres para ser como somos, sin sentir prejuicios ni rechazo.**

## SESIÓN 2. ASÍ NOS TRATAMOS

### Objetivos

- Conocer/recordar los cambios a lo largo de la pubertad, físicos, emocionales, relacionales, etc.
- Reflexionar sobre la importancia de construir la propia biografía sexual, basada en el consentimiento y conocimiento, evitando presiones.
- Saber identificar el buen trato y posicionarse ante el que no lo es.

### Parte 1. PUBERTAD



20'

A. VÍDEO. \*Recordatorio sesión 2/6º de Primaria.



**La adolescencia y tú** (4'12'')  
<https://youtu.be/ZVMePQzmyNY>

### PARTE 2. OTROS CAMBIOS



25'

#### A. EMOCIONES NUEVAS

Analizar los conceptos de deseo, atracción, enamoramiento:



<http://www.saludjovennavarra.es>



**Stranger Things**/fragmento (2'06'')  
<https://youtu.be/5LwoU-PYZO4>

Preguntas para el análisis: **¿El chico está enamorado? ¿Le resulta fácil explicar lo que siente? ¿La chica siente lo mismo que él? ¿Y si no le hubiera gustado que la besara? ¿Le ha pedido permiso? ¿Pensáis que los chicos/as de vuestra edad se interesan por gustar a alguien? ¿La escena podría ser entre dos chicos o dos chicas? ¿Si la chica pide salir al chico es lo mismo? ¿Qué pasará después?**

## B. CÓMO NOS RELACIONAMOS



**Relaciones saludables vs. relaciones no saludables** (2'18")  
<https://youtu.be/2ZCNDQzvFZ4>

Preguntas para el análisis: **¿Cómo es el trato a vuestra edad? ¿Os tratáis bien? ¿Cómo es entre las chicas? ¿Entre los chicos? ¿Entre chicas y chicos? ¿En casa?**



**Miguel Bernardeau contra el ciberacoso** (1'21")  
<https://youtu.be/l4BEcp1Ulsq>

Preguntas para el análisis: **¿Tiene razón? ¿Cómo es el trato por internet?**

## CONCLUSIONES

- En la pubertad surgen sentimientos y emociones nuevas. La atracción, deseo, enamoramiento las personas empiezan a gustar de forma diferente.

- La orientación del deseo puede dirigirse hacia personas del mismo o diferente sexo.

- Chicos y chicas se encuentran en un momento evolutivo diferente por lo que les interesan cosas diferentes. Entre las chicas y los chicos también hay diferencias.

- Existe una gran variabilidad en los cambios. La normalidad es la diferencia. Lo normal es que cada persona cambia a su ritmo.

- No hay una edad para enamorarse, tener novio/a... Tampoco es necesario tener pareja. Somos personas completas. La media naranja es un mito.

- Las relaciones con la familia, grupo de iguales..., pueden ser diferentes. Lo importante es aprender a establecer relaciones sanas, ya sean familiares, de amistad o amorosas.

- Debemos ser conscientes del daño que podemos hacer por internet con comentarios e imágenes y no debemos permitir que se difundan.



## SESIÓN 3. ME SIENTO BIEN CONMIGO

### Objetivos

- Fomentar el autoconocimiento y autoestima.
- Identificar hábitos saludables y no saludables y fomentar la responsabilidad para el autocuidado de la propia salud.
- Provocar la reflexión sobre las desventajas que la desigualdad de género supone para los chicos/as, promoviendo (sobre todo en ellos) la expresión de afectos y emociones.
- Reconocer que la realización de los trabajos domésticos y de cuidado son responsabilidades masculinas y femeninas.

### Parte 1. MI IMAGEN



#### A. REALIDAD/FICCIÓN

Visualizar imágenes de cuerpos estereotipados y reales de referentes actuales. ¿Nos comparamos con ellos? ¿Qué nos hacen sentir unos y otros? ¿Qué cualidades importantes transmiten? Reflexión.

#### B. LECTURA DE TEXTO "PHOTOSHOP"

Los estudios muestran cómo el exponernos a imágenes retocadas con Photoshop (en las revistas, IG...) con cuerpos inalcanzables, afecta a nuestro psiquismo sin darnos cuenta, ya que nuestro inconsciente puede capturar muchos detalles sin ser conscientes de ellos. Estos estudios muestran una correlación entre la cantidad de imágenes de cuerpos estereotipados que vemos con la autoestima. De forma que a cuántas más imágenes nos exponemos, menor autoestima tenemos. ¿Alguna vez te has parado a reflexionar sobre ello? Hay personas que recomiendan hacer una "dieta" de estos perfiles. Proponen dejar de exponerse por un tiempo a estas cuentas, con estas imágenes que calan en nuestro inconsciente negativamente, así como seguir a cuentas más reales, que nos hagan sentir más a gusto con nosotros mismos/as.

Preguntas para el análisis:

- **¿Te sientes a gusto con tu cuerpo? ¿Cambiarías alguna parte de tu cuerpo? ¿Por qué?**
- **¿Sueles utilizar Photoshop o retocar tus fotos cuando las expones en público? ¿Por qué?**
- **¿Pasas mucho tiempo admirando fotos de cuerpos que tú consideras más bonitos que el tuyo? ¿Cómo te hace sentir esto?, ¿crees que afecta a tu autoestima?, ¿Piensas que las/los modelos utilizan Photoshop?**
- **¿Crees que el Photoshop puede ser una estrategia de marketing para que la ropa parezca más bonita en los/las modelos de ropa?**

## CONCLUSIONES

- **No es sano basar la autoestima en nuestro físico y en cómo nos ven los demás.**
- **Es importante trabajar la autoestima para evitar que esto ocurra.**

### B. CLAVES PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

*\*Tomado de Teens Health Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD.*

**01** Relaciónate con gente que te trate bien. Algunas personas actúan de formas que te hacen sentir mal. Pero hay otras personas que te levantan el ánimo con lo que te dicen. Aprende a captar esa diferencia.

**02** Elige amigos que te ayuden a sentirte bien contigo mismo. Encuentra a personas con quienes puedas ser tú mismo. Sé ese tipo de amigo con los demás.

**03** Di cosas que te ayuden. Durante unos pocos días, escribe algunas de las cosas que te dices a ti mismo/a. Revisa la lista. ¿Son el tipo de cosas que le dirías a un buen amigo? En caso negativo, reescribelas de tal modo que sean verdaderas, justas y amables. Lee las frases nuevas a menudo. Hazlo hasta que la conducta de pensar de esta forma se convierta en un hábito.

**04** Acepta lo que no sea perfecto. Siempre está bien hacer las cosas lo mejor que puedas. Pero, cuando crees que necesitas ser perfecto, no te puedes sentir bien si no consigues esa perfección. Acepta lo mejor que puedes dar de ti mismo. Y déjate sentirte bien por ello. Pide ayuda si no logras superar esa necesidad de ser perfecto/a.

**05** Fijate metas y esfuérzate por alcanzarlas. Si te quieres sentir bien contigo mismo, haz cosas que sean buenas para ti. Tal vez quieras llevar una dieta más saludable, ponerte más en forma o estudiar mejor. Fijate una meta. Luego, traza un plan para alcanzarla. Sigue tu plan. Haz un registro de tus progresos. Siéntete orgulloso por haber llegado tan lejos. Dite a ti mismo: "He estado siguiendo mi plan de entrenar minutos al día. Me siento bien por haberlo conseguido. Y sé que puedo continuar así".

**06** Concéntrate en lo que te está yendo bien. ¿Estás tan acostumbrado a hablar de tus problemas que son lo único que ves? Es fácil dejarte dominar por lo que te va mal. Pero, a menos de que lo equilibres con lo que te va bien, solo te hará sentirte mal. La próxima vez que te encuentres quejándote de ti mismo o por haber tenido un mal día, busca algo que te haya ido bien para contrarrestarlo.

**07** Sé generoso y ayuda a los demás. Ayudar es una de las mejores formas de hacer crecer tu autoestima. Ayuda a estudiar a un compañero de clase, ayuda a limpiar tu vecindario, participa en una recolección de fondos para una buena causa. Echa una mano en casa o en la escuela. Convierte en un hábito el hecho de ser amable y justo con los demás. Haz cosas que te hagan sentir orgulloso del tipo de persona que eres. Cuando hagas cosas que sean positivas para otras personas, por pequeñas que sean, crecerá tu autoestima.

## C. CUIDO DE MÍ



**Alimentación. Actividad en la adolescencia**  
<http://www.movimientoactivate.aecosan.msssi.gob.es>

### CONCLUSIONES

- Una alimentación sana, actividad física moderada y dormir bien mejoran la autoestima porque son hábitos que generan endorfinas, la hormona del bienestar.
- No es recomendable saltarse comidas y hacer dietas sin consultar con un especialista.
- Es importante dosificar el tiempo en las redes sociales y procurar pasar tiempo con amistades y familiares cara a cara.

## Parte 2. FORMAS DE SER CHICO 15'

### A. VÍDEO



**Nuevas masculinidades (3'46"')**  
<https://youtu.be/xP-yJugrf6U>

### B. ANÁLISIS

**¿Qué imágenes te han llamado la atención? ¿Hay algo que no es habitual observar? ¿Te parece que lo que transmite es positivo para los chicos? ¿Y para las chicas? ¿Qué cosas crees que no es habitual observar? ¿Te parece positivo lo que transmite para los chicos? ¿Por qué?**

### CONCLUSIONES

- Cada niño/hombre debería poder expresar libremente sus sentimientos, afectos...

- No hay una única forma de ser chico. Cada cual es libre de asumir su masculinidad como prefiera y no debería ser señalado por ello.

- Es enriquecedor y muy satisfactorio saber ofrecer cuidados a personas dependientes: niños, ancianos... Además es una tarea que debería compartirse con las niñas/mujeres, al igual que las domésticas.

- Con los estereotipos de género los chicos también son perjudicados. Tener que ser fuertes, violentos, no expresar sentimientos, no mostrarse vulnerables puede causar mucho daño.

## DINÁMICA DE REFUERZO. LA FAMILIA

### FAMILIAS DIVERSAS

El día anterior les hemos pedido que busquen fotos en revistas, periódicos... de personas de todas las edades. Es conveniente llevar algunas de repuesto para asegurar la dinámica. En un pliego grande de papel colocado en la pared, se les pide que vayan saliendo para colocar sus figuras y diseñar diferentes modelos de familias. Posteriormente se debate sobre los tipos de familia.

### ME PARECE BIEN... O NO ...

1- Se recortan una serie de frases y se reparten entre el alumnado.

2- Se colocan dos sobres de diferente color. Por ejemplo uno rojo y uno verde. Se trata de que una vez hayan leído su frase, salgan a meterla en el sobre correspondiente. En el rojo si consideran que la situación es negativa, en el verde si es positiva. Cuando terminan, se leen las del sobre rojo y se debate sobre posibles soluciones. Después se leen las positivas.



Cuando tengo un problema o alguna duda, me escucha.

Cuando salgo con mis amigas/os procuro decir dónde y con quién voy

No tengo por qué contar en casa con quién voy y dónde.

Se pasa todo el día riñéndome porque mi cuarto está desordenado.

En casa hacemos un reparto de tareas y cada cual sabe lo que tiene que hacer

De las tareas de casa no me ocupo. Yo ya hago los deberes del insti.

Voy con mi abuelo todas las semanas a dar una vuelta.

Comemos o cenamos todos juntos y hablamos de nuestras cosas.

Me gusta hacer sentir bien a mi familia.

No aguanto a mi familia. Prefiero estar encerrado/a en mi cuarto.

No me dejan salir porque he sacado malas notas.

Me da besos delante de los demás como si fuera pequeño/a y no me gusta.

Me encanta que me abrace y me diga que me quiere.

No tienen tiempo de estar ni hablar conmigo. Están muy ocupados.

Les pregunto cómo están y si necesitan algo.

# 2<sup>o</sup> ESO

María Teresa Rioja Fernández  
Nerea Rodríguez Conesa

# INTRODUCCIÓN

- En este curso se continuará trabajando la autoestima y la imagen corporal, reforzando consideraciones como las relaciones saludables con las demás personas y el valor de la diversidad y ser uno/a mismo/a.
- Se trabajará el modelo de autoestima positiva, aquel que se alcanza cuando una persona se adapta con éxito a las dificultades de la vida cotidiana.
- Se tratarán conceptos como la atracción, el enamoramiento, etc., identificando modelos negativos como el “amor romántico” en su forma de mito.
- Se abordará la respuesta sexual humana, el consentimiento, la intimidad, los sentimientos y la comunicación. Tener un adecuado criterio al respecto condiciona de forma positiva la conducta y la salud sexual.
- Promover la diversidad sexual como riqueza y valor social, fomentando la igualdad en la diferencia de las personas, previene situaciones de discriminación y rechazo en estas edades y en el futuro. Es fundamental ayudar al grupo a posicionarse en favor del buen trato y a disponer de habilidades y recursos.

# SESIÓN 1. ¿ME QUIERO?

## Objetivos

- Desmontar falsas creencias acerca de la relevancia del aspecto físico y fomentar herramientas para alcanzar una autoestima positiva.
- Aprender conceptos en relación a los sentimientos amorosos y la orientación/identidad sexual.
- Cuestionar mitos/estereotipos sobre orientación del deseo/diversidad sexual.

## Parte 1. PRESENTACIÓN



### ESTABLECIENDO PAUTAS

Antes de comenzar las sesiones es conveniente transmitir una serie de condiciones para su buen funcionamiento:

- Colaborar para que exista respeto, igualdad y libertad. (Se pueden llevar impresas estas palabras para que estén visibles).
- Participación activa, si se desea, a través de opiniones y comentarios.
- Mantener la confidencialidad en el aula.
- Ofrecer una caja para meter dudas de forma anónima. Se recogerá al final de la sesión 2.

## PARTE 2. ¿QUIÉN SOY EN REALIDAD?



### A. LLUVIA DE IDEAS

***¿Qué es la autoestima? ¿Puede la autoestima variar con el tiempo? ¿Es importante tener un buen nivel de autoestima? ¿Cómo sé si tengo baja la autoestima? ¿Cómo mejorar mi autoestima?***

## B. VÍDEO



**La triste realidad de las redes** (3'15")  
<https://youtu.be/gVLEA3l8Tcs>

## C. CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD (opcional)

A continuación pedimos a los alumnos que realicen el cuestionario de personalidad, para terminar con los comentarios.



Según lo que pienses, marca en cada columna con una X lo que más te representa. Recuerda que todos somos diferentes, por lo tanto no existen respuestas correctas, ni incorrectas.

## TEST DE PERSONALIDAD

*\*Tomado de la guía "Ni ogros ni princesas" Educastur.*

	Total coincidencia	Poca coincidencia	Neutral	Algo en desacuerdo	Total desacuerdo
1. Las personas delgadas son más atractivas.					
2. Si eres más atrevido/a vistiendo eres más interesante y tendrás más éxito.					
3. El físico es lo más importante para gustarle a los demás.					
4. La gente guapa es más feliz.					
5. No soy muy atractivo/a.					
6. La gente más popular en clase es la mejor.					
7. Si no eres amigo/a de casi toda la clase es porque algo malo sucede contigo.					
8. No tengo muchos/as amigos/as en clase porque no caigo bien.					
9. Si no haces lo que todos/as, serás impopular.					
10. Tengo que hacer todo lo posible por caer bien a mis compañeros/as.					
11. Me avergüenza preguntar dudas en clase cuando los demás entienden.					
12. Los/as alumnos/as con mejores notas son más inteligentes.					
13. Si estudio para un examen y no tengo buenos resultados es porque no soy muy listo/a.					
14. Alguna gente es buena en todo pero yo no.					
15. A mí me cuesta entender las explicaciones más que a los demás.					

## COMENTARIOS

- **ASPECTO FÍSICO:** La belleza es un aspecto positivo para todas las personas. El intento de conseguir belleza física es elogiable tanto en las chicas como en los chicos. Pero, ¿no te extraña que haya determinados modelos de belleza? ¿Quién está creando esos modelos? No te esfuerces en parecer a estos modelos creados por otros, cada persona tiene su belleza personal, singular. Los baremos para calificar la belleza son muy relativos. Seguramente te pasa que para ti será "guapa" la persona que globalmente te gusta. Te puede atraer, gustar físicamente, un chico o una chica aunque no respondan a los modelos de belleza que socialmente nos presentan. Ten en cuenta que los gestos, los movimientos que haces, incluso la forma de hablar te pueden embellecer. La belleza es, definitivamente, un concepto muy amplio, que no se refleja simplemente en un espejo.

- **LOS/AS COMPAÑEROS/AS:** Para todo el mundo es importante sentirse apreciado por la gente que le rodea, especialmente cuando se pasa tantas horas juntos como las que compartís en el instituto. Sin embargo, siendo tú la misma persona, ocurrirá que con unas personas congenies muy bien desde el principio y sin embargo con otras te cueste más o simplemente no haya sintonía. No te preocupes, ésta es una experiencia que tenemos todo el mundo, que le pasa a todas las personas, y que se debe a que no todos tenemos el mismo talento, los mismos gustos, el mismo sentido del humor... Si en un determinado momento no te sientes muy a gusto con el grupo que te rodea, intenta identificar qué es lo que te hace sentir incómodo, quizás aprendas algo sobre ti o sobre los demás que te pueda ser útil, que se pueda cambiar... Pero nunca pienses que ésta es una situación de la que eres culpable, que se va a repetir siempre, que algo falla en ti... La opinión que los demás tengan de tí no puede ser tan importante, nadie te conoce mejor que tú mismo/a.

- **LAS NOTAS:** Seguro que casi todos/as hacéis como que no os importan tanto las notas, pero seguro también que sienta mejor un 6 que un 4. Eso es normal, y aunque las malas notas, o resultados inferiores a los que esperabais sienten mal (porque no reflejan lo que habéis trabajado, o porque sí reflejan que no trabajáis mucho y eso es algo que no os satisface), debéis pensar que son notas de exámenes, no de vosotros como personas. Es importante que os toméis los estudios en serio para tener una mejor formación y más oportunidades en el futuro, pero también debéis saber que la inteligencia es una característica de los seres humanos que todos/as tenemos y que abarca aspectos mucho más amplios que los trabajados en el instituto, o en materias como matemáticas, inglés... Es muy difícil decir qué es la inteligencia. Todas las personas queremos saberlos inteligentes, pero no olvidéis que lo que nos hace preciosas incluye muchas cosas (la consideración por los demás, la actitud ante la vida, la curiosidad, la alegría...).

## CONCLUSIONES

- **La imagen y la opinión de los demás son aspectos que en la adolescencia preocupan de forma general, pero no deben ser relevantes para nuestro desarrollo personal.**
- **La autoestima nos ayuda a ser como somos, a ser personas libres y felices.**
- **Es importante saber cómo puede trabajarse la autoestima y disponer de recursos para hacerlo. (Recordar el curso anterior).**
- **Es fundamental aprender a valorar la diferencia y el hecho de ser personas únicas e irrepetibles.**



### Parte 3. ACLARANDO CONCEPTOS

#### A. SOBRE SENTIMIENTOS AMOROSOS



**5 Diferencias entre enamoramiento y amor (3:56)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=r-Cfil-yBVY>

#### DINÁMICA

- Se reparten mensajes entre el alumnado.
- Cada persona colocará el suyo en la columna correspondiente a AMOR o ENAMORAMIENTO.
- Cuando estén colocados todos los mensajes, se comentará el resultado. (Posiblemente habrá alguno que pueda estar en ambas o que no debería estar en ninguna).

AMOR	ENAMORAMIENTO

## MENSAJES...

Conozco y acepto sus cosas buenas y malas

No puedo pensar en otra cosa que no sea él/ella

Tengo miedo a que me rechace

Vivo mi relación con calma, sin sentirme como hechizada/o

Entre nosotros hay admiración y respeto

Siento nervios cuando vamos a vernos

Todo en él/ella es bueno

Quiero estar las horas del día a su lado

Confío y tengo seguridad en nuestra relación

Nos conocemos mejor, hay complicidad

Cuando la/le veo, siento mariposas en el estómago

Haría cualquier cosa por él/ella

Nos intercambiamos las contraseñas, lo compartimos todo

## B. SOBRE DIVERSIDAD SEXUAL

Ver guía: “Educar en la diversidad para la igualdad”  
Asociación Canariaeduca



¿Qué es la diversidad sexual? (6:50)

<https://www.youtube.com/watch?v=gaSr2jUOFKc&t=3s>



¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil (7:20´)

<https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA&t=127s>



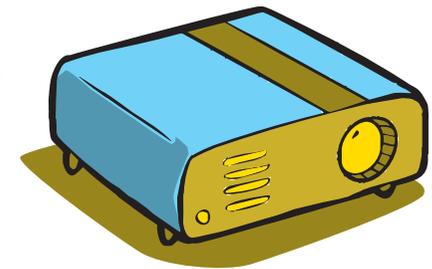
Educación en diversidad sexual y de género (3:11)

<https://www.youtube.com/watch?v=n7APTn38yIs>

## DINÁMICAS

- En una diapositiva se presentan en una columna los conceptos numerados con letras y en otra las definiciones, encabezadas por letras.
- Se trata de unir cada número con su letra correspondiente y después comprobar los aciertos que se han tenido. (En grupos o de forma individual).
- Se reparten etiquetas entre el alumnado de forma individual o por parejas. Tienen que tratar de definir la palabra que les ha tocado para que el resto lo adivine.

\*Tomado de “Guión para las dinámicas de grupo” COGAM. Página 24.



## C. MITOS



¿Y tú? ¿También tienes que justificarte? (2'39'')  
<https://youtu.be/sQoRPnySEws>



Crush On: Carla e Irene (3'30'')  
<https://fb.watch/8f7ALfcwN5>

## CONCLUSIONES

- Es fundamental tener conocimientos sobre diversidad sexual. La ignorancia puede ser la causa de muchos prejuicios.

- No se debe permitir que las personas sean señaladas, insultadas, humilladas, criticadas... por su forma de expresión de género o su orientación / identidad sexual.

- Si tienes dificultades, dudas o necesitas consultar algo relacionado con tu orientación o identidad sexual, puedes acudir a personas que pueden ayudarte.

- Toda persona tiene derecho a sentirse segura y ser feliz con su forma de ser.



## SESIÓN 2. ME HACES SENTIR

### Objetivos

- Conocer los elementos de la respuesta sexual humana (RSH).
- Analizar las diferentes alternativas que pueden darse al deseo.
- Reflexionar sobre las posibles diferencias entre la respuesta femenina y masculina.
- Promover la importancia de la comunicación, el afecto y el consentimiento.



30'

## Parte 1. RESPUESTA SEXUAL HUMANA

### A. CONCEPTOS

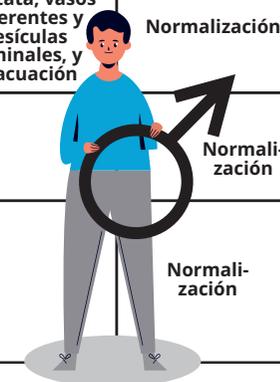
El concepto sexualidad se abordó en 1º de la ESO, pediremos que recuerden su significado y que hagan un resumen de los aspectos más importantes. Continuar con el concepto de RSH. Analizar las fases y sus diferencias según el sexo.

### B. MANIFESTACIONES

Explicar las manifestaciones psicofisiológicas de cada una de ellas.

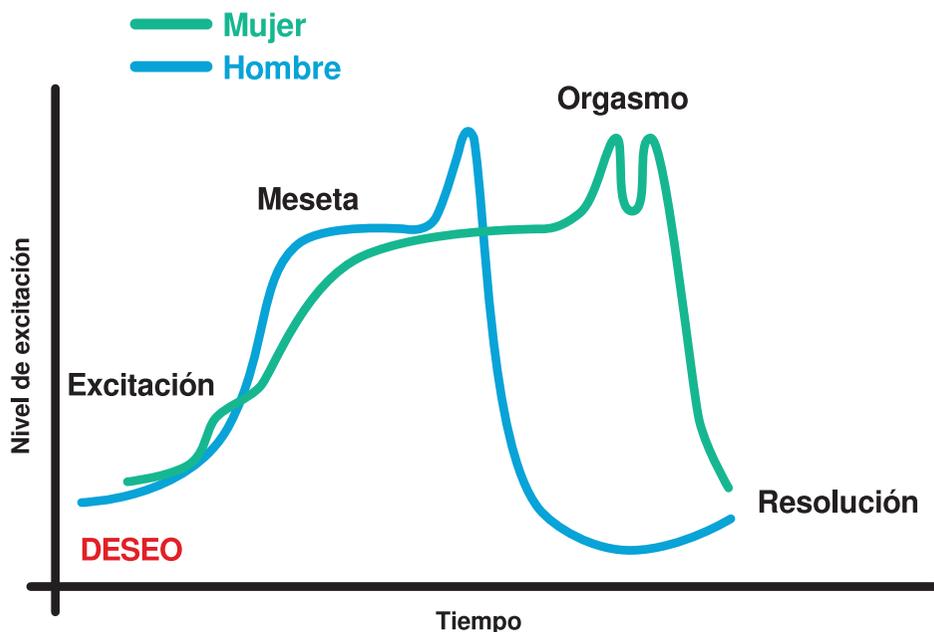
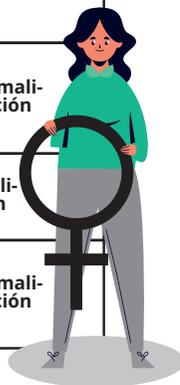
#### CAMBIOS PSICOFISIOLÓGICOS EN EL HOMBRE

Órgano/Fase	EXCITACIÓN	MESETA	ORGASMO	RESOLUCIÓN
Estado Psíquico	Sentimientos, pensamientos y fantasías placenteros			Bienestar
Piel	Comienza el rubor	Rubor	Rubor	Desaparece
Pene	Erección	Erección	Contracciones de pene y uretra	Normalización
Escroto y testículos	Las arrugas del escroto se alisan. Los testículos se elevan y aumentan de tamaño	Los testículos se elevan y aumentan de tamaño	Contracciones de próstata, vasos deferentes y vesículas seminales, y evacuación	Normalización
Glándulas de Cowper	Expulsión de gotas de líquido preseminal que pueden tener espermatozoides	Mayor secreción con mayor número de espermatozoides		Normalización
Otros	Erección de los pezones	Presión o calor internos. Tensión muscular en nalgas y muslos. Aceleración de ritmo cardíaco. Respiración más rápida		Normalización



## CAMBIOS PSICOFISIOLÓGICOS EN LA MUJER

Órgano/Fase	EXCITACIÓN	MESETA	ORGASMO	RESOLUCIÓN
Estado Psíquico	Sentimientos, pensamientos y fantasías placenteros			Bienestar
Piel	Comienza el rubor	Rubor	Rubor	Desaparece
Mamas	Erección de los pezones. Aumento de la areola y dilatación venosa			Normalización
Clítoris y Uretra	Aumento del tamaño del clítoris y labios menores. Los mayores se abren	Labios menores más aumentados que ocultan el clítoris		Normalización
Vagina	Comienza la lubricación. Aumenta en longitud y tamaño	Vasoconstricción en la parte inferior	Contracciones de tercio inferior	Normalización
Otros	Miotonía. Escasa secreción por las glándulas de Bartolino	Tensión muscular en muslos y nalgas. Aceleración de ritmo cardiaco y respiración rápida	Contracciones rítmicas de esfínter anal, hiperventilación, taquicardia	Normalización



## Parte 2. ¿QUÉ ES ESTO QUE SIENTO?



### A. TEXTO “CINE Y CARICIAS”

Se lee en alto el texto.

\*Tomado de la guía “Ni ogros ni princesas”, Educastur.

### B. LLUVIA DE IDEAS

**¿Reconoces en la situación alguna fase de la RSH? ¿Qué sexo imaginas que tienen las personas del texto? ¿Qué crees que es necesario para que sea algo positivo para ambas?**

Posteriormente se les pide que imaginen como continúa la historia. Las aportaciones por escrito, de forma anónima para que puedan expresarse libremente.

“Aquella tarde decidimos ir al cine unos cuantos de clase. Cuando entramos en la sala, coincidió que yo iba entre J., que me cae muy bien, y Blanca, que me cae fatal. Nos sentamos en el mismo orden en que habíamos entrado. Nos quitamos las chaquetas y esperamos a que se iluminara la pantalla y empezara la proyección. Al principio no me di cuenta de nada. Quiero decir que estaba tan pendiente de la película que no me fijaba en nada de lo que pasaba a mi alrededor. Yo me había inclinado hacia la izquierda, es decir, hacia J. Lo había hecho porque de esa manera veía mejor la pantalla -si me inclinaba hacia la derecha, la cabezota del tipo de delante me lo tapaba todo-. Y también porque así evitaba el contacto con Blanca, que me resultaba especialmente repelente.

Poco a poco, J. debía de haber ido haciendo lo mismo, es decir, se había ido acercando hacia mi lado. No sé en qué momento me di cuenta de que nuestros dos codos estaban apoyados en el brazo de

la butaca. Y como brazo de butaca sólo hay uno, y en cambio codos había dos, éstos últimos disponían de muy poco espacio y a la fuerza tenían que tocarse. Aquel contacto me gustaba mucho. Despertaba en todo mi cuerpo un calor dulce y me ponía la piel de gallina. De repente me di cuenta de que estaba prestando más atención a la cantidad de superficie de mi cuerpo que rozaba el de J. que a la película. También tenía más interés en la presión que su cuerpo ejercía sobre el mío, y al revés, que en aquello que sucedía en la pantalla.

Casi no me movía ni me atrevía a respirar por miedo a que un cambio mío provocase otro en la postura de J. No me atrevía a respirar demasiado y, sin embargo, mi respiración se había agitado. Aunque me esforzaba en contenerla, tenía la respiración muy alterada, rápida y sincopada. Intenté mirar a J. con el rabillo del ojo. Me habría gustado saber qué cara ponía. Pero para llegar a ver su cara habría tenido que girarme tanto que forzosamente nuestros codos se habrían movido, separándose. No valía la pena. Prefería seguir notando la presión de su cuerpo contra el mío. Me acerqué más y casi pude percibir su aliento.

¿Qué debe de notar J.?, me pregunté.

Posiblemente no se daba cuenta de nada. Quizá no era consciente de que nuestros cuerpos se tocaban. Quizá ni siquiera sabía que era yo quien se había sentado a su lado. “No me extrañaría nada”, me dije, ya que últimamente empezaba a dudar de mi capacidad para llegar a gustar a alguien.

Justo cuando estaba pensando esto ...

## C. HACER AMIGOS/AS Y LIGAR



La mejor arma de seducción (2.36)

<https://www.youtube.com/watch?v=G3EYLU6htXw>

## CONCLUSIONES

- El deseo precede a la respuesta sexual. Es algo psicológico. Es imprescindible que esté presente en una relación sexual. Se puede aplazar y la respuesta sexual se puede modular con diferentes alternativas distintas al coito y orgasmo.
- La vivencia de la respuesta sexual es única para cada persona, ya sea a nivel individual (masturbación) o en pareja homosexual o heterosexual.
- Es importante que para cualquier conducta (desde un beso a una relación coital) ambas partes estén de acuerdo y no haya presiones. Cada cual elige siempre y cuando lo tenga claro y esté preparado/a y cuente con el consentimiento de la otra persona.
- En cualquier conducta, para que sea saludable, debe existir comunicación, afecto y disfrute.
- Es importante tener el control de la situación: el alcohol, la presión de los demás... evitan que lo tengamos y podemos llevar a cabo conductas que nos dañen.

\* Recoger la caja con las dudas de las dos sesiones impartidas Si no han salido o se considera que hay algo que debe tratarse, se puede añadir.

## SESIÓN 3. EL BUEN TRATO

### Objetivos

- Analizar y diferenciar conceptos como amor, celos, sufrimiento, dependencia...
- Reflexionar sobre el mito del amor romántico que se transmite en cine, música...
- Diferenciar el buen trato de las relaciones tóxicas.

## Parte 1. MITO DEL AMOR ROMÁNTICO



30'

### A. DINÁMICA

Se presenta un mural dividido en dos partes. Una de ellas con el título: "PAREJA ES..." la otra: "PAREJA NO ES...". Se repartirán etiquetas con palabras que se colocarán a uno u otro lado:

**Confianza, dependencia, respeto, sufrimiento, querer, dolor, igualdad, dominación, cuidar, igualdad, protección, pasión, imposición, complicidad, abuso, apoyo, detalles, menosprecio, celos, traición, escucha, mentira, compartir, engaño, admiración, respeto, igualdad...**

### B. CONCEPTOS: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

El amor romántico se caracteriza por una entrega total hacia la pareja, justificando todos los actos y todas las renunciaciones con argumentos como: "El amor no tiene límites", "El amor todo lo vale", "Debo cambiar por amor".

Interiorizar patrones de amor romántico es peligroso, ya que puede desembocar en conductas abusivas hacia la pareja. Estamos expuestos inevitablemente a un sinnúmero de propaganda (series de televisión, canciones, concursos...), que promueve ciertas conductas como adecuadas, tolerables, incluso deseables para poder conseguir y mantener una pareja.

El amor no es sentir la obligación de estar con una pareja, es tener ganas de estar con ella. El amor no es tener que cambiar, es tener la libertad de ser uno mismo, con todas sus virtudes y también defectos. No dejes a tus amistades de lado, ni tus aficiones, por tener pareja. No renuncies a tu forma de ser por amor, renunciar no es una muestra de amor. Las relaciones tóxicas a la larga no traen felicidad y tienen fecha de caducidad.

### C. ESCENAS QUE REFLEJAN EL MITO. DISCUSIÓN



**Crepúsculo (3'43")**

<https://youtu.be/tc7gDIkBSQA>

## Parte 2. CAJA DE DUDAS



15'

Se resolverán las dudas planteadas en la "caja anónima".

52

## DINÁMICA DE REFUERZO. NOS RELACIONAMOS BIEN

### A. VÍDEOS



**Chico pelirrojo (50")**

<https://youtu.be/LySCjgnHLWI>

*¿Y tú de qué lado estás? ¿Por qué tratan así al chico? ¿Cuál creéis que es la causa? ¿Habéis presenciado o vivido alguna situación similar? ¿Qué consecuencias tendrá? ¿Qué haríais para solucionarlo? ¿Qué personas creéis que son víctimas de este trato y por qué? ¿Qué tipo de personas son capaces de abusar?*



**Acoso callejero (2'26")**

<https://youtu.be/o41Z72P3eqQ>

*¿Os habéis sentido alguna vez incómodos/as por cómo os han tratado? ¿Hay personas que hacen esto? ¿Lo habéis presenciado? ¿Por qué pensáis que lo hacen? ¿A quién se lo hacen? ¿Qué haríais si os pasa? ¿Y si veis que se lo hacen a alguien? ¿Esto es violencia?*



**Chica culturista (2'54")**

<https://youtu.be/6KowtyDl2u4>

*¿Qué conclusiones se os ocurren tras ver este vídeo?*

## CONCLUSIONES

- Es importante ser capaces de reconocer las posibles situaciones de maltrato, poniéndonos las antenas.
- Hacer sentirse a los/las demás incómodos es maltrato.
- Ser activos/as en la defensa del buen trato conociendo recursos y herramientas.
- Reconocer el poder y valentía de las personas capaces de posicionarse.

53

2º ESO



### 01 **EL PRÍNCIPE O PRINCESA AZUL.**

No existe nadie perfecto. Seguramente te enamorarás de alguien con imperfecciones. Es más, las imperfecciones son lo que hacen especial a una persona. No intentes buscar a la persona perfecta, no existe, ni intentes cambiar a quien no lo es.



02

**LA MEDIA NARANJA.** El concepto de sentirse completo solo cuando estamos en pareja. Tú ya eres una persona completa tal como eres, no necesitas a una pareja para ser feliz. Tu felicidad depende de ti y no de otra persona. ¡Sé una naranja entera!



03

**EL AMOR ETERNO.** Define la creencia que el amor solo llega una vez, que estamos destinados a estar para siempre con una persona, obligando a aguantar lo que sea por amor. Se puede amar a una persona durante mucho tiempo y que después todo se acabe, y no es el fin del mundo. Nada es eterno en esta vida.



04

**EL PRIMER AMOR TE MARCA DE POR VIDA.** No siempre es así, depende de la persona, de la intensidad de la relación, y de muchos factores. Pero lo importante, cuando un amor se acaba, lo mejor para ser feliz es pasar página. No debemos condicionar nuestra felicidad a estar con una pareja, nuestra felicidad debe depender de nosotros mismos.

05

**NO PODRÉ SER FELIZ CON OTRA PERSONA.** Es el pensamiento que nos asalta cuando rompen con nosotros. No hay que hacer caso a estos pensamientos, es normal que estemos tristes al principio, pero esta sensación desaparecerá. Podemos ser muy felices en pareja, sí, pero también podemos ser muy felices estando sin pareja, tenemos familia y amistades.

06

**LOS CELOS COMO MUESTRA DE AMOR.** La creencia de que si nuestra pareja es celoso o celosa es porque nos quiere mucho. Pero los celos son una expresión de dominación y posesión, no de amor. Una persona insegura tiene celos y se muestra posesiva, pero una relación sana se basa en la confianza mutua.



07

**EL AMOR TODO LO PUEDE.** Pensar que debemos dejar pasar conductas o actitudes negativas de nuestra pareja para demostrar nuestro amor. Pero el amor no es aguantar y resignarse, el amor debe demostrarse con respeto, sinceridad y confianza. Ante la más mínima señal de abuso hay que cortar la relación.



# 3<sup>o</sup> ESO • FP1

María Teresa Rioja Fernández  
María José Carbajo Martínez

# INTRODUCCIÓN

- En este curso se reforzarán aspectos como los sentimientos amorosos, la ética en las relaciones de pareja y el buen trato, así como el autocuidado y los hábitos saludables.
- Se abordarán y cuestionarán diferentes mitos y estereotipos relacionados con la sexualidad.
- Las relaciones sexuales deben contemplarse desde la óptica de la libertad, el consentimiento, pues en ningún caso deben considerarse como obligación o como carta de presentación en determinados contextos. La violencia sexual debe contemplarse en todas sus formas, incluida la virtual, para que sepan reconocerla y posicionarse.
- Los últimos datos nos conducen a no obviar el impacto de la pornografía en la educación de los/las jóvenes. Debe ser tenida en cuenta y abordada ya que forma parte de la realidad actual y está demostrando tener consecuencias muy negativas sobre la salud sexual de los/las adolescentes.
- En la información sobre los métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual hemos de apelar a los conceptos de salud y corresponsabilidad y considerar que el mejor método anticonceptivo es el preservativo, pues evita tanto el embarazo no deseado como las ITS, incluido el VIH.

# SESIÓN 1. VERDAD O MENTIRA

## Objetivos

- Analizar falsas creencias sobre sexualidad.
- Contemplar y normalizar las infinitas posibilidades de sexualidades.
- Reconocer e identificar el consentimiento.
- Identificar las diferentes formas de violencia sexual.
- Analizar el concepto de imagen corporal y la importancia de los hábitos saludables.



## Parte 1. PRESENTACIÓN



### ESTABLECIENDO PAUTAS

Antes de comenzar las sesiones es conveniente transmitir una serie de condiciones para su buen funcionamiento:

- Colaborar para que exista respeto, igualdad y libertad (Se pueden llevar impresas estas palabras para que estén visibles).
- Participación activa, si se desea, a través de opiniones y comentarios relacionados.
- Mantener la confidencialidad en el aula.
- Ofrecer una caja para meter dudas de forma anónima. Se recogerá al final de la segunda sesión.

## PARTE 2. ESCENA Y DEBATE



*En grupos de tres/cuatro personas, se visionarán diferentes escenas. Tras cada una de ellas, se propone invitar a reflexión y debate. Para ello se facilitan unas cuestiones o tareas y unas conclusiones finales.*



**Vídeo** (del minuto 29'55" al 31'50")

<https://www.rtve.es/alcarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-hablando-sexo-adolescentes/1947407/>

### VERDAD O MENTIRA

- \* Los medios de comunicación venden un modelo o estereotipo de sexualidad.
- \* Las chicas tienen sexo cuando quieren. Los chicos cuando pueden.
- \* Tener relaciones sexuales cuanto antes da buena reputación.
- \* Como dicen que gusta mucho, quieres probarlo.

- El concepto de sexualidad de los medios de comunicación a menudo no es adecuado, sino estereotipado. La sexualidad abarca mucho más que lo que se muestra.

- Cada persona tiene diferentes intereses en relación a la sexualidad. Estos intereses no los determina ser chico/chica, aunque si nuestros valores, la cultura, religión, educación...

- Cada cual debe elegir y decidir cuándo tener relaciones sexuales. Desde la libertad, madurez, responsabilidad y el consentimiento. No hay una edad. Tenerlas por presión no demuestra madurez.



**Vídeo** (3'20")  
<https://youtu.be/BuuyajcJFC4>



### MENSAJE

- \* Escribe un mensaje acerca del consentimiento.

- Hay consentimiento cuando se decide libremente, sin presiones, con plenas facultades y con la madurez y edad suficiente.

- El consentimiento es la base para que no exista abuso ni violencia sexual.



**Vídeo** (2'50")  
<https://youtu.be/Z6RHsjpJfWo>

### ¿QUÉ RESPONDES?

- \* No es para tanto. Es normal subir cosas de este tipo.
- \* Estábamos jugando, ella se dejó. No pasa nada.
- \* Era un momento íntimo de los dos y lo vimos todos.
- \* No tengo la culpa de que se haya hecho viral.

- Grabar o hacer fotos íntimas a alguien y difundirlas sin su consentimiento es violencia.
- Debemos frenar y cuestionar a las personas que tienen conductas violentas. Se trata de una actitud valiente.
- Enviar fotos de contenido sexual a alguien a través de internet puede tener conductas negativas: pueden acabar siendo públicas, afectar nuestra intimidad/dignidad...



**¿Cuál es mi orientación sexual? (3'44'')**  
[https://www.youtube.com/watch?v=mNRv\\_HavOIO](https://www.youtube.com/watch?v=mNRv_HavOIO)



## TAREA

\* Escribe mitos que conozcas sobre la orientación sexual.

- La orientación sexual no se elige. Cada cual tiene la suya y es una más del resto de características que definen a una persona.
- Cada persona debería poder ser y expresarse como es, sin ser cuestionada, ridiculizada o humillada por ello. La riqueza y el valor está en ser diferentes.
- Debemos valorar la diferencia y no permitir que algunas personas la condenen y ataquen.



**La autoestima adolescente y las redes sociales. (hasta minuto 2:13')**  
<https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8>



## REFLEXIONA

\* Se ha demostrado que existe relación entre el uso de las redes sociales y la baja autoestima de los jóvenes porque tienden a compararse con las personas que ven.

- Se nos vende que debemos parecernos a un modelo de belleza de chico/chica que no es real y esto puede causarnos sufrimiento.
- Tenemos muchas cualidades, fijarnos sólo en lo que no nos gusta de nuestro cuerpo, es una distorsión. Los demás se fijan más en nuestras cualidades que nosotros mismos.
- Para hacer frente a las presiones por una imagen perfecta, hay que cultivar la autoestima.
- Para sentirnos bien, es fundamental tener hábitos saludables.

([www.movimientoactivate.aecosan.msssi.gob.es](http://www.movimientoactivate.aecosan.msssi.gob.es))

I ♥ MYSELF



## SESIÓN 2. LA PRIMERA VEZ

### Objetivos

- Conocer e identificar los mitos y actitudes asociadas a las relaciones sexuales.
- Desmitificar las relaciones coitales dentro de las muchas posibilidades que ofrece la erótica.
- Abordar la anticoncepción e ITS.

### Parte 1.



#### A. LLUVIA DE IDEAS

¿A qué nos referimos con “la primera vez” en sexualidad?

Se pretende con este título jugar a la ambigüedad. La primera vez se suele asociar a relaciones sexuales con penetración. Pero se podría asociar a cualquier conducta o expresión sexual, la primera cita, el primer beso, incluso la primera vez que una persona se masturba...

### CONCLUSIONES

- La sexualidad no se limita al coito y la primera vez es igual de importante en el resto de expresiones y conductas sexuales.
- Las relaciones sexuales con penetración no son la única forma de conducta sexual satisfactoria y si es la que más riesgos conlleva.

#### B. TRABAJO GRUPAL

En grupos de tres/cuatro personas elaborar una lista de cuatro requisitos importantes para garantizar que la primera vez salga bien. \*Recoger las respuestas en un sobre.



### C. VÍDEOS



**La primera vez** (2'04'')

<https://youtu.be/YKnaj2DnKBI>



**La primera vez** (3'13'')

<https://www.youtube.com/watch?v=cBhYxloi3SY>

### CONCLUSIONES

**A TENER EN CUENTA PARA GARANTIZAR UNA EXPERIENCIA POSITIVA:**

- **El consentimiento es fundamental. Saber decir no y respetar el no de la otra persona.**
- **Libertad. Sin presiones ni del grupo, ni de la pareja.**
- **Seguridad. Preparar el lugar y las condiciones es muy importante.**
- **Conocimiento. Saber qué se hace, sus riesgos y posibles consecuencias.**
- **Responsabilidad. Tener todo preparado para evitar riesgos.**
- **Las sustancias que hacen perder el control pueden conducir a experiencias muy negativas.**

### Parte 2. SÍ CON CONDÓN



**A. BUEN USO.** Para realizar esta práctica se pedirán dos personas voluntarias. Una prestará dos de sus dedos simulando un pene y la otra demostrará sus habilidades en el uso del condón.

**B. MITOS.** Debate sobre las excusas más frecuentes entre chicos/as para no usar el preservativo.

**C. VISIBILIZAR** otros tipos de preservativos: femenino, barrera bucal... analizando su importancia.



# EXCUSAS

# RESPUESTAS

Si confiaras en mí no te importaría **NO USARLO**

**NO** se siente igual con **CONDÓN**

**NO** mantengo la **ERECCIÓN** cuando uso **CONDÓN**

Estoy tomando la **PÍLDORA**, así que **NO** hace falta que lo usemos

ponértelo es poco espontáneo y me **CORTA EL ROLLO**

"No se trata de confianza. Las personas pueden estar infectadas sin saberlo". "Precisamente porque tengo confianza te digo lo que pienso".

"Pero yo me siento más agusto usándolo y de esta manera te haré sentir mejor a ti". "Si no lo usamos estaré con miedo y no podré disfrutar". "Si sientes menos, durarás más".

"Buscaremos la manera de que la mantengas y será divertido".

"Prefiero usarlo, porque podríamos tener una infección cualquiera de los dos sin saberlo".

"Puede ser parte del juego y hacerlo más divertido".

64

Quieres usarlo porque realmente **NO ME AMAS**

Me retiraré a tiempo, antes de **EYACULAR**

Por **UNA SOLA VEZ** que no lo usemos ...

Lo hacemos sin condón y mañana me tomo la **PÍLDORA del DÍA DESPUÉS**

Venga, vamos a hacerlo. **ESTOY A FULL!**

"Precisamente porque te amo, quiero proteger nuestra salud".

"Eso no protege, ni de embarazo, ni de ITS".

"Con una sola vez es suficiente para embarazarse y contraer una infección.

"Eso no es bueno para tu salud. Si es necesario, es un recurso, pero no un capricho". "Además está el riesgo de las infecciones".

"Hemos bebido y puede que no controlemos bien. Mejor dejarlo para otro día".

65

3º ESO · FP1

## C. VÍDEO



**Uso del condón (2'52")**  
<https://youtu.be/3zOEnMF8F6Y>

## CONCLUSIONES

- Según todos los estudios, el preservativo es el método idóneo para adolescentes ya que protege de embarazos no deseados y de ITS.
- Chicos y chicas deben conocer su correcto uso y responsabilizarse de él.
- Existen otros métodos, que en caso de usarse deberían ir siempre acompañados de preservativo (doble método) ya que las ITS constituyen ahora mismo un serio problema de salud en este grupo poblacional.

## SESIÓN 3. MOLA EL BUEN ROLLO

### Objetivos

- Analizar modelos positivos y negativos de las relaciones, tanto en el mundo real como virtual.
- Desmitificar el amor romántico.
- Establecer pautas para una relación saludable de pareja.
- Reconocer señales sutiles de una relación desigual.

### Parte 1. RELACIÓN SANA

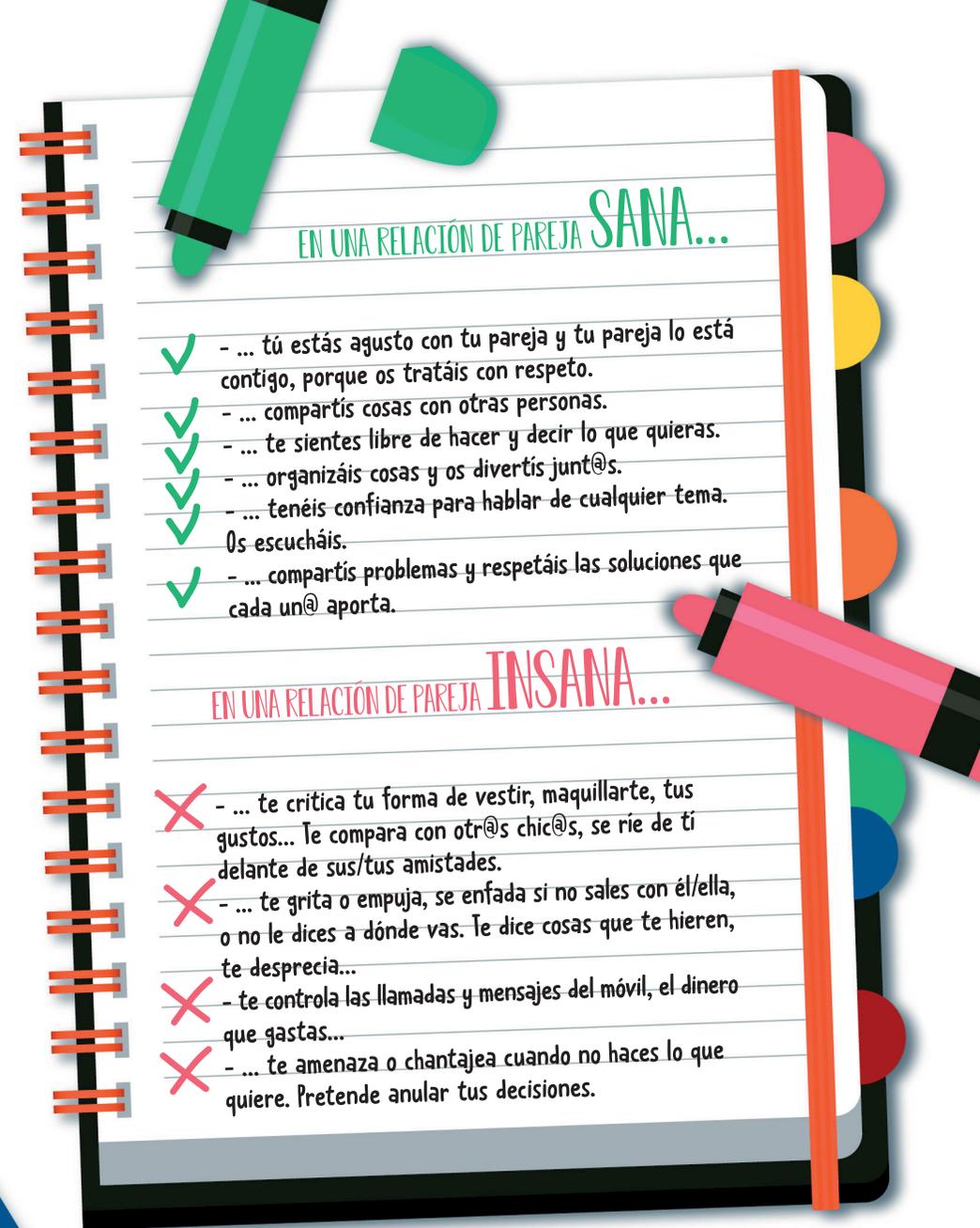


30'

#### A. TRABAJO GRUPAL

Unos grupos harán una lista de las cosas que se dan en una pareja sana y otros de las que caracterizan una relación insana. Se pone en común.

\*Repaso del mito del amor romántico (pág. 54).



### EN UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA...

- ✓ - ... tú estás agusto con tu pareja y tu pareja lo está contigo, porque os tratáis con respeto.
- ✓ - ... compartís cosas con otras personas.
- ✓ - ... te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.
- ✓ - ... organizáis cosas y os divertís junt@s.
- ✓ - ... tenéis confianza para hablar de cualquier tema. Os escucháis.
- ✓ - ... compartís problemas y respetáis las soluciones que cada un@ aporta.

### EN UNA RELACIÓN DE PAREJA INSANA...

- ✗ - ... te critica tu forma de vestir, maquillarte, tus gustos... Te compara con otr@s chic@s, se ríe de ti delante de sus/tus amistades.
- ✗ - ... te grita o empuja, se enfada si no sales con él/ella, o no le dices a dónde vas. Te dice cosas que te hieren, te desprecia...
- ✗ - te controla las llamadas y mensajes del móvil, el dinero que gastas...
- ✗ - ... te amenaza o chantajea cuando no haces lo que quiere. Pretende anular tus decisiones.

## C. VÍDEOS



**Control móvil** (1'45'')  
<https://youtu.be/82HNR1XKrd0>



**Jorge y Lara** (hasta el minuto 2'55'')  
[https://www.youtube.com/watch?v=O1Lr2\\_Q6nA&t=165s](https://www.youtube.com/watch?v=O1Lr2_Q6nA&t=165s)

## D. CANCIONES

• **Opción 1.** Se facilita la letra de la canción que va a sonar para que puedan leer y escuchar al mismo tiempo. Se preguntará después por los sentimientos que despiertan, por lo que creen que intentan transmitir, por el tipo de amor del que hablan. Se tratará de que reflexionen por cuestiones no tan evidentes para conseguir un posicionamiento más crítico y reflexivo.

Ejemplos: Blanco y Negro (Malú), Cero (Dani Martín), Devuélveme la vida (Antonio Orozco), Sin ti no soy nada (Amaral), Vida de rico (Camilo).

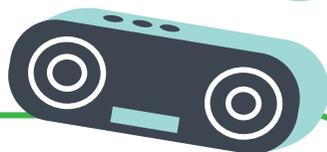
• **Opción 2.** Corto realizado con letras de canciones.



**Cómo te suena** (3'33'')  
<https://youtu.be/SAwToc1Q0B4>



• **Opción 3.** Solicitar canciones que transmitan mensajes de relación sana.



## CONCLUSIONES

- **Tener pareja no es una necesidad. Todas las personas tenemos la capacidad de ser autónomas y felices de forma individual.**

- **Una pareja sana ofrece respeto, libertad, comunicación y se comparten diversión, dificultades, logros, cuidados, cariño, comprensión... conservando siempre el espacio de cada cual.**

- **Las canciones a veces esconden mensajes sobre relaciones no saludables. Hemos de ser críticos/as con las canciones que escuchamos y replicamos.**

- **Un tema recurrido en ellas es el amor romántico, que nos hace creer que el amor es para toda la vida y en el que todo se perdona. Hasta los abusos en la pareja.**

- **El control en la pareja, abuso de poder o señal de celos, reflejan una relación insana.**

## Parte 2. RELACIONES VIRTUALES



### A. TRABAJO GRUPAL

La clase se divide en grupos. Unos van a elaborar una lista de ventajas y otros de inconvenientes de ligar por internet, ya sea a través de WhatsApp, o de aplicaciones. Después se ponen en común.

### B. VÍDEO



**¿Se esconde tu pareja ideal en internet?** (3'02'')  
<https://youtu.be/UPVUoXK6zq0>



**SEGURIDAD. ¿Qué aconsejaríais a alguien que ha quedado para conocerse en persona tras hablar por internet?** (1'00'')  
<https://youtu.be/t3Dgr5bXXYs>

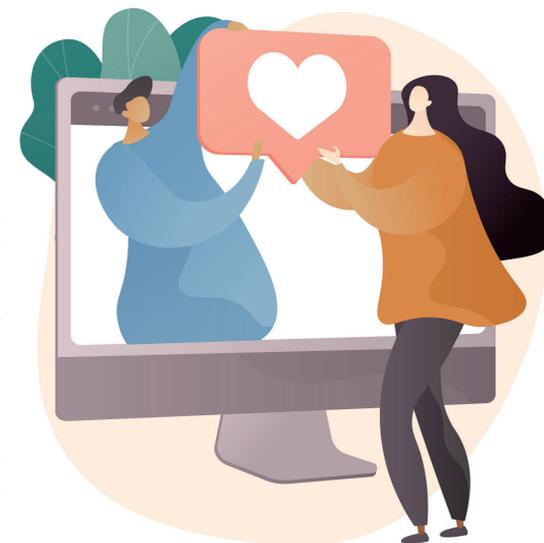
## CONCLUSIONES

- **Las aplicaciones para ligar tienen ventajas porque facilitan, pero conllevan unos riesgos que tenemos que conocer.**

- **Es fácil caer en la trampa del amor romántico a través de internet. Seamos críticos/as.**

- **No debemos ceder a la presión. El NO es NO también en internet.**

- **Es más fácil engañar por internet. Por eso es importante observar una serie de precauciones para garantizar nuestra seguridad.**



## DINÁMICA DE REFUERZO. EL RECHAZO AMOROSO

No siempre se consigue lo que se quiere. En el terreno amoroso, lo mismo que en todos los que forman nuestra vida, hay situaciones adversas y hay que aceptarlas, asimilarlas y sobreponerse a ellas para seguir progresando y viviendo con normalidad.

Son importantes los modos que utilizamos para pedir y rechazar, pues la manera en que lo hacemos, quizás puede hacer más daño que el propio rechazo en sí.

**LÍO DE AMORES.** *Analizar y debatir acerca de los siguientes casos.*

Diego es mi amigo desde de primaria. Desde hace unos meses siento por él cosas nuevas. Me gusta mucho. El otro día se lo dije. Me llevé un chasco porque tenía la ilusión de que sintiera lo mismo y me dijo que sólo me veía como a una amiga. ¿Qué hago? ¿Sigo insistiendo? ¿Paso de ir con él?...

Marta sabía de sobra lo mucho que me gustaba Jaime. Como era mi mejor amiga, me gustaba hablarle de él y lo muy loca que me tenía, aunque ni siquiera me atrevía a hablarle. Un día les vi a los dos enrollándose en un portal. Jamás volví a hablar a Marta. A veces me da pena porque ha sido la mejor amiga que he tenido y la echo de menos. ¿Hice bien?

Me lo paso genial con Javi. Salimos juntos por el pueblo y siempre se le ocurren ideas para no aburrirnos. Es divertido y muy guapo. El otro día nos metimos en un escondite y al estar nuestros cuerpos tan juntos, sentí cosas por él... Me gustaría decirle que le quiero, que me he enamorado... Pero no le he dicho que soy gay. ¿Qué puedo hacer?

4<sup>º</sup>  
ESO • FP 2

Rebeca Sánchez Pérez  
Marta Miranda Gutiérrez

# INTRODUCCIÓN

● Consideramos que en este curso es importante reforzar temas como el consentimiento en las relaciones afectivo - sexuales, las estrategias de afrontamiento en la presión de grupo, la adopción de conductas sexuales positivas, sea cual sea la orientación e identidad sexual, las precauciones en el uso de las redes sociales, y la protección en las relaciones sexuales como forma de evitar las ITS y el embarazo no deseado. Asimismo, un posicionamiento adecuado frente a actitudes/conductas sexistas y homófobas.

● En cuanto al consentimiento, se pretende que los chicos y chicas comprendan que es necesario para cualquier muestra de afecto, no solamente en las relaciones coitales; concienciado de que el consentimiento es libre e individual, y puede ser revocado en cualquier momento por alguna de las partes. En esta etapa se pretende que sigan reflexionando sobre la presión de grupo. Es importante que practiquen diferentes formas de decir "NO". Nadie puede obligar a otra persona ni ser obligado a hacer algo que no desee, sea cual sea el momento y la circunstancia.

● En relación a la anticoncepción, se intenta que reflexionen sobre la importancia de mantener relaciones sexuales con protección. En la actualidad, existe una amplia oferta de métodos anticonceptivos que deben conocer, siempre priorizando el preservativo como método barrera frente a las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

● Las ITS están volviendo, con más fuerza que antes, y se observa un mayor riesgo de contagio en los últimos años, tanto en conductas homosexuales como heterosexuales, por lo que es importante aportar conocimientos y habilidades al respecto.

● Es fundamental facilitar recursos para que se puedan resolver posibles necesidades en relación con su salud sexual.

# SESIÓN 1. SI ME QUISIERAS, LO HARÍAS... O NO

## Objetivos

- Conseguir que el contexto de decisión de las relaciones sexuales sea lo más libre e igualitario posible.
- Identificar situaciones en las que se lleve a cabo presión de grupo y cómo afrontarlas.
- Promover un posicionamiento adecuado ante la diversidad sexual.
- Cuestionar la influencia de la pornografía en la conducta sexual.



## Parte 1. PRESENTACIÓN



### ESTABLECIENDO PAUTAS

Antes de comenzar las sesiones es conveniente transmitir una serie de condiciones para su buen funcionamiento:

- Colaborar para que exista respeto, igualdad y libertad (Se pueden llevar impresas estas palabras para que estén visibles).
- Participación activa, si se desea, a través de opiniones y comentarios relacionados.
- Mantener la confidencialidad en el aula.
- Ofrecer una caja para meter dudas de forma anónima. Se recogerá al final de la segunda sesión.

## PARTE 2. CONCEPTO DE CONSENTIMIENTO



### A. LLUVIA DE IDEAS

*¿Qué es el consentimiento? ¿Creéis qué es importante? ¿En qué situaciones? ¿Puede cambiar?*

### B. VÍDEOS



**Sólo sí es sí** (1'30")

<https://www.youtube.com/watch?v=HfiLnk1zZSA>



**Privacidad en las redes** (2'42")

<https://www.youtube.com/watch?v=MXf-YGQr6jI&t=7s>

## CONCLUSIONES

- **El consentimiento es libre e individual. El "sí" o el "no" debe expresarse en función de lo que la persona siente y no del contexto de la situación.**

- **Es necesario para cualquier relación afectiva, no únicamente para las relaciones coitales.**

- **Para conocer si una persona consiente o no, debemos preguntar y respetar sus respuestas verbales y no verbales.**

- **El consentimiento puede cambiar en función de las circunstancias, es revocable y debe de ser respetado.**

- **Debemos ser conscientes de nuestra privacidad en internet, de si hay obsesión por mostrarnos y cómo hacerlo a los demás constantemente. Esto también puede limitar nuestra libertad para ser personas auténticas y reales.**

- **Si exponemos a otros/as en internet, debemos contar antes con su consentimiento y viceversa.**

## Parte 3. PRESIÓN DE GRUPO



### A. LLUVIA DE IDEAS

*¿Sabéis que es la presión de grupo? ¿Alguna vez habéis hecho algo que no queráis para ser aceptados? ¿Creéis que siempre es posible decir que no? ¿Cómo?*

### B. DINAMICA DE GRUPO: CONCURSO DEL "NO"

- Pedimos dos voluntarios, preferiblemente un chico y una chica que nos ayudaran a hacer de jueces.

- Se divide la clase en cuatro grupos, se les explica el concurso:

**Nos dirigiremos a ambos equipos con una "frase de presión", cada grupo debe debatir y consensuar una respuesta con la que decir NO a esa proposición y reflejarla en la tabla.**

- Los jueces y el moderador decidirán cuál es la mejor respuesta, que será premiada con un punto. Gana el equipo que obtenga más puntos al final del concurso.

**(Plantear respuestas de reserva por si no salen solas o las que salen no son adecuadas).**



### FRASE DE PRESIÓN

### RESPUESTA

1. "Si me quisieras, Lo harías".

2. "Si no querias hacerlo, ¿para qué empezaste?"

3. "A ver si te cambias el pelo, me da corte salir contigo".

4. "Si hoy sales con tus amigas/os, mañana no te molestes en llamarme".

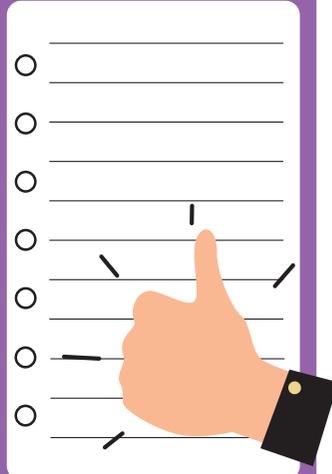
<input type="radio"/>	_____



## FRASE DE PRESIÓN

5. "Nos vas a fastidiar si no bebes. Vamos a tomar algo y así nos ponemos a tono".
6. "No pasa nada porque hoy lo hagamos sin condón".
7. "Si no me confirmas ya si eres gay/lesbiana, dejo de hablarte".
8. "Manda una foto de cuando os enrollasteis, si quieres que nos lo creamos".
9. "No me gusta que tengas esa pluma. Si no la dejas en casa, contigo no salgo".

## RESPUESTA



## Parte 4. EL AMOR NO TIENE ETIQUETAS

### A. VIDEO



**El amor no tiene etiquetas** (2'41")

<https://www.youtube.com/watch?v=vOGDMz4dKLI>



5'

## CONCLUSIONES

- La presión de grupo se produce cuando realizamos algo que no queremos hacer buscando la aceptación, debido a la influencia que los demás ejercen sobre nosotros.
- Debemos tener la libertad suficiente para tomar decisiones sin que nos afecte lo que piensen los demás.
- Es importante desarrollar estrategias para enfrentarnos a las situaciones de coacción o presión grupal.
- Se puede entrenar la capacidad de expresar lo que sentimos / pensamos con respeto y respetar esa expresión en otras personas.
- Ninguna persona tiene derecho a obligar a otra a hacer nada que no desee, sea cual sea el momento y la circunstancia.

## SESIÓN 2. ¡QUÉ A MÍ NO ME PASE!

### Objetivos

- Fomentar el conocimiento de los riesgos en las relaciones sexuales no protegidas: ITS y embarazo no deseado.
- Facilitar información para alcanzar una sexualidad responsable, fomentando la prevención y el autocuidado.
- Promover la corresponsabilidad en la protección y el cuidado.
- Reflexionar acerca de los modelos que pueden condicionar negativamente la sexualidad.



15'

## Parte 1. RELACIONES Y CONDUCTAS SEXUALES

### A. VIDEOS



**Confesiones de varias chicas sobre conducta sexual** (2'12")

<https://youtu.be/hzbWwx6FnQw>



**Porno es ficción** (1'06")

<https://www.youtube.com/watch?v=qX8BffNHEkA>



*¿Creéis que esto pasa en realidad? ¿Por qué ocurre o no ocurre? ¿Qué les diríais?*

## CONCLUSIONES

- La pornografía no representa una sexualidad saludable, sino que reproduce conductas sexuales carentes de equidad, comunicación, afectos en la pareja.
- Aunque una relación sea consentida, no se deben normalizar aquellas conductas afectivas sexuales que no nos hagan sentir cómodos.
- Cada persona es diferente y vive y expresa la sexualidad a su manera, desde la diversidad, se puede disfrutar de múltiples formas no limitándonos a los órganos genitales y el coito.

## Parte 2. ITS, SIDA



### A. LLUVIA DE IDEAS

*¿Qué son las infecciones de transmisión sexual? ¿Habéis oído a hablar de ellas? ¿Por qué se producen? ¿Se puede hacer algo para evitarlas?*

### B. VIDEOS



**Anuncio de prevención (0'37")**  
<https://youtu.be/S1uJwVNQKEI>



**Qué son? (1'33")**  
<https://youtu.be/1gbF4MjoOPE>



**Explicación youtuber (4'37")**  
<https://youtu.be/5QBcytCYxPU>

### C. "LAS TARJETAS"

*Juego con el que se pretende reflejar cómo se produce el contagio.*

## Juego de las tarjetas



### Material:

Tarjetas de cuatro colores diferentes, rojo, verde, azul y amarillo.

### (JUEGO 1)

Dividimos al alumnado en grupos de 4 personas. Repartimos tarjetas de tal manera que cada participante tenga cuatro del mismo color (tendremos en cuenta que deben de ser proporcionales al número total de alumnos, si en una clase hay veinte alumnos y alumnas habrá cinco personas con tarjetas del mismo color). Se deshacen de todas sus tarjetas y reciben las de otras personas diferentes (no es necesario que sean de diferente color, pero si de diferente persona). Con aquellas personas que realicen el intercambio deben de tener algo en común (hobbies, comida favorita, lugar en el que viven...). En una hoja deben escribir con quien han realizado el intercambio y que es lo que tenían en común. Finalmente, cada persona queda de nuevo con cuatro tarjetas que ha recibido de sus compañeros/as. Al leerlas reflexionarán sobre el resultado.



**Rojo:**  
*Mantuviste una relación sexual con una persona con VIH, pero fue con preservativo por lo que no te lo ha transmitido.*



**Verde:**  
*No has mantenido relaciones sexuales.*



**Azul:**  
*Mantuviste relaciones sexuales con una persona sin preservativo que tenía el VIH, ahora tú también lo tienes. Eres seropositivo.*



**Amarillo:**  
*Mantuviste una relación sexual con una persona sin preservativo y ahora tienes el VIH.*

## CONCLUSIONES

- Las ETS constituyen un problema serio de salud. Debemos conocer su importancia, cómo prevenirlas y detectarlas.
- Es importante estar informados sobre las consecuencias de las relaciones sexuales de riesgo para poder actuar de forma consecuente.
- La protección es una responsabilidad compartida, no solo asume el compromiso una parte de la pareja. Es importante que exista una buena comunicación, de esta forma se podrán planificar encuentros seguros.

## PARTE 2. EMBARAZO NO DESEADO



### A. VÍDEOS



**Diario Rojo de Carlota** (2'13'')  
<https://youtu.be/9IoRGZrpCLE>



**Las notas** (5'13'')  
<https://www.youtube.com/watch?v=z1SCBGxmWw>



### B. LLUVIA DE IDEAS

*¿Por qué creéis que se producen estos embarazos no deseados? ¿Consideráis que estáis bien informados? Si os pasara... ¿Cambiarían vuestros planes de futuro? ¿Seguiríais estudiando? ¿Os sería fácil responsabilizaros de vuestra maternidad/paternidad? ¿Lo dirías en casa? ¿Cómo creéis que se lo tomarían vuestra familia?*



## CONCLUSIONES

- Un embarazo no deseado en la época adolescente tiene un gran impacto tanto emocional como social sobre la vida de las personas que lo experimentan.
- Las relaciones de riesgo tienen consecuencias, entre ellas el embarazo no deseado, gracias al uso de los anticonceptivos está en nuestras manos decidir cuándo disfrutar de la paternidad y la maternidad.
- Al igual que las ITS y la anticoncepción, el embarazo no deseado es una responsabilidad compartida, tanto el padre como la madre deben de actuar en consecuencia frente a esta situación.
- Ante una conducta de riesgo, hablar cuanto antes con padres/profesional/profesorado. Siendo menores de edad necesitamos contar con su ayuda para poder disponer de posibles opciones.
- Es importante disfrutar de la sexualidad teniendo conocimientos y recursos para prevenir sus posibles riesgos.

*\*Recoger la caja con las dudas de las dos sesiones. Si no han salido o se considera que hay algo que debe tratarse, se puede añadir un papel.*

## SESIÓN 3. PÓNTELO, PÓNSELO. Protección real/virtual

### Objetivos

- Conocer el círculo de violencia de género, cómo identificar una relación de desigualdad y tener recursos para hacerle frente.
- Reflexionar sobre la importancia del uso de anticonceptivos, destacando el preservativo como método más seguro para evitar embarazos no deseados e ITS.
- Promover la búsqueda de información adecuada y veraz en las personas e instituciones que tienen competencia para ello.

### PARTE 1. LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES



20'

#### A. ¿POR QUÉ SE PRODUCE?



**Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia (13'43'')**  
<https://youtu.be/IpaabDdQN08>

*\*Se facilita este vídeo al profesorado para que pueda visualizarlo antes de tratar el tema en el aula. Consideramos que favorece dicho abordaje con adolescentes.*

#### B. Y QUÉ HAGO SI...

Debatir sobre las siguientes cuestiones:

*¿Si puedes identificar que te encuentras en una relación de riesgo y quieres dejarlo, pero tienes miedo, qué harías? ¿Si crees que tu amiga/o vive una relación de riesgo, qué harías? ¿Si piensas que puedes estar ejerciendo este tipo de violencia, qué harías? ¿Cómo crees que puedes ayudar a alguien que está en esta situación?*

## RECURSOS



- Quiero información sobre métodos anticonceptivos.
- He tenido una o más relaciones de riesgo.
- Tengo dudas o dificultades con mi orientación sexual, identidad de género...
- Necesito información sobre algún tema de sexualidad.
- Creo que a mi relación de pareja le falla algo.

"No te cortes":  
[www.madrid.org/ayudaonlineadolescentes/](http://www.madrid.org/ayudaonlineadolescentes/)  
Despeja tus dudas. Guía sobre sexualidad.  
Ayto Valladolid.

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

<http://sexejoves.gencat.cat/es/inici/index.html>

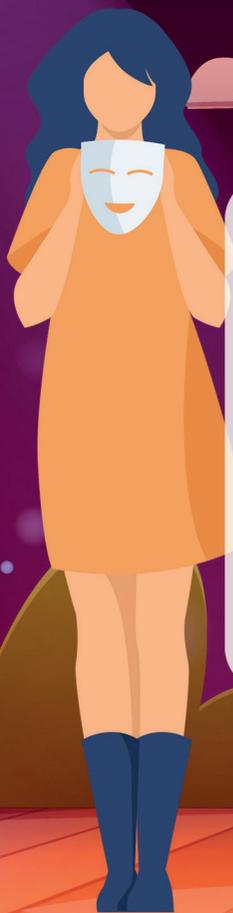
[www.dialogasex.es](http://www.dialogasex.es). Mail: [dialogasex@gmail.com](mailto:dialogasex@gmail.com)  
Whatsapp: 629018309

[fundaciontriangulo.org](http://fundaciontriangulo.org)

[www.colegas.lgbt](http://www.colegas.lgbt)

Sacyl: Teléfono de información sobre sexualidad y VIH: 900104413  
(viernes, sábados y domingos de 18:00-23:00h.)

# Roll Play



## PERSONAJE A

No quiere hacer nada sin condón porque tiene miedo a quedarse embarazada.

Sus respuestas:

- *Le quiere mucho pero tiene miedo.*
- *No hará nada con él si no lo usan.*
- *No quiere tomar la pastilla del día después.*
- *Pueden hacer otras cosas sin coito.*
- *Si me quieres, puedes preocuparte por mí...*

## PERSONAJE B

No quiere usar condón y quiere convencer a su novia con los siguientes argumentos:

- *Que están muy enamorados y no hace falta.*
- *Que se retirará a tiempo.*
- *Que se puede tomar la pastilla después.*
- *Que no le gusta usarlo porque no se siente igual.*
- *Que si le quiere, tiene que acceder.*
- *Que corta el rolo ponérselo...*



*\*El guión se refiere a una pareja heterosexual. Si no lo fuera, se puede adaptar el diálogo.*

## Parte 2. ANTICONCEPCIÓN



20'

### A. LLUVIA DE IDEAS

*¿Qué anticonceptivos conocéis? ¿Para qué sirven? ¿Son todos iguales? ¿Utilizáis algún método? ¿Cuál? ¿Por qué? ¿Qué haríais si fallan?*

### B. ROLL PLAY

Se solicitan voluntarios para interpretar la escena propuesta. Se discute después en grupo. (Página 84-85).

### C. VIDEO



**Importancia del uso del condón (1'05'')**  
<https://youtu.be/tOUUknaRzMc>

### D. RECURSOS

Se entregará al alumnado, por escrito, una lista de recursos para acudir en caso de necesitar realizar consultas en relación a su salud sexual y reproductiva.

## CONCLUSIONES

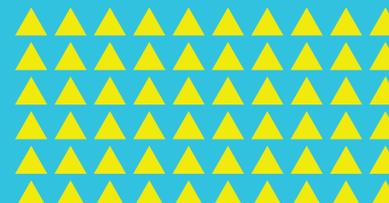
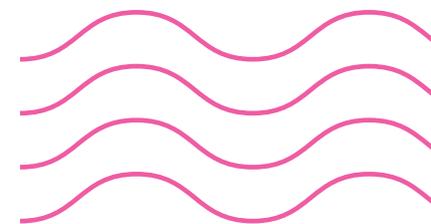
- **Concienciar sobre la importancia del preservativo y/o doble método.**
- **Disponer de habilidades y conocimientos para el uso adecuado del preservativo.**
- **Conocer los recursos disponibles y la importancia de acudir a una persona profesional cuando se desea optar por un método anticonceptivo.**
- **Promover la responsabilidad de la pareja en la elección de cualquier método.**

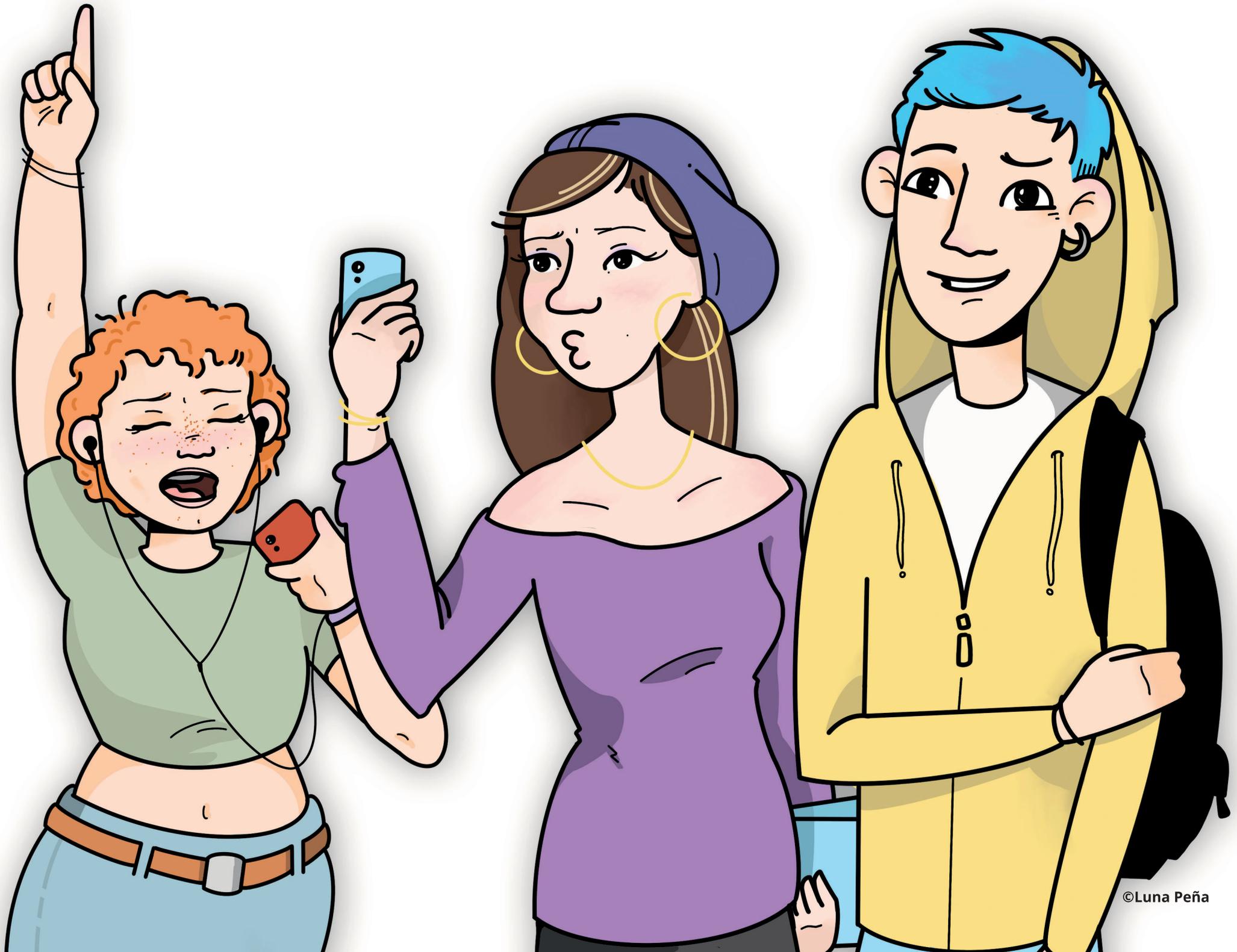
## Parte 3. BUZÓN DE DUDAS

Se resolverán dudas y se entregará en papel la imagen de recursos.

# NI HÉROES NI SIRENAS

## Programa de Educación en Sexualidad





## BIBLIOGRAFÍA

- **Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad.** Un enfoque basado en la evidencia. UNESCO, 2018 ISBN de UNESCO: 978-92-3- 300092-6
- **Ni ogros ni princesas.** Programa y Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO. Principado de Asturias.
- **Guía de incorporación de la perspectiva de género en la estrategia de Atención Primaria.** Gerencia Regional de Salud. Junta de Castilla y León.
- **Educación para la salud en centros educativos.** Cartera de servicios de Atención Primaria. Gerencia Regional de Salud. Junta de Castilla y León
- **Guión para las dinámicas de grupo.** COGAM
- **Guía Forma Joven. Educación para la Sexualidad.** Escuela Andaluza de Salud Pública.
- **Programa de educación sexual para adolescentes "La Nevera".** Ayuntamiento de Alicante.
- **Sexualidad humana. Guía para profesionales de la salud y educación.** Junta de Andalucía.
- **Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual.** Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.
- **López, F. La educación sexual.** Madrid: Biblioteca Nueva. López, F.
- **Homosexualidad y familia: lo que los padres, madres, homosexuales y profesionales deben saber y hacer.** Barcelona: Graó.
- **Abrazar la diversidad. Propuesta para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico.** Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades.
- **Colegas. Bulling homofóbico en las escuelas: Guía para profesores.** Programa Daphne II. *Disponible en [www.arcigay.it/schoolmates/ESP/profesores.pdf](http://www.arcigay.it/schoolmates/ESP/profesores.pdf)*
- **Guía para la prevención de la violencia sexual en jóvenes y adolescentes.** Excmo Ayuntamiento de Granada.
- **Guía "Educar en diversidad para la Igualdad".** Consejería de Educación. Gobierno de Canarias.
- **Respuestas fáciles a preguntas difíciles.** Guía de educación sexual integral para familias. Save the Children.
- **(Des) Información sexual. Pornografía y adolescencia.** Save The Children.
- **Guía para jóvenes: prevención de la violencia sexual y de género.** Junta de Extremadura.

