



**ESTRATEGIA PEDAGÓGICA CONOCER PARA CUIDAR**

**DOCUMENTO METODOLÓGICO DE FORMACIÓN**

**SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL**

**SUBDIRECCIÓN PARA LA JUVENTUD**

**EQUIPO ATENCIÓN INTEGRAL**



**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ**

**Subdirección para la Juventud**

Diego Fernando Duque Gaitán

**Dirección pedagógica y técnica**

Daniela García Sánchez

**Equipo técnico**

Mónica Romero Pérez

Camila Rodríguez

David Gaitán

Mariana Velandia

Cristian Daniel Soto

Angélica Romero Dueñas

Ginna Benavidez

Karen Giraldo

Daniela Galviz

Sebastián Soto

María Juliana Lozano

Meliza García



## 1. INTRODUCCIÓN

El proyecto de inversión 1093 inició en el año 2016 y se estableció con el propósito de implementar una estrategia distrital de información y formación dirigida a niños, niñas y adolescentes para la prevención de la maternidad y la paternidad temprana, así como cualificar a los y las servidoras públicas en derechos sexuales y reproductivos. Más adelante, en el contexto de la construcción del Plan Distrital de Desarrollo 2020-2024, titulado "Un nuevo contrato social y ambiental para la Bogotá del siglo XXI", el proyecto 1093 se reformuló en el Proyecto de Inversión 7753: "Prevención de la maternidad y la paternidad temprana en Bogotá", con el objetivo principal de **contribuir a la disminución de los nacimientos en mujeres menores o iguales a 19 años**

En el Plan de Desarrollo Distrital "Bogotá Camina Segura" 2024-2027, el proyecto 7753 se ha integrado al Proyecto de Inversión 7940, que se enfoca en la implementación de estrategias de inclusión social y productiva para la población joven en situación de vulnerabilidad en Bogotá D.C. Dentro de este proyecto se encuentra la estrategia "Atención integral" que tiene como propósito prevenir la violencia sexual, el embarazo infantil, así como reducir los índices de maternidad y paternidad temprana y los embarazos no deseados por medio del fortalecimiento de las habilidades de niñas, niños, adolescentes y jóvenes para que puedan ejercer sus derechos sexuales y reproductivos de manera libre, autónoma, consciente e informada.

Esta estrategia se lleva a cabo a través de la implementación de espacios formativos e informativos y el desarrollo de metodologías. Estas estrategias, al abordar los enfoques de género, los determinantes sociales de la salud, y los derechos humanos sexuales y reproductivos, **buscan generar una transformación social y cultural en los imaginarios asociados a la sexualidad, el género y la reproducción.** Es importante destacar que la estrategia desarrolla las metodologías educativas con Enfoque Diferencial, con el fin de vincular a las personas interesadas sin sesgo político, social, ideológico, pertenencia étnica, orientaciones sexuales o de género, identidades, entre otros, permitiendo con esta acción la posibilidad de brindar espacios educativos a toda la ciudadanía.

La estrategia Atención Integral de la Subdirección para la Juventud consiste en **priorizar el aprendizaje** de manera integral teniendo en cuenta tres niveles de intervención: **individual, familiar y comunitario.** Esto implica enfocar los objetivos de aprendizaje en términos del desarrollo de habilidades, intereses y el transcurso vital de las personas participantes. Por lo tanto, la estrategia se plantea para ser implementada bajo 3 rangos etarios: niños, niñas y adolescentes desde los 6 a los

13 años; jóvenes desde los 14 años a los 28; y adultos, que contempla madres, padres, cuidadores, docentes, servidores públicos y personas mayores.

Teniendo en cuenta lo anterior, el documento presenta la estrategia pedagógica **Conocer para Cuidar** dirigida a niños y niñas desde los 6 a los 13 años. En primer lugar, se presenta la fundamentación pedagógica de la estrategia, en segundo lugar, se presenta la implementación con enfoque diferencial, poblacional y de género y, por último, se presentan las metodologías.

## 2. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

La estrategia Conocer para Cuidar de la Subdirección para la juventud se desarrolla en el contexto de la educación integral para la sexualidad (**EIS**). Es importante destacar que la evidencia demuestra que los programas centrados en **la EIS van más allá de la enseñanza exclusiva sobre reproducción, riesgos y enfermedades**. En su lugar, abordan la sexualidad como una dimensión integral de la experiencia humana (UNESCO, 2018).

Así las cosas, la EIS se define como un proceso que se centra en que las personas adquieran conocimientos sobre las diferentes facetas **cognitivas, emocionales, físicas y sociales relacionadas con la sexualidad** (UNESCO, 2018). Es por esto que la estrategia Atención Integral se enfoca en siete ejes temáticos:

*Gráfico 1 Ejes temáticos: Estrategia Atención Integral*



*Fuente: Elaboración Talento Humano Atención Integral*



La selección de estos ejes temáticos se basa en una exhaustiva revisión de la literatura por medio de la cual se ha identificado que al implementarlos, se logra el desarrollo de **actitudes, habilidades y conocimientos** precisos que les otorgarán, a las personas participantes, la capacidad de: gestionar su salud, crear conexiones sociales y sexuales fundamentadas en el respeto, comprender las implicaciones de sus elecciones; así como comprender sus derechos a lo largo de la vida y protegerlos (UNESCO, 2018). Además, los siete ejes temáticos están compuestos por conceptos clave que son los que se plantearán en las metodologías. Estos ejes temáticos y conceptos claves se abordarán de acuerdo a cada edad y etapa del desarrollo para que respondan a las necesidades y capacidades cambiantes del niño y de la persona joven a medida que estos crecen.

Teniendo en cuenta lo anterior, la política pública de Primera Infancia, Infancia y Adolescencia 2023-2033, Conpes DC 27 de 2023, plantea que la sexualidad es un elemento integral en el transcurso de vida de las niñas, niños y adolescentes, así como en las transiciones propias de cada etapa. Además, se reconoce que la sexualidad desempeña un papel determinante en la construcción de su subjetividad, autonomía y en la forma en que se relacionan con los demás. Por lo tanto, es crucial comprender de manera integral los derechos sexuales y el ejercicio de la sexualidad como pilares que estructuran su autoestima, autorregulación, autonomía, autocuidado y relaciones interpersonales. En este sentido, se destaca la importancia de promover desde la infancia una educación sexual integral.

Asimismo, el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos contribuye a una crianza libre de violencia, fortaleciendo el ejercicio pleno, seguro y responsable de la sexualidad. Además, fomenta la construcción de relaciones familiares basadas en la igualdad, la libertad, la confianza y la dignidad.

En la estrategia Conocer para Cuidar la infancia se divide en dos grupos: de 6 a 9 años y de 10 a 13 años. Esta división se realiza considerando que es fundamental adaptar los espacios educativos al transcurrir vital correspondientes a cada grupo poblacional. En este sentido, ambos grupos de máximo 30 participantes trabajarán Mínimo una y máximo cuatro sesiones **formativas** con una duración de una hora con el objetivo de **desarrollar habilidades a través del juego para reconocer su propio cuerpo e identificar situaciones de violencia.**

Gráfico2 Infancia Formaciones: ejes temáticos y conceptos clave



Formación		
Ejes temáticos / Concepto clave - Edad	6-9 años	10 – 13 años
<b>Cuerpo</b>	Mencionando y Reconociendo el cuerpo	Conocer para cuidar
	Conociendo mis emociones	La ruta de mi cuerpo
<b>Violencia</b>	Secretos que sí, Secretos que no	¿En quién puedo confiar?
	El no	Consentimiento y decir no

Fuente: Elaboración Talento Humano Atención integral

### 3. Implementación del enfoque poblacional diferencial y de género en la estrategia

El enfoque poblacional diferencial y de género está encaminado a propiciar que personas históricamente discriminadas por razones de la edad, pertenencia étnica, género, orientaciones sexuales e identidades de género, discapacidad, víctimas del conflicto armado, origen, entre otras; gocen de especial protección constitucional y puedan, en términos de equidad, acceder y disfrutar de los bienes y servicios de la sociedad.

La Secretaría de Integración Social identifica las siguientes categorías pertenecientes al enfoque poblacional - diferencial y de género:

- Trayectoria de vida
  - Primera infancia, infancia y adolescencia
  - Juventud
  - Adulthood
  - Vejez - Persona mayor
- Pertenencia Étnica
  - Pueblos Indígenas
  - Comunidades Negras, Afrodescendientes o Afrocolombianas
  - Pueblo Raizal
  - Comunidad Palenquera
  - Pueblo Rrom o Gitano
- Género



- Mujer
- Hombre
- Intersexual
- Orientaciones sexuales e identidad de género
  - Heterosexual
  - Homosexual
  - Cisgénero
  - Transgénero
- Discapacidad
  - Personas con discapacidad física
  - Personas con discapacidad auditiva
  - Personas con discapacidad visual
  - Personas con discapacidad cognitiva
  - Personas con discapacidad mental o psicosocial
  - Personas con discapacidad múltiple
  - Personas con discapacidad sordoceguera
- Víctimas del conflicto armado
- Excombatientes y firmantes de paz
- Actividades sexuales pagadas -ASP
- Ruralidad
- Fenómeno de habitabilidad en calle
- Flujos migratorios mixtos
- Fenómeno de consumo de sustancias psicoactivas

Cualquier acción educativa llevada a cabo en el marco de la Estrategia Conocer para Cuidar debe establecer una clara conexión con las necesidades, problemáticas, intereses y demandas que reflejan la realidad de las personas a las que va dirigida, reconociéndolas como sujetos de derecho. Esto conduce a la definición de acciones basadas en criterios de razonabilidad y proporcionalidad.

Asimismo, en el marco de los ajustes, es esencial considerar la perspectiva de **interseccionalidad** como una herramienta de análisis. Esta perspectiva permite identificar cómo los individuos están afectados por múltiples sistemas de opresión y discriminación, tales como sexo/género, pertenencia étnica, clase, edad, entre otros. En este sentido, las respuestas institucionales deben ser diferenciales, pertinentes y adaptadas para superar las segregaciones y establecer condiciones que posibiliten el pleno disfrute de los derechos humanos.

Adicionalmente, se debe incorporar el enfoque de **acción sin daño**. Cada acción propuesta debe incluir un análisis de la relación e impacto que generaría en la población, sector o grupo al que se dirige, así como en la población en general. Las acciones institucionales pueden exacerbar conflictos dentro y entre comunidades, por lo que es necesario minimizar el riesgo de causar impactos no deseados. En este sentido, se identifica el alcance institucional de la acción y se revisan de



manera previa los activos de información institucional, como caracterizaciones poblacionales, protocolos de atención diferencial pertinentes, rutas de atención, entre otros.

Por otra parte, **antes de la implementación de cualquier estrategia educativa** se debe identificar las necesidades, problemáticas, intereses y demandas que recogen la realidad de las personas participantes. Para esto, es importante que **se lleve a cabo una reunión de diagnóstico donde se conozca de primera mano las necesidades y características de las personas participantes o de la comunidad**, para que posteriormente se puedan realizar ajustes, acciones, modificaciones, adaptaciones, a las actividades para brindar espacios educativos de calidad que garanticen la participación y permanencia de todas las personas participantes.

A continuación, se plantea una serie de recomendaciones que permitirán abordar, desde un enfoque diferencial, transversalizado por el enfoque de derechos humanos, de género y de determinantes sociales; temáticas relacionadas con la vivencia de una sexualidad consciente, autónoma e informada y libre ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos en las poblaciones diferenciales:

### **Uso del lenguaje, comunicación y buen trato**

- Lenguaje incluyente para los grupos étnicos: no utilizar palabras como personas de color o indios. Utilizar palabras como: población o comunidad negra/afrocolombiana o afrodescendiente/raizal/palenquera/indígena/gitana, pueblos indígenas/pueblo gitano o Rrom o personas de los grupos étnicos (Departamento Administrativo del Servicio Civil Distrital, 2021).
- Lenguaje incluyente para personas con discapacidad, utilizar expresiones como: persona con discapacidad congénita, visual, auditiva, física, intelectual o psicosocial (Ministerio del Trabajo, s.f.).
- Generar estrategias que aporten a que no existan barreras en la comunicación interpersonal, (cara a cara, lenguajes de señas), en la comunicación escrita, (diarios, revistas, libros, cartas, uso del computador portátil), y comunicación virtual, (accesibilidad digital) (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).
- Pedir apoyo a traductores de diferentes organizaciones a nivel distrital a grupos étnicos u organizaciones regionales para brindar una orientación adecuada en el acceso a los servicios que se ofrezcan (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).
- Garantizar el acceso a materiales audiovisuales como folletos y carpetas que tengan información sobre rutas de atención y oferta institucional en derechos sexuales y derechos reproductivos para comunidades diferenciales (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).
- Evitar la reproducción de estereotipos, mitos e imaginarios, relacionados con las diferentes poblaciones diferenciales y las intersecciones entre estos



grupos, con el objetivo de promover una visión de libertad de las personas y visibilización de la diversidad (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2020).

- Evitar infantilizar a las personas con discapacidad, ya que esto puede limitar sus posibilidades de aprendizaje, la expresión de sus deseos y necesidades y la libertad en la toma de decisiones, procurar promover una vida independiente promoviendo la autonomía para el establecimiento de relaciones interpersonales, sexuales y en general la expresión de la sexualidad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).
- No suponer que en las personas con discapacidad la capacidad de aprendizaje sobre temas relacionados a la sexualidad es limitada o inexistente, las personas con discapacidad no son ajenas a las violencias basadas en género, la violencia sexual, las maternidades y paternidades tempranas y las Infecciones de Transmisión Sexual; tampoco a la necesidad de aprender a reconocer, aceptar y poder expresar y experimentar su sexualidad de manera satisfactoria y placentera (Plena Inclusión, 2017).

### **Respeto por la cosmovisión**

- Reconocer y respetar las formas de conocimiento, de relación con el mundo y con los otros y las normas, creencias y percepciones particulares al interior de los grupos étnicos (Dirección de Desarrollo Territorial Sostenible, 2016), de manera que se garantice no imposición de creencias occidentales sobre sexualidad y derechos sexuales y derechos reproductivos, dando prioridad a espacios de dialogo e intercambio de saberes que permitan visibilizar y reafirmar la cosmovisión del grupo con el que se trabaje.
- Adaptar estrategias y metodologías que promuevan las expresiones culturales basadas en las tradiciones de las diferentes comunidades, su cosmovisión, ritos, usos y costumbres para crear y fomentar la conciencia y memoria histórica de los pueblos (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).
- Realizar actos simbólicos para la conmemoración de las fechas representativas de los diferentes grupos poblacionales (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).
- Realizar encuentros intergeneracionales e interculturales, liderados por las autoridades ancestrales para el intercambio de conocimientos y pautas culturales de los diferentes pueblos y comunidades (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).
- Aceptar de los conocimientos ancestrales y de la medicina tradicional y complementaria de las diversas poblaciones diferenciales (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2020).
- Incorporar en las prácticas de las instituciones que ofrezcan servicios en salud sexual y reproductiva, el respeto y el reconocimiento por la cultura y la identidad de las poblaciones diferenciales (Ministerio del Interior de Colombia, 2017).



## **Normatividad y política pública**

- Conocer y tener como base el marco normativo legal y jurisprudencial que establecen criterios de atención diferencial para las poblaciones vulnerables (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).
- Promover estrategias de socialización y comprensión de los decretos y leyes para los grupos diferenciales (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).
- Fomentar la inclusión del enfoque diferencial en los determinantes sociales de la salud mediante políticas intersectoriales que promuevan la creación de programas de salud dirigidos a poblaciones diferenciales (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2020).

## **Educación**

- Realizar campañas de sensibilización internas y externas sobre la importancia de la no discriminación, la equidad, el respeto a las diferencias y la diversidad cultural y étnica (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2017).
- Incluir a las poblaciones diferenciales en la planeación de metodologías y estrategias para su atención, asistencia y desarrollo (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).
- Propiciar espacios de toma de decisiones en los cuáles se involucre a las poblaciones diferenciales frente a la información a la que desean tener acceso en cuestiones de salud sexual y reproductiva (Ministerio del Interior de Colombia, 2017).
- Reorientar los servicios de salud sexual y reproductiva con un enfoque diferencial que sea sensible a las diferencias culturales, prestando particular atención a la formación en enfoque diferencial al recurso humano (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2020).
- Ejecutar jornadas de asesoría y escucha que permitan el reconocimiento de los intereses de las poblaciones diferenciales, de acuerdo a sus necesidades y particularidades, para promover la formación de planes de vida libres de discriminación (Procuraduría General de la Nación, 2020).
- Incluir herramientas y/o mecanismos para impedir tratos revictimizantes en el proceso de atención a víctimas, buscando estrategias de formación, divulgación y asesoría al talento humano (Procuraduría General de la Nación, 2020).
- Sensibilización y capacitación en enfoque diferencial a todo talento humano que trabaje en la atención de poblaciones diferenciales (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2020).

## **Territorialización**

- Priorizar la atención de personas que provienen de territorios o municipios alejados, quienes deben recorrer largos trayectos para llegar al punto de

atención o para acceder a los servicios ofertados (Ministerio del Interior de Colombia, 2016).

- Garantizar el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos de las personas pertenecientes a poblaciones diferenciales, tomando en cuenta sus especificidades socioterritoriales y culturales, así como los factores estructurales, como el racismo y la discriminación, los cuales generar barreras de acceso en el ejercicio de los derechos humanos (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2020).
- Fortalecer las políticas de protección social de poblaciones vulnerables como una herramienta para superar las barreras de acceso a servicios de salud para las poblaciones diferenciales (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2020).
- Conocer y caracterizar a las poblaciones diferenciales con necesidades especiales en cuanto al acceso y ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos (Ministerio del Interior de Colombia, 2017).
- Fortalecer la oferta destinada a la atención, asistencia y reparación de las poblaciones vulnerables. Dando prioridad a aquellas que necesitan el acceso a medidas de indemnización, garantizar su acceso a las mismas y a programas de reparación previstos en la ley (Procuraduría General de la Nación, 2020).
- Adoptar la oferta institucional en salud sexual y reproductiva de acuerdo a las necesidades de las poblaciones diferenciales, ajustando la misma a la situación real de estas poblaciones desde sus visiones de desarrollo (Ministerio del Interior de Colombia, 2017).

#### 4. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

A continuación, se presentan las metodologías de la estrategia Conocer para Cuidar dividido por eje temático y concepto clave. Cada actividad se creó de tal manera que se pueda adaptar, siendo esto una ventaja para su aplicación con enfoque diferencial, por cualquier razón, que se reconoce que las habilidades, destrezas, competencias, y demás características varían en todos los grupos.

Cada metodología cuenta con la siguiente estructura:

- Escenario educativo: Formación
- Eje temático: presenta una de las áreas en la que se centra la actividad
  - Violencia
  - Cuerpo
- Concepto clave: presenta el concepto en el que se centra la actividad.
- Nombre de la actividad: Se refiere a cómo se ha nombrado esta actividad.

- **Objetivo:** Son los aprendizajes esperados que deben adquirir los y las participantes al finalizar la actividad.
- **Materiales:** Se refiere a la lista de objetos o elementos pedagógicos que se deben construir necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Duración:** tiempo mínimo para llevar a cabo la actividad.
- **Desarrollo de la sesión:** Nombra la actividad educativa en tres momentos; inicio, desarrollo y cierre.
- **Anexos:** Son las herramientas didácticas necesarias para el desarrollo de cada actividad.

## Infancia

### 1.1 Niñas y niños entre 6 y 9 años

Las actividades que se presentan a continuación están sustentadas en la fundamentación del anexo Anexo 8.16. Cartilla de actividades para niñas y niños de 6 a 9 años, prevención de la maternidad y paternidad temprana

<b>Infancia Sesión No. 1</b>	
Habilidad	<i>Autocuidado y Autoconocimiento</i>
Eje Temático	<b>Cuerpo</b>
Nombre de la Sesión	Mencionando y Reconociendo el cuerpo
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Identificar las partes del cuerpo, y clasificar las acciones de cuidado físico, emocional y mental.
Materiales	Tablero Bingo Yoga- Fichas Bingo Yoga rompecabezas cuerpos tamaño oficio, cinta, bolsa, tren del cuidado, post-it.
<b><u>Inicio de la sesión – Duración 15 Min</u></b>	
La persona facilitadora inicia presentándose y realizando una actividad de inicio llamada Bingo - Yoga ( <b>anexo 1</b> ) dentro de una bolsa se tendrán unas fichas con imágenes de posturas de yoga y en un lugar visible se dispone de un tablero con las mismas fichas. Posteriormente, se elige a un participante por ronda para que saque una ficha de la bolsa y muestre a sus compañeros la postura que la ficha indica, es importante que el participante nombre las partes del cuerpo que se deben usar para realizar la postura. Los demás participantes deben imitar esta postura y la ficha debe cubrir el espacio que le corresponde en el tablero. Esto se repite hasta cubrir todo el tablero.	
<b><u>Desarrollo – Duración 35 min</u></b>	

Los facilitadores realizarán preguntas a los participantes y a medida que los participantes responden nombrando diferentes partes del cuerpo, se deben ir seleccionando las fichas correspondientes para armar el rompecabezas de los cuerpos (**anexo 2**). Dichos rompecabezas están compuestos por 6 fichas cada uno que se irán armando de manera colectiva, a su vez el facilitador irá conceptualizando.

## Guía de preguntas

- ¿Qué partes del cuerpo conoces?
- ¿sabes cuál es la parte que le da órdenes al cuerpo?
- ¿Qué emociones conoces? ¿En qué parte del cuerpo las sientes?
- ¿Cómo sabes cuando estás enojado/a o triste?
- ¿Qué haces cuando sientes una emoción muy intensa? por ejemplo: (estas feliz, enojado, o triste)
- ¿Cómo cuidas tu cerebro? por ejemplo: (durmiendo bien, alimentación sana, ejercitándose)
- ¿Cómo cuidas tu cuerpo?
- ¿Qué haces para sentirte bien?
- ¿Menciona los cuidados para cuidar las partes íntimas?
- ¿Menciona dos acciones que realizas diariamente para cuidar tu cuerpo?
- ¿Cómo podemos ayudar a cuidar a otros?

\*Es importante que a medida que se van sacando las fichas, las personas participantes mencionen las partes del cuerpo correspondientes con las palabras correctas incluyendo los genitales.

## Conceptualización.

**El cuerpo:** Es el conjunto de partes que forman al ser humano, es todo lo que somos, existe una parte física, una parte emocional y una parte mental.

**Las Emociones:** Son reacciones naturales que experimentamos ante diferentes situaciones.

**La Mente:** es el conjunto de capacidades como la memoria, la imaginación, y el conocimiento que desarrolla cada ser humano.

**El Cuidado:** Son acciones que procuran el bienestar propio o de los demás.

Ejemplos:

(Dormir bien, comer saludable, hacer ejercicio, expresar como siento)

## Cierre – Duración 10 min

**El Tren del Cuidado:** Después de completar el rompecabezas e identificar las partes del cuerpo y sus cuidados, los participantes deberán identificar los cuidados que se deben tener por cada uno de los vagones del tren: Cuidado Físico, Cuidado Emocional y cuidado mental (**anexo 3**). Por lo tanto, a los participantes se les darán los cuidados que se encuentran a continuación y de manera colectiva

clasificarlos según corresponda. (los cuidados pueden escribirse en post-it, con marcador en el tablero, o en hojas con el tren impreso a elección del facilitador)

## Cuidados emocionales

- o Conocer y expresar tus emociones
- o Dialogar con tus padres o cuidadores
- o Realizar actividades que te hagan feliz
- o Aprender a tomar decisiones
- o Evitar que alguien te amenace o chantaje

## Cuidados físicos

- o Hacer deporte
- o Dormir bien
- o Asearte (incluyendo genitales)
- o Evitar que alguien toque tu cuerpo
- o Evitar que te tomen fotografías íntimas

## Cuidados mentales

- o Cuidar tu alimentación
- o Dormir bien
- o Realizar actividades agradables
- o Mantener tu cerebro activo
- o Gestionar las emociones
- Organizar bien tu tiempo

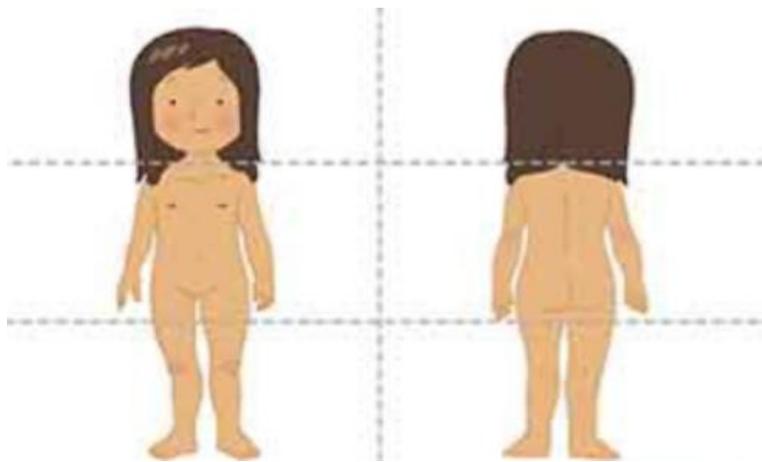
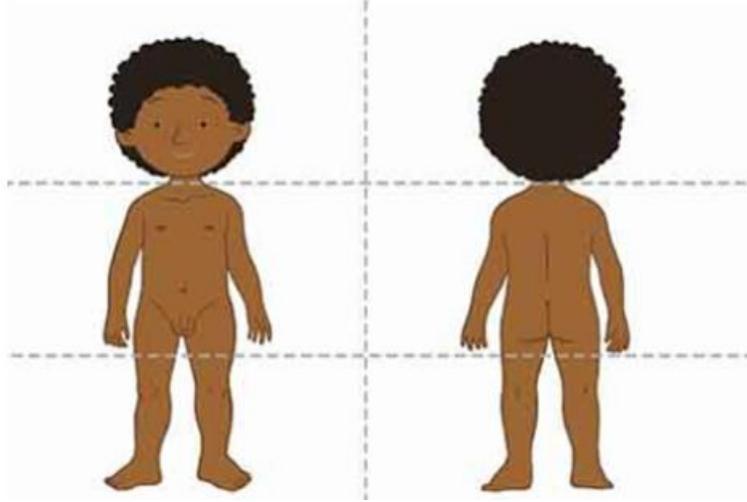
### Anexos:

#### Anexo 1. Bingo Yoga



#### Anexo 2. Rompecabezas de las partes del cuerpo/ cerebro /corazón

# DISTRITO Joven



## Anexo 3. Tren del Cuidado



Fuente: Elaboración propia equipo de formación Estrategia Atención Integral Subdirección para la Juventud

<b>Sesión No. 2</b>	
Habilidad	<i>Auto regulación</i>
Eje Temático	<b>Cuerpo</b>
Nombre de la Sesión	Conociendo mis emociones
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Representar las emociones en diferentes situaciones y aprender herramientas de gestión emocional en entornos de interacción social y familiar.
Materiales	Emojis en cartulin como paletas, rueda manejo de enojo plastificada, come galletas, marcadores borrables
<b>Inicio de la sesión – Duración: 15 minutos</b>	
<p>Los facilitadores iniciarán la sesión con un saludo y establecerán los acuerdos necesarios para garantizar un desarrollo ordenado, participativo y dentro del tiempo previsto. La actividad inicial será “Come Galletas de las Emociones”. Para ello, se utilizará un "come galletas" previamente elaborado, que se encuentra en el Anexo 1. Durante la actividad, se pedirá a los participantes que elijan un número del 1 al 10. Basado en el número seleccionado, el facilitador moverá el "come galletas" y elegirá una de las caras, donde aparecerá un reto o pregunta relacionada con las emociones que los participantes deberán abordar.</p> <p>Al finalizar la actividad se debe preguntar a las personas participantes: por lo general, ¿cómo actuamos cuando sentimos rabia y miedo? ¿Cómo actuamos cuando sentimos alegría?</p>	
<b>Desarrollo – Duración 35 minutos</b>	
<p>Posterior a la actividad de inicio la persona facilitadora explicará la función de las emociones con un lenguaje sencillo para la edad de los participantes.</p> <p><b>Función de las emociones</b> Las emociones nos permiten adaptarnos a diferentes situaciones de nuestro entorno, no son buenas ni malas, sirven para informarnos sobre lo que necesitamos y nos ayudan a prepararnos e impulsarnos para responder o hacer algo frente a una persona, situación o lugar. Por ejemplo, si siento miedo en un lugar oscuro de la calle, el miedo me impulsa y avisa que me retire de ahí con rapidez.</p> <p><b>Alegría</b> Genera seguridad, sensación de bienestar y nos lleva reproducir esos comportamientos o acciones que nos hacen sentir bien.</p> <p><b>Tristeza</b> La tristeza aparece ante la percepción de una pérdida. De ella derivan otras</p>	

emociones secundarias como la soledad, el pesimismo, la decepción o la culpa. Su función es la reintegración personal, nos motiva pedir ayuda y aumentar los nuestros propios recursos.

**Miedo** Aparece ante situaciones o estímulos de carácter amenazante. Esa amenaza puede ser real o imaginada. Su función es protegernos tanto física como psicológicamente.

**Enojo** Aparece cuando percibimos que algo que queremos o deseamos no sale como esperábamos o cuando percibimos que alguien interfiere intencionadamente en la consecución de nuestros objetivos. Se relaciona con la rabia, el enfado o la frustración. Su función es de autoprotección.

**Desagrado o asco** Aparece ante estímulos que nos resultan aversivos. La función del asco es el rechazo, hace que nos alejemos de aquello que puede resultar nocivo para nosotros. Su función es rechazo

A continuación, se entregarán los emojis (**Anexo 2**) a los participantes. La facilitadora mencionará, en orden, las situaciones descritas en la lista siguiente, y los participantes deberán reaccionar a cada una utilizando los emojis correspondientes. Es importante que los participantes no solo identifiquen el nombre de la emoción representada por el emoji, sino que también expliquen, de manera aleatoria, cómo actuarían frente a la situación planteada.

## Situaciones

- Tu papá llega a casa enojado y cuando lo fuiste a saludar te grita.
- Tu hermano se comió el postre que habías guardado y tú le dices a tu mamá, pero ella te dice que no pasa nada que lo dejes porque es el menor.
- Estás en el colegio y tu amigo te trajo un regalo por tu cumpleaños.
- Tu abuelita te dijo que vendría a visitarte y no pudo venir porque le presento algo de último momento.
- La profesora cito a tus papás al colegio porque peleaste con tu mejor amigo.
- La profesora te regaña en el patio del colegio
- Un amigo tuyo te empujó sin saber por qué
- Una persona extraña te mira mientras juegas en el parque
- Tu primo te quitó tu juguete preferido/a
- No pudiste ir a tu viaje favorito porque no cumpliste con los compromisos en el colegio
- Estás peleando con tus amigos o amigas del salón
- Tus papas están bravos en casa
- Tus compañeros de clase te esconden la lonchera
- Te regalan tu helado favorito.

Luego de reconocer las emociones y las acciones que harían frente a cada una de las situaciones, el facilitador continuará con la actividad sobre gestionar emociones por medio de la rueda de manejo emocional (**anexo 3**) la cual estará en un lugar visible y mostrará las herramientas prácticas para regular o gestionar cada una de las emociones.

## Cierre – Duración 10 min

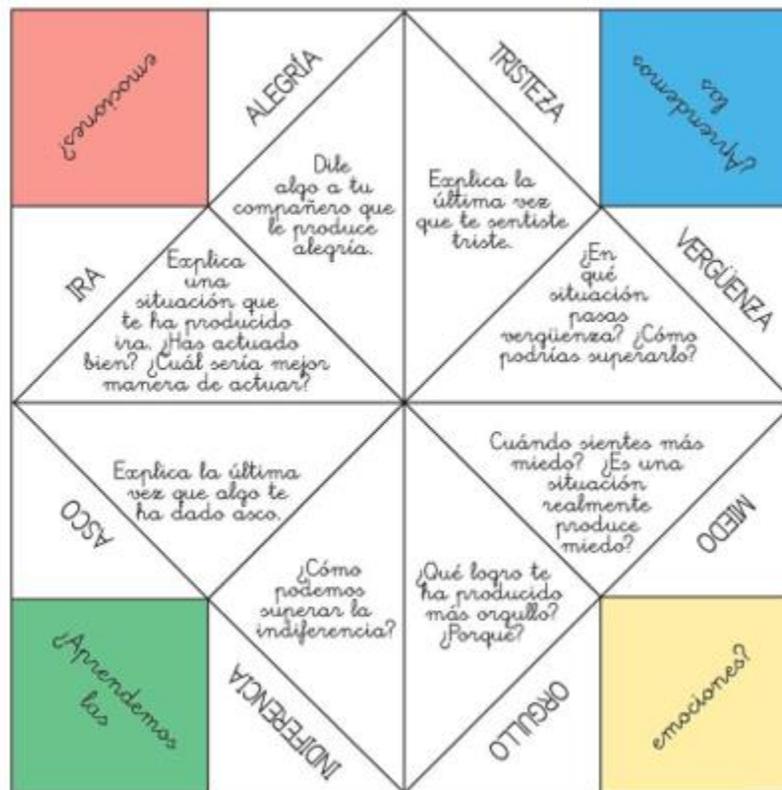
Con el fin de reforzar lo aprendido en el espacio, se solicita que de manera voluntaria 6

participantes escojan un emoji, que corresponde a una emoción, e indicar cómo la gestionarían teniendo en cuenta las acciones aprendidas en la rueda.

Enojo  
Miedo  
Alegría  
Desagrado  
Tristeza  
Confusion

## Anexos:

### Anexo 1. Come galletas de las emociones



Instrucciones de armado: <https://www.youtube.com/watch?v=di5I5OubriU>

## Anexo 2. Emojis de Emociones



## Anexo 3. Rueda de manejo emocional



<b>Sesión No. 3</b>	
Habilidad	<i>Toma de decisiones</i>
Eje Temático	<b>Violencia</b>
Nombre de la Sesión	Secretos que sí, secretos que no
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Identificar los tipos de secretos que protegen o exponen ante situaciones de violencia sexual y reconocer las rutas de acción.
Materiales	Laminas con situaciones sobre secretos que sí y secretos que no, laminas con situaciones de lo cuento, o no. Cartelera de sol y cartelera de nube, marcadores, y cinta. Rutas de atención, ver anexos
<b><u>Inicio de la sesión – Duración 15 minutos</u></b>	
<p>Los facilitadores harán la correspondiente presentación y establecen los acuerdos para poder desarrollar la sesión de manera ordenada, participativa y dentro del tiempo establecido. Continúan con la actividad de inicio, la cual es el teléfono roto para armar una frase con las palabras secretas.</p> <p>En primer lugar, se pide a las personas participantes que conformen dos filas, en segundo lugar, a cada fila se le dará una palabra iniciando desde el último participante. El último participante debe decir la palabra a la persona que está al frente a modo de secreto y se debe seguir la secuencia hasta que llegue a la primera persona de la fila. Estas personas son las únicas que dirán la palabra en voz alta y se debe verificar si es la palabra correcta o no.</p> <p>Al final todas las palabras de cada fila conformaran una frase referente a la importancia de contar los secretos de situaciones que ponen en riesgo. A continuación, se encuentra la lista de opciones de frases para teléfono roto y armar la frase:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hablar con mis padres, me protege</li> <li>2. Contarle a mi profesor es una ayuda</li> <li>3. Denunciar es mi derecho</li> <li>4. Informar para recibir ayuda</li> <li>5. Mi voz es mi poder.</li> </ol> <p>Al finalizar pregunta a los participantes, ¿cómo se sintieron pasando un secreto a sus compañeros? ¿Qué son los secretos?</p>	

-Duración 35 minutos.

Los facilitadores tendrán algunas preguntas que estarán pegadas en el tablero al revés, algunos participantes elegirán una por una con el objetivo de armarlas y poder responderlas. Estas preguntas tienen el objetivo de conocer los conocimientos previos acerca de los secretos y puedan socializar como responden ante algunas situaciones en su vida cotidiana.

A continuación, la guía de preguntas que se pueden realizar:

- ¿Quisieras compartir y contar un momento en el que te sentiste muy feliz?
- ¿Quiénes te han acompañado en los momentos que sientes felicidad?
- ¿En qué lugar recuerdas que estabas cuando sentiste felicidad?
- ¿Guardarías un secreto con una persona extraña?
- ¿Por qué te has sentido feliz?
- ¿Con quién has compartido los momentos en los que te sientes feliz?
- ¿si alguien te hace daño se debe guardar el secreto?

En la medida en que los participantes van respondiendo, los facilitadores irán dando la explicación conceptual sobre los secretos clasificados en dos categorías:

- Secretos que **SI**: Son aquellos que protegen. Las emociones, palabras, sentimientos, juegos y mensajes que hacen sentir felicidad, situaciones que dan alegría, seguridad ánimo y tranquilidad. Por ejemplo, cuando pides un deseo y lanzas una moneda a una fuente o cuando pides un deseo el día de tu cumple años.
- Secretos que **NO**: Son situaciones que nos ponen en riesgo, en donde mi silencio guarda información que le puede hacer daño a mis emociones, a mi cuerpo y me hacen sentir incomodidad preocupación o tristeza. Estos siempre se deben contar. Por ejemplo, cuando alguien toca tu cuerpo y te pide silencio, cuando alguien te hace sentir mal, cuando alguien o algo te hace daño, cuando alguien te agrede verbal o físicamente.

Luego se dividirá al grupo en subgrupos dependiendo del número de imágenes que se tengan (**anexo 1**) se les pide a los grupos que observen la imagen y expresen lo que ellos perciben sobre la misma, la persona facilitadora deberá ir a cada grupo a reforzar ideas y despejar dudas. Luego, cada grupo deberá elegir un representante que exponga la imagen que trabajaron e indiquen si es un secreto que protege, o si es un secreto que pone en riesgo y deben explicar por qué. La

persona facilitadora deberá profundizar en lo expuesto por los participantes, cuestionando en colectivo sobre qué hacer si estamos en esa situación e informándoles sobre a quién acudir en su familia y en colegio, se sugiere buscar un adulto de confianza que los pueda escuchar y proteger y al cual le puedan contar todo, también contar a sus amigos y conocer los teléfonos y lugares e información en donde pueden denunciar.

Con el objetivo de reforzar y socializar lo aprendido se contará con un sol en donde se colocarán las imágenes de las situaciones en las que no guardo el secreto y una nube para colocar las situaciones en las que podría guardar el secreto (**anexo 2**), allí los participantes deben hacer la reflexión y ubicar las situaciones.

## Cierre – Duración 10 min

**Rutas de atención** Finalmente, la persona facilitadora explicará a los participantes que existen personas y entidades que siempre están dispuestas a ayudarles para protegerlos en caso de que sus derechos se vean vulnerados, y se les presentan las fichas con las siguientes entidades: (**anexo 3**)

- Familiar o persona cercana – En cualquier situación
- Orientadores o docentes del colegio – En cualquier situación
- Línea 141 ICBF - En caso de violencia a niñas, niños y adolescentes
- Línea 3808400 Comisaría de Familia – En caso de violencia al interior de la familia
- Línea 106 Secretaría Distrital de Salud – Para cuidar tu salud mental

Antes de finalizar, se pregunta a las personas participantes que nombren 3 cosas que aprendieron durante la sesión.

## Anexos:

### Anexo 1 . Secretos que SI y secretos que NO



## Anexo 2. Situaciones de ¿lo cuento o no?



## Anexo 3. Rutas de atención

### El gusano

- 1** Familiar, amigo o persona cercana de confianza
- 2** Docentes de tu colegio
- 3** 141 ICBF ————— En caso de violencia a niñas, niños y adolescentes
- 4** 3808400 comisaría de familia — En caso de violencia al interior de la familia
- 5** 106 secretaría Distrital de Salud — Para el cuidado de tu salud mental y el manejo de las emociones



Fuente: Elaboración propia equipo de formación Estrategia Atención Integral—  
Prevención de maternidad y paternidad temprana. Subdirección para la Juventud

<b>Sesión No. 4</b>	
Habilidad	<i>Toma de decisiones</i>
Eje Temático	<b>Violencia</b>
Nombre de la Sesión	El No
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Verbalizar el NO, ante situaciones en las que se puedan ver enfrentados, para la prevención de violencia sexual.
Materiales	Laminas con situaciones sobre las cuales decir NO. Dado, semáforo corporal. Rutas de atención, ver anexos
<b><u>Inicio de la sesión – Duración 15 minutos</u></b>	
<p>Los facilitadores harán la correspondiente presentación y establecen los acuerdos para poder desarrollar la sesión de manera ordenada, participativa y dentro del tiempo establecido. Continúan con la actividad de inicio, la cual es la canción del No.</p> <p>Si te sientes incomodo di que NO,            Si no te gusta que te toquen di que NO,            Si no te gusta y te incomoda di que NO,</p> <p>Si no quieres saludar a un amigo o familiar cuenta cuenta y dile a mama que NO,            Si te abrazan y te apretan di que NO,            Si te dicen que te calles di que NO,</p> <p>Si no te gusta estar con alguien en un lugar, grita fuerte y repiteles que No.            Esta cancion es la fuerza de tu voz,            No te escondas y sin miedo dime NO!!!</p> <p>Construcción propia</p>	
<b><u>Desarrollo – Duración 35 minutos</u></b>	
<p>Los facilitadores contarán con un conjunto de imágenes que ilustran situaciones en las que se debe decir "NO" y otras que no representan ningún riesgo de violencia en la vida cotidiana (<b>ver Anexo 1</b>). Estas imágenes se mostrarán aleatoriamente, una por una, y los participantes deberán responder cómo reaccionarían ante cada situación y por qué.</p> <p>Además, se utilizará un semáforo corporal pegado en el tablero, donde se clasificarán las imágenes según el nivel de riesgo que los participantes identifiquen (<b>ver Anexo 2</b>). Este enfoque facilita la conceptualización de la comunicación como un proceso de interacción y relación mediante el lenguaje, permitiendo expresar claramente que no estamos de acuerdo con algo. Es fundamental entender la importancia de decir "NO" como una forma de manifestar emociones que alertan sobre posibles peligros, especialmente en situaciones de violencia sexual.</p>	

Posteriormente, se explicará la importancia de verbalizar el "NO" para aprender a proteger su cuerpo, su seguridad y el entorno en el que se encuentren. Este ejercicio busca fortalecer la capacidad de los participantes para identificar riesgos y defender sus derechos de manera efectiva.

Cada imagen se socializará y se pegará de la siguiente manera en el semáforo:

En **ROJO**: Hay una intención de acercamiento y de tocar las partes íntimas. La cual debe detenerse de inmediato.

En **NARANJA**: hay una intención de acercamiento y de tocar las piernas los brazos, la cintura. La cual debe poner en alerta

En **VERDE**: Hay una intención de acercamiento natural y sin hacernos sentir mal, un saludo de mano o por ejemplo un golpe suave en la espalda de felicitaciones.

Al finalizar, se pregunta a las personas participantes si se les ocurren otras situaciones teniendo en cuenta cada color del semáforo y cómo podrían responder ante estas.

### Cierre – Duración 10 min

Con el objetivo de reforzar lo aprendido, se tendrá un dado (**anexo 3**) con las siguientes opciones en cada una de sus caras:

NO QUIERO  
NO ME GUSTA  
NO ME SIENTO BIEN  
NO GRACIAS  
NO ME TOQUES  
NO LO VOY HACER

El facilitador pedirá de manera aleatoria a un participante que lance el dado, si el dado cae en NO LO VOY HACER, el facilitador le pedirá al participante que piense o imagine una situación en la que respondería NO LO VOY HACER.

Si el participante lanza el dado y cae en NO ME TOQUES el facilitador pedirá que imagine una situación en la el participante diría esta frase.

### ***Rutas de atención***

Finalmente, la persona facilitadora explicará a los participantes que existen personas y entidades que siempre están dispuestas a ayudarles para protegerlos en caso de que sus derechos se vean vulnerados, y se les presentan las fichas con las siguientes entidades:

- Familiar o persona cercana – En cualquier situación
- Orientadores o docentes del colegio – En cualquier situación
- Línea 141 ICBF - En caso de violencia a niñas, niños y adolescentes
- Línea 3808400 Comisaría de Familia – En caso de violencia al interior de la familia
- Línea 106 Secretaría Distrital de Salud – Para cuidar tu salud mental

## Anexos:

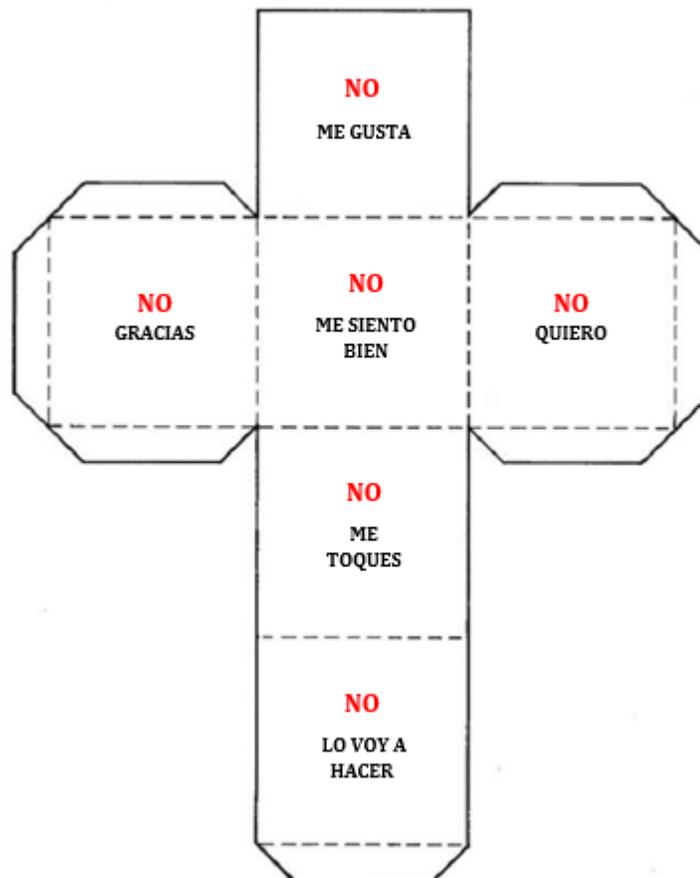
### Anexo 1. Imágenes de situaciones



## Anexo 3. Semaforo corporal



## Anexo 3. Dado del NO



## 1.2 Niñas y niños entre 10 y 13 años

Las actividades que se presentan a continuación están sustentadas en la fundamentación del anexo 8.17. Cartilla de actividades para niñas y niños de 10 a 13 años, prevención de la maternidad y paternidad temprana

<b>Infancia 10 – 13 años</b>	
<b>Sesión No. 1</b>	
Habilidad	<i>Autocuidado y Autoconocimiento</i>
Eje Temático	<b>Cuerpo</b>
Nombre de la Sesión	Conocer para Cuidar
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Identificar las emociones y reconocer acciones de cuidado
Materiales	Cartelera con ventanas de cuidado, papel Kraft, marcadores, tarjetas con ingredientes, ver anexos
<b>Inicio de la sesión – Duración 15 Min</b>	
<p>Se da inicio a la actividad haciendo un tingo – tingo- tango con el objetivo de explorar el conocimiento que tienen los participantes sobre el cuidado del cuerpo y las emociones. Se va pasando una pelota de mano en mano mientras el facilitador dice tingo tingo y cuando diga tango se deberá detener la pelota y la persona que quede con esta, responderá una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué partes componen nuestro cuerpo?</li> <li>• ¿Qué es cuidar?</li> <li>• ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?</li> <li>• Menciona dos partes del cuerpo y qué haces con ellas, por ejemplo, con la boca saboreo y hablo.</li> <li>• Menciona 2 maneras en las que cuidas tu cuerpo</li> <li>• ¿Cuál es la parte que más te gusta de tu cuerpo?</li> <li>• ¿Cuál es la parte del cuerpo que para ti es la más importante?</li> <li>• ¿Qué es una emoción?</li> <li>• Menciona 3 emociones</li> <li>• ¿Hablas con alguien sobre tus emociones?</li> <li>• ¿Cómo podemos identificar si alguien está feliz?</li> <li>• ¿Cómo actúas cuando sientes rabia?</li> <li>• ¿Cómo actúas cuando te sientes triste?</li> </ul>	
<b>Desarrollo – Duración 35 min</b>	
Los facilitadores retomarán el concepto de cuidado y mencionarán la importancia de	

cuidar el cuerpo:

**Cuidados físicos o del cuerpo:** El cuerpo nos permiten cumplir con muchas funciones vitales como; respirar, comer, desplazarnos, comunicarnos y relacionarnos con los demás. A medida que nos vamos desarrollando nuestras capacidades se van ampliando y debemos aprender acciones de cuidado hacia nuestro cuerpo, algunas formas de cuidado son: Por medio de la recreación, la alimentación saludable, el afecto, el juego, el deporte, la higiene corporal y el cuidado de nuestra imagen.

**Cuidados emocionales:** Estos cuidados involucran el ejercicio, la alimentación sana, disfrutar de la compañía de los seres que proporcionan alegría, compañía, comprensión y orientación, dormir bien, organizar el tiempo, dedicar tiempo a actividades que generen bienestar como respirar en un parque, caminar descalzos en el pasto, y disminuir el uso de aparatos tecnológicos.

**Cuidados mentales:** Son aquellos cuidados que cada persona hace por sí misma para encontrar bienestar mental como; Comunicarnos de manera asertiva, identificar pensamientos positivos que me ayuden a sentir bienestar, identificar pensamientos negativos para descubrir mis propios límites en mis creencias y expresarlos con mis amigos o personas de confianza para exteriorizarlos y encontrar un manejo adecuado de ellos. También realizando ejercicios de memoria y concentración.

### Claves para conocer y cuidar el cuerpo:

1. Conocer y nombrar las distintas partes del cuerpo con el vocabulario correcto
2. Respetar y proteger el cuerpo (propio y de los otros)
3. Entender que tenemos una parte física una emocional y una parte mental que también deben ser cuidadas.
4. Aprender a decir no
5. Saber a quien pedir ayuda en caso de una situación que así lo requiera.

Posteriormente los facilitadores dividirán el grupo en tres sub grupos a cada equipo se le proporcionaran materiales como papel Kraft y marcadores para que ellos dibujen la silueta de uno de sus compañeros, allí deberán ubicar, los tipos de cuidado en los tres ámbitos mencionados (físico, emocional y mental)

- Cabeza: Escribir qué acciones de cuidados mentales
- Pecho: escribir todas las acciones de los cuidados emocionales
- Piernas: se ubicarán cuidados físicos
- Fuera del cuerpo: escribir todas las acciones de cómo cuidado a los demás
- 

Cuando los equipos finalicen la actividad esta será socializada por los equipos. Además, la persona que lidera la actividad debe complementar los cuidados que los participantes estan compartiendo y preguntar ¿por qué es importante cuidar de nosotros y de los demás?

## Cierre – Duración 10 min

Con el fin de reforzar lo aprendido se les mostrarán a los participantes unas tarjetas que contienen ingredientes para el cuidado, ellos deberán armar una receta para fortalecer las acciones de cuidado propio y con los demás; los participantes también propondrán ingredientes nuevos para fortalecer la receta. **(anexo 1)**

## Anexos:

### Anexo 1. Receta del cuidado



100gr Respeto



1 libra de Empatía



½ taza de compromiso



1 cucharada  
de responsabilidad



250gr de confianza



aza de consentimiento



Al gusto / Actividades que  
te hagan feliz



300gr de expresar  
emociones

Fuente: Elaboración propia equipo de formación de Estrategia Atención Integral. Subdirección para la Juventud

## Sesión No. 2

Habilidad	Autoconocimiento y autocuidado
Eje Temático	<b>Cuerpo</b>
Nombre de la Sesión	La ruta de mi cuerpo
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Identificar los cambios físicos y emocionales que tendrán los niños y las niñas, reconociendo la importancia de transitarlos.
Materiales	Imágenes ciclo vital, imagen cambios de la

	adolescencia, ver anexos
<b>Inicio de la sesión – Duración 10 minutos</b>	
<p>Los facilitadores harán la correspondiente presentación y establecen los acuerdos para poder desarrollar la sesión de manera ordenada, participativa y dentro del tiempo establecido.</p> <p>Posterior a ello se dará inicio a la actividad rompe hielos llamada <i>Pásame rápido el balón</i>. Según el número de participantes, se forman dos o tres filas, unos detrás de otros, que se sitúan en un extremo del aula. En otro extremo se marca la meta.</p> <p>El primer niño de cada fila tiene un balón en las manos y se lo pasa al niño que tiene detrás por encima de la cabeza.</p> <p>El segundo se lo pasa al tercero por entre las piernas.</p> <p>El balón va pasando de jugador en jugador, una vez por arriba y otra por abajo, hasta llegar al último de la fila.</p> <p>En caso de no tener pelotas, se podrán elaborar con papel y cinta.</p>	
<b>Desarrollo – Duración 40 minutos</b>	
<p>El formador dará inicio a la actividad dividiendo a los participantes en dos grupos. Al primer grupo se le entregará una imagen del ciclo vital femenino y al otro entregará el ciclo masculino (<b>anexo 1</b>) Cada grupo debe hacer una lista de las características de cada etapa vital. Después de socializar las listas de cada grupo se realizará una lectura colectiva del texto de la imagen y se explicará que a lo largo de la vida transitamos en todos los ámbitos: físicos, emocionales, nuestros gustos, nuestra forma de pensar, entre otros.</p> <p><b>Adolescencia:</b> Es un proceso que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los niños. Se dan cambios corporales, emocionales y sociales. Posterior a la lectura se les pedirá que con colores pinten cada una de las imágenes del ciclo vital según corresponda, agregando identidad a las mismas, para ello se les explicará que es identidad y se les darán algunos ejemplos (labios rojos, medias de malla, gorra, tatuajes)</p> <p><b>Identidad:</b> Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás.</p> <p>Con el fin de vincular la actividad de inicio y dando continuidad al proceso el formador conceptualizará sobre:</p> <p>En el reverso de la fotocopia (<b>anexo 2</b>) cara 2 se encuentran dos cuerpos. La idea es que se señalen las características del paso de la infancia a la adolescencia. Para esto, se deben tener en cuenta aspectos físicos, emocionales, sensaciones, pensamientos. Después, se pedirá que socialicen sus repuestas y se identificarán ideas en común.</p> <p>Seguidamente, se abrirá la conversación para explicar de manera breve la menarquia y la espermaquia:</p>	

**Menarquia** : La primera menstruación ocurre debido a los cambios hormonales en el cuerpo. Estos cambios son impulsados por sustancias químicas naturales que regulan el desarrollo sexual y físico. La menarquia se manifiesta a través de varios signos, como el inicio del sangrado menstrual, el crecimiento de los senos, la aparición de vello en diferentes áreas del cuerpo y el aumento del deseo y la atracción sexual, entre otros.

*Productos de gestión menstrual* decimos gestión menstrual y no higiene menstrual, porque la sangre de las mujeres es sangre, sana y con muchos nutrientes, no es algo que debemos limpiar por ser sucio. Entonces ¿Cuáles conocemos?:

- Toallas menstruales
- Tampones
- Cucos absorbentes.
- Copas menstruales.
- Toallas de tela.

**Espermaquia** La espermaquia es el término que se utiliza para describir la primera eyaculación que ocurre durante la adolescencia. Al igual que las mujeres tienen óvulos, los hombres producen espermatozoides, que son células reproductivas masculinas. Estos espermatozoides se generan en los testículos.

Además, los testículos también producen un líquido llamado semen, que es el medio en el cual se encuentran los espermatozoides. Los espermatozoides son invisibles a simple vista; se requieren microscopios para observarlos. Durante la eyaculación, millones de espermatozoides se expulsan junto con el semen. Este proceso ocurre a través del pene, que es el mismo conducto por el cual se expulsa la orina.

*Importante:* Explicar que estos procesos hacen parte del ciclo vital de las personas y es importante conocerlos para saber transitarlos. Además, es importante resaltar que a pesar de que viviremos algunos cambios seguiremos siendo los mismos y las mismas.

## Cierre – Duración 10 min

El formador socializará lo aprendido y realizará algunas preguntas:

- ¿Qué les sorprendió y qué les gustó?
- ¿Cómo me voy de este espacio?
- ¿Qué aprendí hoy?

## Anexos:

### Anexo 1. Ciclo vital

#### MAPA DE LAS ETAPAS VITALES

La vida de un hombre puede dividirse en dos grandes etapas: la infancia y la etapa fértil. La etapa fértil empieza con la espermarquía y termina con la muerte. Es el tiempo en el que tienes la capacidad de tener hijos e hijas.

La capacidad fértil disminuye con el paso de los años, pero ¡hay hombres que han tenido peques con setenta y hasta con ochenta años! Eso sí, con mujeres mucho más jóvenes que ellos, porque la etapa fértil de las mujeres termina entre los cuarenta y los cincuenta y cinco años.

La adolescencia es el período de transición en el que tu cuerpo se transforma poco a poco para cambiar de etapa. Dura entre cinco y diez años.

#### ADOLESCENCIA



Fuente: Libro La regla Mola- Menstruita.

## MAPA DE LAS ETAPAS VITALES

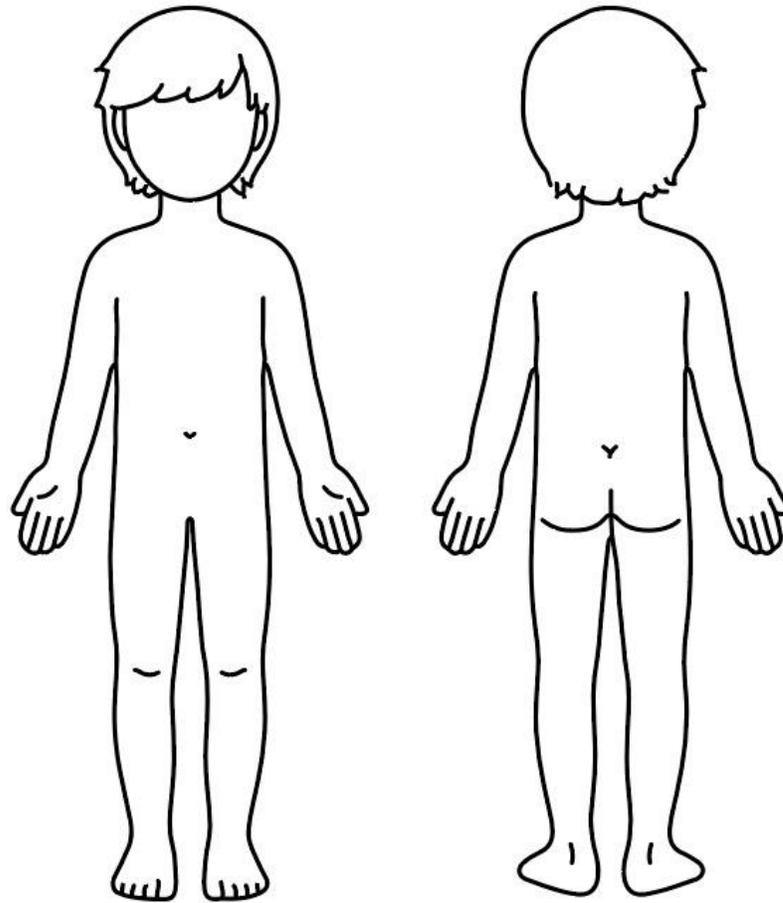
La vida de una mujer puede dividirse en tres etapas vitales: la infancia, la etapa fértil y la madurez. La etapa fértil empieza con la menarquía y termina con la menopausia, la última regla. Es el tiempo en el que tienes la capacidad de tener hijos. Durante esta etapa eres cíclica, vas alternando ciclos menstruales y ciclos reproductivos. Los primeros son ciclos en los que no te has quedado embarazada y, los segundos, ciclos en los que sí.

La adolescencia y el climaterio son los períodos de transición en los que tu cuerpo se transforma poco a poco para cambiar de etapa. Duran entre cinco y diez años.

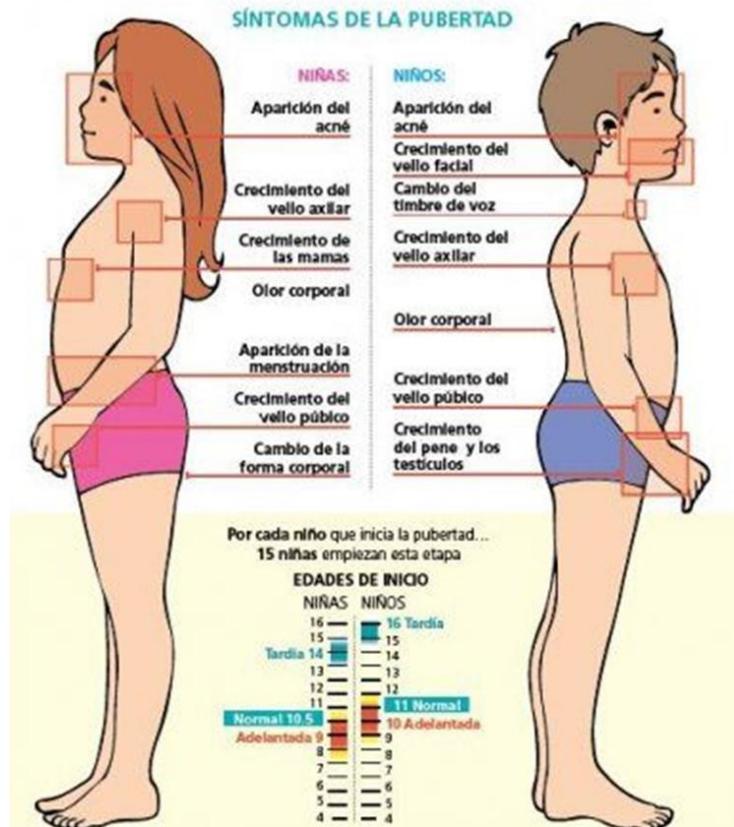


Fuente: Libro La regla Mola- Menstruita.

## Anexo 2. Silueta



\*Información para el formador. Es importante tener en cuenta que también hay proceso emocionales.



Fuente: Elaboración propia equipo de formación Proyecto 7753 – Prevención de maternidad y paternidad temprana. Subdirección para la Juventud

<b>Infancia 10 – 13 años sesión 3</b>	
Habilidad	<i>Autocuidado y Autoconocimiento</i>
Eje Temático	Violencia
Nombre de la Sesión	¿En quién puedo confiar?
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Fortalecer la comunicación como estrategia de confianza y de autocuidado dentro de las redes de apoyo.
Materiales	papel Kraft o cartulina y marcadores. Imágenes con casos de la vida cotidiana, que requieran de la búsqueda de una red de apoyo.
<b>Inicio de la sesión – Duración 15 Min</b>	
<p>Los facilitadores harán la correspondiente presentación y establecen acuerdos para poder desarrollar la sesión de manera ordenada, participativa y dentro del tiempo establecido. En primer lugar, se pedirá a las personas participantes que se organicen en grupos de 5 personas.</p> <p>En segundo lugar, se da inicio a la actividad llamada “secuencias corporales”, donde los participantes en cada grupo se disponen en un círculo, de pie, mirando hacia el interior. Uno de los participantes realiza un movimiento con una parte de su cuerpo. El jugador de su lado mueve otra parte del cuerpo y así, sucesivamente, hasta llegar a cuatro movimientos corporales distintos. El quinto jugador tiene que repetir el primer movimiento, y los siguientes participantes tiene que completar la secuencia corporal.</p> <p>Al finalizar se abre el dialogo con la pregunta: ¿Qué estrategia utilizaron para lograr el reto? ¿Fue importante hablar con los compañeros para lograrlo? ¿Crearon una red de apoyo para la estrategia?</p>	
<b>Desarrollo – Duración 35 min</b>	
<p>Los facilitadores inician conceptualizando sobre qué es la comunicación en las relaciones con los amigos, la familia o los profesores y también sobre qué son las redes de apoyo y la importancia en el autocuidado.</p> <p><b>Comunicación en las relaciones</b> es una forma de interacción entre una o más personas mediante gestos, palabras habladas o escritas y expresiones emocionales, con la finalidad de conducir un mensaje y la comprensión del mismo.</p> <p><b>Redes de apoyo</b> Se definen como las relaciones con las cuales cuenta una persona, por ejemplo; familiares, amigos, comunidad educativa, y personas cercanas de confianza. Esto permite crear grupos para la colaboración mutua y de esta manera, atender distintas situaciones por medio del autocuidado.</p> <p>Después de conceptualizar, se dividirá a los participantes en 3 o 4 grupos, a cada grupo se le entregara una imagen de una situación cotidiana (<b>anexo 1</b>). A partir de esta imagen deben crear una historia con inicio, nudo y desenlace. Además, deben</p>	

identificar si deben confiar o no y a quien acudir ante cada situación.  
Al finalizar, cada grupo socializará su historia y las acciones propuestas.

## Cierre – Duración 10 min

Los facilitadores entregaran una hoja a los participantes y se les pedirá que la dividan en 3. En la primera división deben dibujar y escribir las características de las personas en las que más confían en su casa y en el colegio para afrontar situaciones de riesgo y recibir apoyo. En la segunda división deben escribir las palabras que usarían para pedir ayuda a esas personas en caso de sentirse en riesgo. En la última división escribirán acciones que pueden realizar para sentirse seguros.

Los facilitadores reforzaran sobre la importancia de fortalecer la comunicación y fortalecer relaciones para poder contar con la ayuda o apoyo ante situaciones de dificultad o riesgo para su bienestar.

Finalmente, la persona facilitadora explicará a los participantes que existen personas y entidades que siempre están dispuestas a ayudarles para protegerlos en caso de que sus derechos se vean vulnerados, y se les presentan las fichas con las siguientes entidades:

- Familiar o persona cercana – En cualquier situación
- Orientadores o docentes del colegio – En cualquier situación
- Línea 141 ICBF - En caso de violencia a niñas, niños y adolescentes
- Línea 3808400 Comisaría de Familia – En caso de violencia al interior de la familia
- Línea 106 Secretaría Distrital de Salud – Para cuidar tu salud mental

## Anexos1

## Anexo 1. Situaciones para pensar en quien puedo confiar.



<b>Sesión No. 4</b>	
Habilidad	<i>Comunicación asertiva</i>
Eje Temático	<b>Relaciones</b>
Nombre de la Sesión	Consentimiento y decir NO
Duración	60 minutos
Objetivo de la Sesión	Desarrollar la capacidad de los niños y niñas para expresar claramente el "NO" en situaciones de riesgo, con el fin de prevenir y enfrentar potenciales situaciones de violencia.
Materiales	
<b>Inicio de la sesión – Duración 15 Minutos</b>	
<p>Los facilitadores harán la correspondiente presentación y establecen los acuerdos para poder desarrollar la sesión de manera ordenada, participativa y dentro del tiempo establecido.</p> <p>Posterior a ello se dará inicio explicando que todas las personas todos los días tomamos decisiones desde que nos despertamos hasta que nos dormimos. La persona facilitadora iniciará preguntando ¿Cómo toman decisiones los participantes? ¿Es fácil decir que sí? ¿Es más fácil decir que no?</p> <p>Después de que algunas de las personas responden la pregunta, la persona facilitadora pide a los participantes que elijan una de las opciones levantando la mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helado o frutas</li> <li>• Perros o gatos</li> <li>• Saco o camiseta</li> <li>• Escuchar música o bailar</li> </ul> <p>Al finalizar pide que piensen si fue fácil o difícil elegir entre las opciones previamente brindadas. Estas son decisiones que se pueden tomar en el día a día, sin embargo, hay otras que pueden ser más difíciles de tomar, pide a las personas participantes que piensen en una situación que fuera difícil tomar una decisión y la compartan.</p>	
<b>Desarrollo – Duración 35 min</b>	
<p>Se dará inicio explicando qué es el consentimiento:</p> <p><b>Consentimiento</b> Estar de acuerdo explícitamente en ciertas actividades, ya sea diciendo si, o con otra declaración afirmativa como estoy dispuesto@ o voy a intentarlo. El consentimiento tiene las siguientes características: se debe dar de manera</p> <p>Libre: sin presiones ni amenazas</p> <p>Entusiasta: la expresión es animada y con ganas.</p> <p>Específico: si quiero</p> <p>Reversible: se puede cambiar de opinión.</p> <p><b>Decir NO</b> Saber decir no es esencial para poder relacionarnos con nuestro entorno y poder resolver los diferentes situaciones que se nos van a dar a lo largo de nuestra vida</p>	

con personas en las diferentes contextos.

**Recibir un NO** Cuando pido algo a una persona y me dice que no, puedo llegar a pensar que no le importo o puedo llegar a pensar que lo que yo necesito no es prioritario para él o ella. Por eso, es relevante que cuando alguien me da un “NO” como respuesta me permita poner en los zapatos del otro y entender qué puedo llegar a pasar para que tomara esa decisión. Esto puede generar que me sienta un poco incómodo, pero es importante respetar la decisión de la otra persona y no intentar influir sobre ella.

## Charadas de consentimiento

La persona facilitadora dividirá a los participantes en cuatro grupos y realizará una ronda de charadas. A cada grupo le asignará una de las siguientes situaciones que apelan a las características del consentimiento. Se dará unos minutos para que el equipo prepare su actuación y los otros grupos deberán adivinar qué situación están representando y qué característica del consentimiento se está abordando. El grupo que adivine será el ganador de un punto.

Situaciones:

1. Estás en el parque a punto de comenzar a jugar al fútbol, pero decides que ya no quieres participar. Tus amigos te insisten diciendo que ya te comprometiste y debes jugar todo el recreo.
2. Compras un paquete de papas de limón durante el recreo. Un compañero te agarra con fuerza y te dice que debes dárselo o te apretará más fuerte. Por lo tanto, tu entregas las papas.
3. Durante la clase, un compañero pasa por tu pupitre y te pide que le prestes tu borrador. Tú te quedas callado y tu compañero toma el borrador y lo usa.
4. Está haciendo mucho frío y le prestas tu saco a un amigo. Al día siguiente, tu amigo toma tu saco sin pedir permiso y te dice que, como ya se lo habías prestado antes, eso significa que puede usarlo siempre cuando quiera.

Después de las charadas se abre el espacio para hacer preguntas o aclarar dudas.

**Cierre – Duración 10 min**

**Cierre :** Para finalizar, pide a las personas participantes que respondan:

- ¿Cómo se sintieron en la actividad?
- ¿Se divirtieron?
- Un aprendizaje

DISTRITO  
Joven