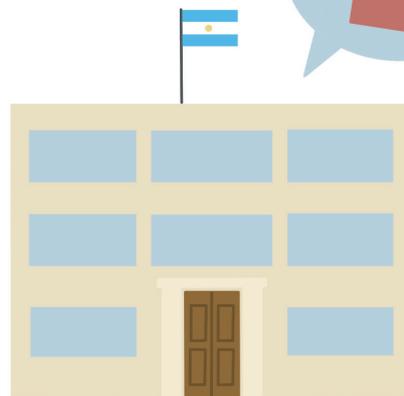


Educación Sexual Integral en lectura fácil



ADAPTADO A
LECTURA FÁCIL



Fundación Visibilia

Educación sexual integral, en lectura fácil / adaptado por Valeria Hardoy ; Belén De Jáuregui ; Mariana Elstner ; contribuciones de Gal Munitz... [et al.] ; compilación de Mariana Elstner ; coordinación general de Paola Jelonche ; editado por Leda Barrionuevo ; ilustrado por Juliana Yantorno. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Visibilia, 2022.

116 p. : il. ; 30 x 21 cm.

ISBN 978-987-48209-1-4

1. Sexualidad. 2. Educación Sexual Integral. 3. Discapacidad. I. Hardoy, Valeria, adapt. II. De Jáuregui, Belén, adapt. III. Elstner, Mariana, adapt. IV. Munitz, Gal, colab. V. Jelonche, Paola, coord. VI. Barrionuevo, Leda, ed. VII. Yantorno, Juliana, ilus.

CDD 613.951

Educación Sexual Integral, en lectura fácil

1ª edición - abril de 2022

Edición en lectura fácil, bajo normas de facilitación de Fundación Visibilia, Nivel 3 de adaptación. Coincide parcialmente con las normas de la IFLA (International Federation of Libraries Associations and Institutions) y las directrices de la Asociación Europea ILSMH (Directrices Europeas para Facilitar la Lectura) para la creación de textos adaptados a personas con dificultades de lectura. Compendio de varios textos originales que se indican en el interior del libro, sugeridos por el Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y COPIDIS.

Proyecto: COPIDIS (Comisión para la plena participación e inclusión de las Personas con Discapacidad) - Correo electrónico: copidis@buenosaires.gob.ar

Presidencia COPIDIS: Leonardo Ruíz

Coordinación COPIDIS: Carolina Urquiza

Edición: Fundación para la promoción de los derechos de accesibilidad y visibilidad - VISIBILIA (IGJ 218/2016). www.fundacionvisibilia.org - Correo electrónico: info@fundacionvisibilia.org

Coordinación General: Paola Jelonche

Coordinación pedagógica: Mariana Elstner

Textos en Lectura Fácil: Adaptación y redacción: Belén de Jáuregui, Valeria Hardoy, Mariana Elstner; **Corrección:** Clara Nielsen, Sabrina Herreros, Natalia Staiano.

Ilustración: Juliana Yantorno

Diseño editorial: Leda Barrionuevo

Validadores: Gal Munitz, Francisco Noziglia, Dominique Kantor, Carolina López Ercegovich, Valentín Rojas.

Dinamización: Valeria Hardoy, Paola Jelonche

© De la adaptación y del diseño editorial e ilustraciones, Fundación para la promoción de los derechos de accesibilidad y visibilidad - VISIBILIA, 2022.

© Editorial Visibilia, 2022.

© Logo europeo de fácil lectura: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu

Con fines de difusión y sin ánimo de lucro, queda permitida la reproducción y la transmisión fidedigna de esta obra por cualquier medio, electrónico o mecánico, citando como fuente:

“Publicación de COPIDIS-Fundación Visibilia/ www.fundacionvisibilia.org”.

Esta publicación se encuentra disponible en forma libre y gratuita en:

www.fundacionvisibilia.org

Hecho en Argentina. Depósito de Ley 11.723.

Edición del mes de abril de 2022.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina.

PRÓLOGO

Desde COPIDIS creemos fundamental brindar herramientas para empoderar al colectivo de personas con discapacidad que faciliten la toma de decisiones, promuevan la educación, el trabajo y que sirvan también para promover una mayor autonomía y autodeterminación para la vida independiente.

En esta línea, asumimos el compromiso de acercar a las personas con discapacidad material de interés en formato de lectura fácil. Todas las personas deben poder acceder a la información como dice la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

En este sentido, junto a la Fundación Visibilia venimos desarrollando material en formato de lectura fácil para derribar barreras comunicativas que obstaculizan el acceso a la información. En esta oportunidad les presentamos este material sobre Educación Sexual Integral (ESI) en lectura fácil.

Para que una sociedad sea inclusiva toda la población debe poder ejercer su pleno derecho a la información. De este modo, estaremos logrando que la inclusión sea en verdad una realidad efectiva.



Lic. Leonardo Ruiz
Presidente COPIDIS



PALABRAS DE VISIBILIA

Este es un libro para que puedas leer
pensar y opinar sobre educación sexual integral.

La educación sexual nos ayuda a entender
cómo cambian nuestros cuerpos y nuestros sentimientos.
También nos ayuda a cuidarnos y protegernos
en situaciones que no nos gustan
o en situaciones en las que no estamos cómodos.
Por ejemplo
la educación sexual nos ayuda a reconocer y actuar
en situaciones de abuso sexual y violencia.

La salud sexual es una parte importante de la salud física y mental.
Por eso la educación sexual es importante para todas las personas
con y sin discapacidad.

Gracias a todas las personas del equipo de COPIDIS por seguir confiando
en el equipo de VISIBILIA.
Gracias a toda la comunidad Visibilia que trabajó en este libro
con mucho conocimiento y dedicación
y esencialmente con mucho amor docente y familiar.

Ser adolescente y tener una discapacidad puede ser difícil.
Si vos tenés una discapacidad
tenés que saber
que la discapacidad es solo una parte de tu vida.
Tu discapacidad no tiene que impedir
que puedas entender y vivir tu sexualidad.

Aprovechá este libro para sacarte dudas
para hacer las preguntas que no te animás a hacer
y para conocer y defender tus derechos.

La felicidad es un derecho de todas las personas.



Paola H. Jelonche
Presidencia VISIBILIA

LA LECTURA FÁCIL

La Lectura Fácil es una tecnología de apoyo que mediante la adaptación de todo tipo de textos en diferentes niveles permite una lectura y comprensión más sencilla del contenido.

Su metodología sigue las líneas directrices de la Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios -IFLA- y abarca tanto el texto como las ilustraciones y el formato.

Los niveles de adaptación se diferencian por la mayor o menor cantidad de textos e ilustraciones, y complejidad lingüística.

La Lectura Fácil beneficia a un gran número de personas con dificultades lectoras permanentes y transitorias.



La Lectura Fácil es un DERECHO.

El derecho a acceder a la información en formato Lectura Fácil está reconocido por el artículo 9 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Ley 26.378, con jerarquía constitucional).

PRESENTACIÓN

Este es un libro para que puedas leer
pensar y opinar sobre Educación Sexual Integral.
La Educación Sexual Integral también se llama ESI.
En este libro te vamos a explicar qué significa ESI.

¿Cómo podés usar este libro?

Este libro tiene información que se usa en la escuela
Cualquier persona, con y sin discapacidad
puede leer este libro.

No importa si no estás en la escuela.
Este libro también es para vos.

Podés leer este libro:

- solo o sola
- en la escuela
- con alguien de tu confianza.

También podés compartir este libro
con personas interesadas en la sexualidad.

Este libro tiene 9 capítulos.

Cada capítulo tiene:

- actividades para hacer en tu casa o en la escuela
- información de un tema en especial.

Algunos capítulos también indican
dónde podés encontrar más información.

¿De dónde sacamos la información para este libro?

En este libro resumimos información
que estaba en muchos otros libros
que se usan en la escuela.

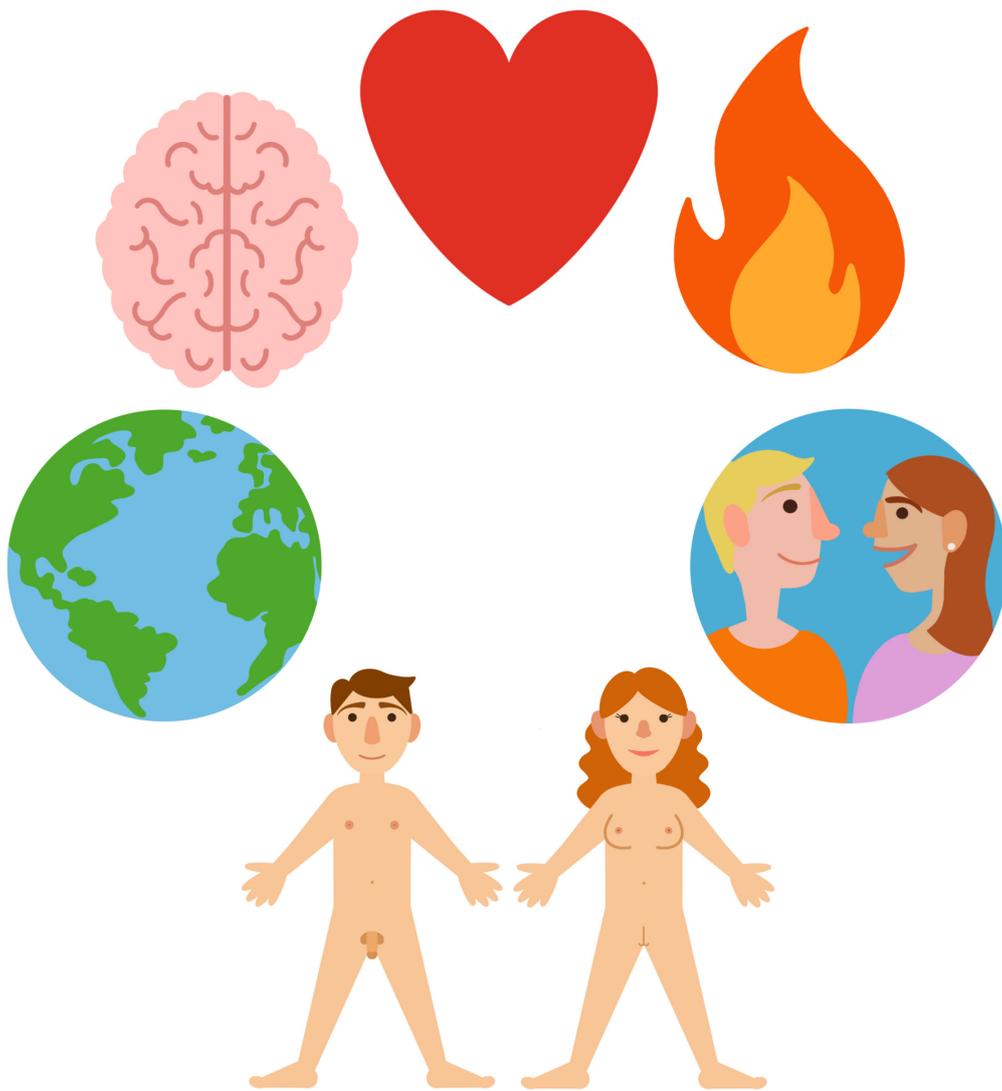
Al final de este libro podés ver una tabla
que indica de qué libro es el texto original
de cada capítulo.

CAPÍTULOS

Capítulo 1 Sexualidad y ESI	Página 13
Capítulo 2 Derechos sobre la sexualidad	Página 27
Capítulo 3 Tiempo de cambios	Página 35
Capítulo 4 Cambios en el cuerpo	Página 43
Capítulo 5 Cambios en los sentimientos	Página 57
Capítulo 6 Cambios en el trato	Página 69
Capítulo 7 Cosas que sí, cosas que no	Página 79
Capítulo 8 Identidad	Página 91
Capítulo 9 Convivir sin violencia	Página 99

CAPÍTULO 1

Sexualidad y ESI



Ficha 1A

¿Qué es la sexualidad?

1) ¿Las personas tienen sexualidad?

Escribí lo que pensás.

2) ¿Cuáles de estas cosas tienen que ver con la sexualidad?

Podés marcar más de una palabra.

- Identidad
- Sexo
- Política
- Placer
- Economía
- Género
- Sociedad
- Erotismo
- Intimidad
- Grupo
- Reproducción
- Orientación sexual

3) ¿La sexualidad es parte de toda nuestra vida?

Escribí tu opinión.

Ficha 1B
¿Qué es la ESI?

1) ¿Sabés qué es la Educación Sexual Integral o ESI?

Escribí:

lo que sabés de la ESI

lo que pensás vos de la ESI

lo que escuchaste de la ESI

2) ¿Por qué es importante hablar de ESI?

3) ¿Hablás con alguien de sexualidad?

4) ¿Con quién hablas de ESI?

Marcá todas las personas con las que hablas de sexualidad.

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> madre | <input type="checkbox"/> vecina | <input type="checkbox"/> psicopedagoga |
| <input type="checkbox"/> padre | <input type="checkbox"/> chofer | <input type="checkbox"/> psicopedagogo |
| <input type="checkbox"/> amiga | <input type="checkbox"/> profesor | <input type="checkbox"/> kinesiólogo |
| <input type="checkbox"/> hermano | <input type="checkbox"/> profesora | <input type="checkbox"/> kinesióloga |
| <input type="checkbox"/> hermana | <input type="checkbox"/> tutor | <input type="checkbox"/> psicomotricista |
| <input type="checkbox"/> tío | <input type="checkbox"/> tutora | <input type="checkbox"/> terapeuta ocupacional |
| <input type="checkbox"/> tía | <input type="checkbox"/> preceptor | <input type="checkbox"/> acompañante terapéutico |
| <input type="checkbox"/> primo | <input type="checkbox"/> preceptora | <input type="checkbox"/> asistente personal |
| <input type="checkbox"/> prima | <input type="checkbox"/> doctora | <input type="checkbox"/> otros |
| <input type="checkbox"/> amigo | <input type="checkbox"/> doctor | |
| <input type="checkbox"/> amiga | <input type="checkbox"/> pediatra | |
| <input type="checkbox"/> compañera | <input type="checkbox"/> psiquiatra | |
| <input type="checkbox"/> compañero | <input type="checkbox"/> psicóloga | |
| <input type="checkbox"/> vecino | <input type="checkbox"/> psicólogo | |

5) ¿En qué momentos o espacios hablas de sexualidad?

6) ¿Te gustaría que hubiera otros espacios o personas para que puedas hablar de educación sexual?

- Sí
 No

7) ¿Quieres invitar a esas personas para hablar de educación sexual?

- Sí
 No

¿Qué es la sexualidad?

Para la **Organización Mundial de la Salud*** la sexualidad forma parte de las personas y está presente en toda la vida. La sexualidad de las personas incluye:

*La **Organización Mundial de la Salud** se ocupa de los temas importantes de la salud de los seres humanos en todo el mundo.

SEXO

IDENTIDAD

GÉNERO

EROTISMO

PLACER

INTIMIDAD

REPRODUCCIÓN

ORIENTACIÓN SEXUAL

¿Qué significan estas ideas?

SEXO

El sexo son las partes del cuerpo que hacen diferentes a los hombres y las mujeres.

Es sexo es **femenino** o **masculino**. Algunas personas tienen un cuerpo con un poco de cada sexo. Esas personas tienen sexo **intersexual**.

IDENTIDAD

La identidad es la forma en la que nos sentimos y nos vemos. Nos podemos sentir hombres. Nos podemos sentir mujeres. Podemos sentir que no tenemos una identidad fija.

GÉNERO

El género es una idea que las personas tienen sobre cómo se tienen que portar, pensar y sentir los **varones** y las **mujeres**.

EROTISMO

El erotismo es la forma cómo nos portamos cuando queremos tener una actividad sexual.

PLACER

El placer es un sentimiento de felicidad.

REPRODUCCIÓN

La reproducción de las personas es la forma en la que se hacen crecen y nacen los bebés.

INTIMIDAD

Intimidad es la parte privada de las personas.
Por ejemplo cuando estamos solos con nuestra familia o con amigos íntimos.
La intimidad es un sentimiento fuerte de confianza y tranquilidad.

ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual tiene que ver con quién nos gusta y de quién nos enamoramos.

Nos pueden gustar personas de un sexo diferente al nuestro, del mismo sexo o de cualquier sexo.

La sexualidad de las personas tiene distintas partes.
Esas partes se llaman **componentes**.

Los componentes de la sexualidad son:

- biológicos
- psicológicos
- culturales
- sociales.

Te vamos a explicar cada uno.

Componente biológico

El componente **biológico** de la sexualidad de las personas tiene que ver con nuestro cuerpo.

Por ejemplo:

- Los genes o ADN.
- Los **órganos genitales*** femeninos y masculinos.
- Si podemos o no podemos tener bebés.

*Los **órganos genitales** son las partes del cuerpo que tienen que ver con el sexo.

Tener bebés es algo muy importante.
Por eso tenemos que ser muy responsables cuando tenemos relaciones sexuales.

Podemos elegir tener relaciones sexuales:

- para sentir placer y dar placer a la persona con la que tenemos relaciones sexuales.
- para tener bebés.

El componente biológico es importante para la **reproducción**.
Pero la sexualidad es mucho más que tener relaciones sexuales.
Todos los componentes de la sexualidad de las personas también son muy importantes.

Componente psicológico

El componente **psicológico** de la sexualidad de las personas tiene que ver con lo que sentimos.

Todas las personas somos seres sexuales.

La sexualidad es una parte importante de nuestra vida.

Cada persona expresa su sexualidad a su manera.

Existen muchas maneras de sentir, vivir y practicar la sexualidad.

La sexualidad también tiene que ver con sentimientos y sensaciones y la importancia que cada persona le da a las emociones.

La sexualidad es una forma de comunicarnos con otra persona.

Con la sexualidad expresamos el afecto que sentimos por otra persona.

La comunicación y la expresión de afectos

pueden tener mucha importancia

y pueden traer muchas emociones.

La sexualidad de los seres humanos

es diferente de la sexualidad de otros seres vivos.

La sexualidad de las personas incluye:

- el **erotismo**
- buscar **placer**
- necesitar **intimidad**.

Es difícil hablar de la sexualidad.

Hablar de la sexualidad nos puede:

- dar miedo
- dar vergüenza
- dar emociones difíciles de manejar.

A veces las personas del lugar donde vivimos

no hablan de sexualidad

y entonces podemos sentir que está prohibido o no está bien hablar de sexualidad.

Ese es un sentimiento **cultural**.

Componente cultural

El componente **cultural** de la sexualidad de las personas

tiene que ver con cómo se portan las personas

del lugar o el país en donde vivimos.

En cada país hay costumbres distintas.
Las costumbres tienen ideas distintas
sobre los componentes de la sexualidad de las personas.

El componente cultural
tiene que ver con las ideas
sobre **género, identidad y orientación sexual**.

Por ejemplo
cómo se portan los varones y las mujeres
o con qué juegan los varones y las mujeres.

La manera como viven las personas
tiene que ver con sus ideas y costumbres.
Lo mismo pasa con la forma de vivir la sexualidad.

Componente social

El **componente social** de la sexualidad
tiene que ver con nuestra forma de comunicarnos.
En especial si queremos tener una relación con otra persona.

La forma de comunicarnos y las palabras que usamos
cuando nos relacionamos con otra persona
son muy importantes.
Por eso las palabras y las formas de comunicarnos
también son muy importantes para nuestra sexualidad.

Por ejemplo, podemos buscar afecto o una relación sexual.
Entonces vamos a usar nuestras palabras
para seducir, atraer y convencer.
A veces usamos poesías para decir cosas lindas
a la persona que nos gusta.

A veces en la sexualidad hay situaciones
que son difíciles de entender.

La sexualidad es algo único para cada persona.
No hay una receta que explique
cómo podemos vivir la sexualidad.
Tenemos que vivir la sexualidad con:

- confianza
- afecto
- intimidad
- cuidado por la persona con la que nos relacionamos.

Tenemos que recordar que la sexualidad es mucho más que el componente biológico o tener relaciones sexuales.

La sexualidad es importante para sentirnos bien. Cada persona vive la sexualidad de manera diferente.

Los niños, las niñas y los adolescentes con discapacidad son personas que tienen sexualidad como todas las demás.

Todas las personas tienen necesidades de amor, cariño y placer. Todas las personas tienen derecho a vivir su propia sexualidad.

¿Por qué es importante la ESI?

La educación sexual empieza cuando la familia habla de temas de sexualidad. Por ejemplo, cuando preguntamos y nos responden:
—¿De dónde vienen los bebés?

La educación sexual nos ayuda a entender nuestros sentimientos.

Por ejemplo:

- amor de pareja
- amistad
- compañerismo
- solidaridad.

También nos ayuda a entender sentimientos negativos.

Por ejemplo:

- incomodidad
- vergüenza
- rechazo.

La educación sexual nos ayuda a sentirnos cómodos en nuestra relación con:

- nosotros mismos
- nuestro cuerpo
- nuestros sentimientos
- las demás personas.

La educación sexual nos ayuda a entender cómo nos sentimos.

También nos ayuda a cuidarnos y protegernos en situaciones que no nos gustan o en situaciones en las que no estamos cómodos.

Por ejemplo

la educación sexual nos ayuda a reconocer y actuar en situaciones de abuso sexual y violencia.

La salud sexual es una parte importante de la salud física y mental.

¿Qué enseña la escuela sobre la ESI?

La escuela enseña sobre el cuerpo, la reproducción y los afectos.

También enseña sobre:

- las diferencias de género
- los derechos de hombres y mujeres
- las diferentes maneras de vivir y expresar la **identidad sexual***

La escuela tiene que:

- ayudar a los estudiantes para que aprendan ESI
- enseñar a respetar las opiniones de todas las personas aunque sean diferentes
- enseñar cuáles son los derechos que tienen todas las personas
- ofrecer la información necesaria para que todas las personas puedan tomar sus propias decisiones sobre su vida.

La ESI en la escuela también es importante:

- para proteger a las personas de la violencia
- para ayudar a querernos como somos
- para ayudarnos a cuidar nuestro cuerpo y sentirnos bien.

Hay muchas cosas que tenemos que aprender para tener una sexualidad buena y saludable.

Por ejemplo, tenemos que aprender:

- cómo acercarnos a otra persona
- cómo conquistar a otra persona
- cómo hacer amigos y amigas
- cómo ser amables
- cómo resolver nuestros problemas
- cómo portarnos cuando competimos
- cómo entender y expresar nuestros sentimientos.

Para las personas con discapacidad a veces es más difícil aprender algunas de estas cosas.

***Identidad sexual**

es la forma en que nos sentimos y nos vemos a nosotros mismos en lo que tiene que ver con nuestra sexualidad.

Puede ser que las personas con discapacidad necesiten más tiempo para aprender pero también pueden.

Nuestra familia es el lugar más importante para aprender a relacionarnos con los demás

Cuando somos niños y niñas el lugar más importante para aprender a relacionarnos con los demás es nuestra familia.

Lo que aprendemos cuando somos niños y niñas nos va a ayudar de grandes para poder relacionarnos con otras personas.

En casa, con papá, mamá, nuestros hermanos y familiares aprendemos a valorar los sentimientos y las relaciones de las personas.

Cuando nos relacionamos con otras personas vamos encontrando nuestra identidad sexual.

En la familia aprendemos:

- a encontrar la seguridad que necesitamos
- a recibir y dar afecto
- a tener autoestima
- a escuchar y ser escuchados
- a entender a otras personas
- a entender los deseos de otras personas
- a compartir y no ser egoísta.

Otros temas de educación sexual que pueden interesarte son:

Familias y diferencias

- Entender cómo está formada una familia y los diferentes tipos de familias.
- Entender qué cosas podemos hablar o hacer solo en nuestra casa.
- Entender por qué y cómo nace un bebé.
- Entender y aceptar las diferencias biológicas entre un niño y una niña.
- Entender y aceptar las diferencias culturales y sociales entre niños y niñas.
- Aprender que niñas y niños tienen los mismos derechos para hacer lo que les guste:
jugar, dibujar, saltar, hacer deportes.

Higiene corporal

- Aprender sobre la limpieza y el cuidado del cuerpo humano.
- Conocer las partes del cuerpo.
- Conocer cómo funciona el cuerpo.
- Conocer cómo cambia nuestro cuerpo cuando vamos creciendo.
- La menstruación.
- Saber cómo evitar un embarazo.
- Saber de las responsabilidades de ser mamá o papá.
- Saber qué enfermedades se pueden contagiar al tener relaciones sexuales.
- Saber cómo cuidarse de las enfermedades que se pueden contagiar al tener relaciones sexuales.

Pubertad

La pubertad es el momento de la vida cuando los cuerpos de los niños y de las niñas cambian a cuerpos de personas adultas.

Con la ESI vas a aprender muchas cosas sobre los cambios de la pubertad.

Estos temas son íntimos, pero no son sucios y no te tienen que dar vergüenza.

Algunas de las cosas que vas a aprender son:

- Saber de la sexualidad, el deseo y los sentimientos.
- Entender que es necesario que mantengas en privado algunas partes de tu cuerpo.
- Entender cuáles son los momentos y los lugares para tus cosas íntimas.
- Los sentimientos agradables y desagradables que están relacionados con algunas zonas corporales.
- Entender que la **masturbación** y los juegos **autoeróticos*** son una forma sana de tener y explorar la sexualidad.

*La **masturbación** y los juegos **autoeróticos** significan darte placer sexual a vos mismo.

Las relaciones entre las personas

- Entender las relaciones entre las personas que no son parte de tu familia.

Por ejemplo:

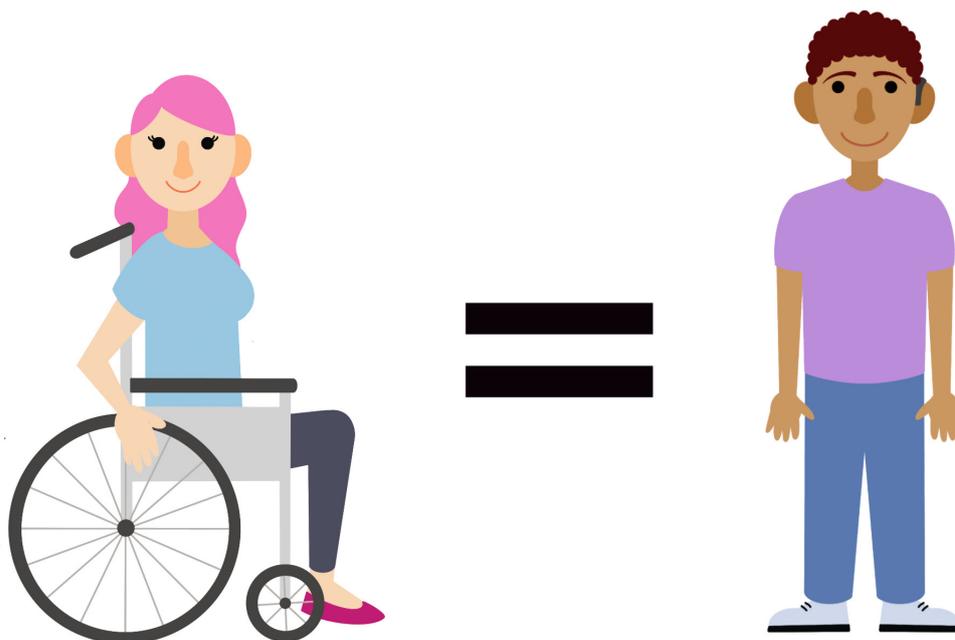
qué significa una amistad

o qué significa una relación de una pareja.

- Entender en qué se parecen y en qué son distintas las diferentes formas de relaciones entre las personas.
- Entender las diferencias entre sexo y amor.
- Entender la responsabilidad de tener una relación sexual.
- Aprender maneras de decir cuándo y cómo querés tener una relación amorosa.
Si tu decisión es no tener una relación entonces significa que no querés y nadie puede forzarte.
- Entender las distintas formas de sentir y vivir la sexualidad.
- Entender y respetar que los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos para sentir y vivir su sexualidad.

CAPÍTULO 2

Derechos sobre la sexualidad



Ficha 2

¿Qué son los derechos sobre la sexualidad?

1) ¿Las personas tienen sexualidad?

Escribí tu opinión.

2) ¿Alguna vez te preguntaste qué es un derecho?

- Sí
 No

¿Conoces cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?

- Sí
 No

Escribí los derechos sexuales y derechos reproductivos que conozcas o creas que existen en la Argentina:

3) ¿Qué significa para vos el trato igualitario sin importar el sexo, género o la identidad?

4) Pensá en esta historia:

Lucía y Carla son amigas.
Lucía ve que su amiga Carla está muy preocupada.
Carla le cuenta a Lucía un secreto.
El secreto es que Carla tuvo relaciones sexuales con su novio Cristian y no se cuidaron.

Carla y Cristian no sabían cómo usar un preservativo.
Carla está preocupada
porque tiene un atraso en su menstruación
y piensa que está embarazada.
Carla no sabe qué hacer.

Lucía y Carla le cuentan a la profesora de Historia
sobre el atraso en la menstruación de Carla.
La profesora escucha y les dice que se queden tranquilas.
La profesora va a averiguar a qué servicio de salud
pueden ir a buscar ayuda.
Lucía le pide a la profesora de Historia
que guarde el secreto de Carla.

Marcá tu respuesta a estas preguntas:

1) ¿Cómo pensás que sigue la historia de Carla?

- Clara tiene miedo a la reacción de sus padres.
- Cristian no se hace cargo del embarazo.
- Carla tiene miedo y Cristian está contento de ser papá.
- Carla y Cristian están contentos con el embarazo
y sus familias los apoyan.
- Carla tuvo su menstruación luego de unos días.

2) Elegí una de las posibilidades de cómo sigue la historia de Carla y contá:

- ¿Qué emociones sienten los personajes?
- ¿Qué derechos tienen?
- ¿Qué opinan y qué tienen que hacer las otras personas?
- ¿Qué información tiene que tener Carla?

Aprender sobre ESI en la escuela

En la Argentina todas las escuelas tienen que enseñar ESI.

La ESI ayuda a:

- tener sentimientos positivos sobre la propia persona
- conocer y saber sobre sexualidad
- no tener ideas equivocadas sobre la sexualidad.

La ESI es necesaria para todas las personas con discapacidad y sin discapacidad porque la salud sexual es una parte importante para la salud del cuerpo y de los pensamientos.

La ESI es un derecho que debemos respetar **promover*** y compartir con todas las personas.

*Promover significa hacer cosas para que una idea se cumpla.

Derecho a la igualdad, la equidad y el respeto

La escuela debe enseñar y promover la **igualdad** y la **equidad** entre niños y niñas adolescentes, hombres y mujeres.

La **igualdad** no es lo mismo que la **equidad**.

La igualdad

La igualdad significa tratar a todas las personas de la misma forma. No importa si las personas son ricas o pobres. No importa si son mujeres o si son hombres.

Tenemos que tratar a todas las personas con **igualdad** porque los derechos, las obligaciones y las **oportunidades*** no dependen del sexo que tengamos. Todos y todas somos personas por igual.

*La **oportunidad** significa poder hacer y aprender cosas.

La igualdad de sexos significa no tratar diferente a las personas por su sexo y respetar siempre la igualdad de oportunidades. La escuela y la familia tienen que tratar con igualdad a los hombres y a las mujeres.

La equidad

La escuela y la familia también tiene que tratar con **equidad** a todas las personas.

La equidad significa dar a cada persona lo que cada persona necesita.
Para tratar a las personas con equidad tenemos que prestar atención a las diferencias que existen entre las personas.
Algunas personas pueden tener más necesidades que otras.
Si tratamos a todas las personas por igual sin pensar quién necesita más o quién necesita menos podemos equivocarnos.
Por eso tenemos que tratar a las personas con igualdad y también con equidad.

Todas las personas somos diferentes.
A todas las personas nos pasan cosas distintas y pensamos, sentimos y vivimos de forma diferente.
Eso se llama **diversidad humana**.
La escuela debe enseñar la diversidad humana.

Durante mucho tiempo la diversidad humana no fue respetada.

A lo largo de la historia la diferencia sexual fue usada para:

- quitar valor y maltratar a las mujeres en general
- quitar valor y maltratar a muchas personas por elegir diferentes formas de sexualidad.

Quitar valor y maltratar a una persona son formas de discriminar.

Hay muchas formas de discriminación.

Por ejemplo:

- Hablar mal de una persona porque es diferente.
- Evitar juntarse con una persona porque es diferente.
- No dejar entrar a un lugar a una persona porque es diferente.
- Lastimar a una persona porque es diferente.
- Burlar a una persona porque es diferente.

Muchas veces las personas que eligen relacionarse con personas de su mismo sexo son discriminadas y sufren burlas y violencia.

En estos casos

la escuela tiene que proteger la igualdad y la equidad y hacer respetar el derecho a elegir la sexualidad.

Derechos sexuales y derechos reproductivos

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son derechos humanos que tienen que ver con:

- el derecho a la vida
- el derecho a la salud
- el derecho a la libertad.

Derechos sexuales

Todas las personas tienen derecho a:

- Decidir cuándo, cómo y con quién tener relaciones sexuales.
- Vivir la sexualidad sin presiones ni violencia.
- Recibir un trato con respeto y sin discriminación por su identidad sexual.
- Recibir un trato con respeto y sin discriminación por su orientación sexual.
- Tener información sobre cómo cuidar y disfrutar del cuerpo y de la intimidad con otras personas.

Todas las personas tienen el derecho a:

- Elegir libremente su vida sexual.
- Disfrutar de una vida sexual sin violencia sin riesgos y sin discriminación.

Derechos reproductivos

Todas las personas tienen derecho a decidir si quieren o no quieren tener bebés.

Todas las personas tienen derecho a recibir información sobre los diferentes **métodos anticonceptivos*** y a recibir los métodos anticonceptivos gratis.

*Métodos anticonceptivos son las formas de evitar un embarazo.

Todas las mujeres tienen derecho

a recibir un trato respetuoso y buen cuidado de salud durante:

- el embarazo
- el parto
- después del parto.

Decidir terminar con un embarazo es legal.

Terminar con un embarazo se llama **aborto**.

El aborto también es un derecho reproductivo.

Por eso también antes o después de un aborto las mujeres tienen derecho a la atención de salud.

Todas las mujeres tienen derecho a decidir si quieren o no quieren tener bebés sin depender de nadie y sin discriminación.

Es una decisión muy íntima y personal:

- nadie puede obligar a una mujer a tener bebés
- nadie puede obligar a una mujer a abortar.

A veces la decisión de tener o no tener un bebé puede ser muy difícil.

Todas las personas tienen derecho a tener un apoyo respetuoso y de calidad para poder tomar una decisión tan importante.

Leyes sobre derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos están protegidos por la Constitución Nacional.

La Constitución Nacional es la ley más importante en la Argentina.

Cada provincia de la Argentina también tiene una Constitución.

La Ciudad de Buenos Aires también tiene una Constitución.

Todas las constituciones en la Argentina protegen los derechos sexuales y reproductivos.

La Argentina también tiene muchas leyes y recomendaciones sobre cómo deben actuar:

- los hospitales
- los centros de salud
- las obras sociales o las prepagas

para respetar los derechos de las personas.

Para saber más sobre la interrupción del embarazo podés consultar este enlace:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/06/ive-lectura_facil.pdf

Para repasar lo que dice la Constitución Nacional podés consultar este enlace:

<https://www.argentina.gob.ar/justicia/lecturafacil/constitucion-argentina-en-lectura-facil>

Para repasar los derechos de los niños y niñas podés consultar este enlace:

<http://www.lecturafacil.net/media/resources/ddnino.pdf>

Para repasar lo que dice la Convención internacional sobre los derechos de las mujeres podés consultar este enlace:

<http://www.redi.org.ar/Que-hacemos/Genero/CEDAW-LF-Revisado-23-10.pdf>

Otras leyes que tratan estos temas son:

Derecho a la salud integral	<ul style="list-style-type: none">• Constitución Nacional Argentina• Constitución de la Ciudad Autónoma de Bs. As• Ley Básica de Salud 153 de CABA
Derecho a la información y a la intimidad	<ul style="list-style-type: none">• Ley Nacional 26061, de Protección Integral de los Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes• Ley 114 de la Ciudad de Buenos Aires
Derecho a la libre expresión y derecho a ser escuchado	<ul style="list-style-type: none">• Convención de los derechos del niño (Artículos 12 y 13)
Derecho a la salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none">• Ley Nacional 25673 de Salud Sexual y Procreación Responsable• Leyes 418, 439 y 2524 de CABA sobre salud reproductiva y procreación responsable
Derecho a la educación sexual	<ul style="list-style-type: none">• Ley Nacional 26150, sobre ESI• Ley 2110 de CABA, sobre ESI
Derechos reproductivos	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo para la atención integral de las personas con derecho a la interrupción legal del embarazo.• Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable.

Para saber más sobre los derechos podés consultar este enlace:

<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/educacionsexual/marco-juridico>

CAPÍTULO 3
Tiempo de cambios



Ficha 3

¿Cuáles son los cambios en la adolescencia?

1) Sopa de Letras.

Buscá y marcá las palabras que expresan los cambios en la adolescencia.

Más abajo te damos una lista para ayudarte.

A	E	I	N	D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A
C	A	M	B	I	O	S	D	E	H	U	M	O	R	M
O	F	G	H	C	X	A		O	U	T	E			I
L	S	R	O	T	O	I		L	C	E	S	I	U	S
I	D	E	B	M	C	A	U		R	S	C		U	T
C	X	B	V	U	V	L		M	E	T	R		O	A
O	M	E	N	S	T	R	U	A	C	I	O	N		D
S	X	L	A	C	J	L		M	I	C	T	I		E
F	D	D	M	U	N	A		A	M	U	O	O		S
V	V	I	O	L	Y	I		S	I	L	O	P	U	E
E	E	A	B	A	R	B	A		E	A		O		I
L	L	A	A	T	O	N	U	O	N	R		L		Q
L	L	E	M	U	P	T		O	T	Y		U		A
O	O	R	L	R		O		I	O			C	Q	C
U	Y	T	M	A	S	T	U	R	B	A	C	I	O	N
P	A	F	E	Y	A	C	U	L	A	C	I	O	N	E
U	X	O	A	L	T	U	R	A	K	J	R	N	T	Y
B	I	F	O	T	E	C	V	M	L	Ñ	F	R	W	B
I	L	O	L	O	R	C	O	R	P	O	R	A	L	N
C	A	F	E	R	T	I	L	I	D	A	D	S	E	O
O	R	S	E	D	F	G	N	J	Y	A	Z	Q	W	L
		E	N	A	M	O	R	A	M	I	E	N	T	O

Verticales:

- AMISTADES
- MUSCULATURA
- VELLO PÚBICO
- ACNÉ
- VELLO AXILAR
- REBELDÍA
- MAMAS (CRECIMIENTO)
- POLUCIÓN
- CÓLICOS
- CRECIMIENTO TESTICULAR Y ESCROTO

Horizontales:

- EYACULACIÓN
- ALTURA
- MASTURBACIÓN
- CAMBIOS DE HUMOR
- MENSTRUACIÓN
- ENAMORAMIENTO
- FERTILIDAD
- INDEPENDENCIA
- OLORES CORPORAL
- BARBA
- BIGOTE

2) Respondé:

¿Encontraste palabras que no conocías?

- Sí
 No

¿Pasaste por algunos de estos cambios ?

- Sí
 No

¿Hablaste o te hablaron de estos cambios con alguna persona?

- Sí
 No

3) ¿Qué emociones tuviste frente a los cambios del desarrollo sexual?

ira	tristeza	miedo	alegría
enojo furia odio violencia irritabilidad	pena desconsuelo soledad desesperación pesimismo	ansiedad preocupación temor angustia incertidumbre	diversión felicidad placer euforia satisfacción
amor	sorpresa	asco	vergüenza
aceptación confianza afinidad adoración	sobresalto asombro desconcierto	desprecio apatía disgusto	culpa humillación remordimiento aflicción

¿Pensás que a otras personas les puede pasar lo mismo?

- Sí
- No

4) Para pensar y responder en grupo.

Pensá en esta historia:

Ana volvió del recreo y vio a sus compañeros y compañeras jugando.
Ana vio que sus compañeros y compañeras jugaban en ronda con algo que parecía una pelota y se reían.
Ana guardaba sus toallitas higiénicas en el bolsillo de su mochila.
Ana vio que sus compañeros y compañeras usaban sus toallitas higiénicas para jugar como si fuera una pelota.
Ana sintió mucha bronca y vergüenza.
Ana fue corriendo al baño para esconderse.

Contestá:

¿Por qué crees que los compañeros y compañeras de Ana se ríen?

¿Cómo se siente Ana?

¿Qué puede estar pensando Ana?

Si estuvieras en la historia, ¿qué personaje serías?

¿Qué harías en el lugar de ese personaje?

La vida tiene cambios

Las personas somos seres vivos.

Los seres vivos:

- nacen
- crecen
- maduran
- se reproducen
- mueren.

Las personas somos seres vivos y cambiamos con el tiempo.

Cuando nacemos somos bebés
vamos creciendo y nuestros cuerpos
van madurando y cambiando.

Las etapas de la vida de las personas son:

- La infancia.
- La adolescencia.
- La juventud.
- La adultez.
- La ancianidad.

En cada etapa de la vida
nuestro cuerpo tiene cambios.

Cuando nacemos nuestra forma física
nos diferencia entre mujer o varón.

Las personas crecemos y nuestro cuerpo cambia.

Las personas cambiamos:

- cuando pasamos de ser niños a ser adolescentes
- cuando pasamos de ser adolescentes a ser jóvenes y adultos
- cuando pasamos de ser adultos a ser ancianos.

Los cambios en nuestro cuerpo
afectan las capacidad de reproducirnos
o tener bebés.

Por eso, cuando hablamos de cambios
nos referimos a:

- la pubertad
- la menopausia (para las mujeres)
- la andropausia (para los varones).

Todas estas etapas señalan grandes cambios para el cuerpo y la salud.

Los cambios afectan:

- la sexualidad
- la fertilidad
- la maternidad y la paternidad.

Los cambios del cuerpo

Los cambios en el cuerpo los sentimos por dentro.

Los cambios en el cuerpo nos dan señales como:

- dolor de panza
- dolor de cabeza
- **palpitaciones.**

Las **palpitaciones** son latidos más fuertes o rápidos del corazón.

Por ejemplo:

- cuando corremos
- cuando nos emocionamos porque algo lindo nos va a pasar
- cuando sentimos nervios porque algo no nos gusta.

Las señales del cuerpo sirven como experiencia para cada persona.

Conocer lo que nos pasa

nos sirve para saber cómo relacionarnos con otras personas y con el mundo.

Cuidar el cuerpo

Muchos adolescentes cuando crecen y sus cuerpos cambian ya no se sienten niños o niñas.

Algunos adolescentes tampoco se sienten varón o mujer.

Si vos sos un adolescente, con o sin discapacidad es importante que te cuides bien en esta etapa de tu vida.

Cuidarte bien significa que además de cuidar tu cuerpo prestes atención a tus sentimientos y sepas que tenés derecho a que respeten tus opiniones.

Esto es porque el conocimiento y los cuidados del cuerpo tienen componentes:

- físicos
- sociales
- afectivos.

¿Cómo cuidarte?

Para un buen cuidado físico:

- comé alimentos saludables
- hacé actividades deportivas
- tené una buena higiene de tus genitales.

Es importante que vos puedas hacer preguntas.

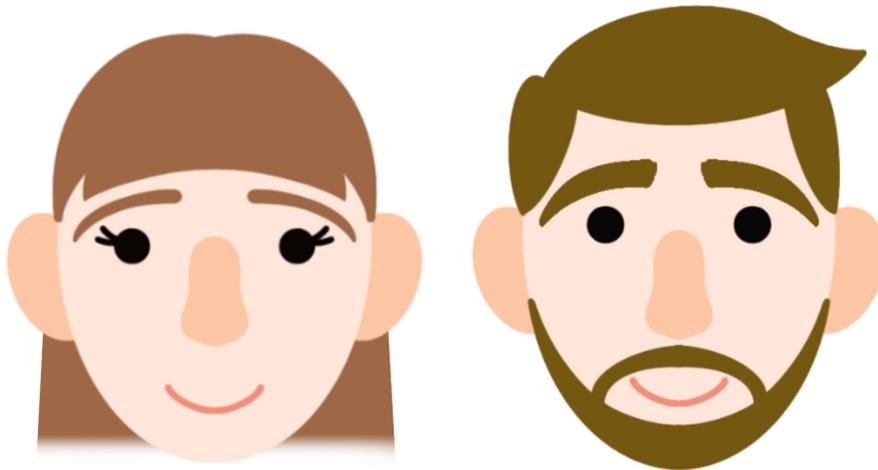
Es importante que puedas decir lo que sentís por los cambios que se producen en tu cuerpo.

Tenés que poder expresar tus emociones, tus dudas y tus miedos.

Tómate tiempo para pensar tus propios sentimientos y expresarlos a otras personas.

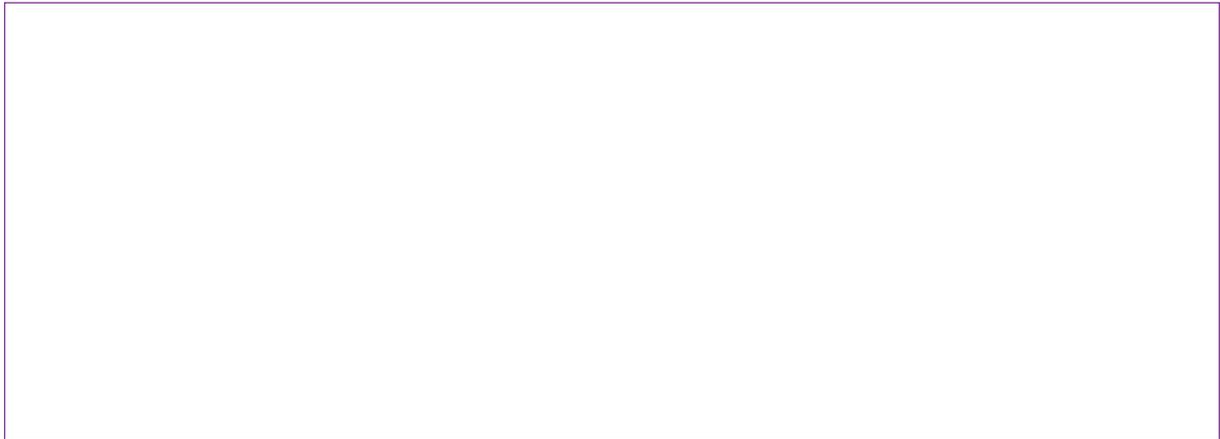
Cuando vos aceptes los cambios en tu cuerpo y en tus emociones vas a poder cuidarte y respetarte como persona.

CAPÍTULO 4
Cambios en el cuerpo



Ficha 4
¿Cuáles son los cambios en el cuerpo?

1) Dibujá una nena y un nene
con todas las partes del cuerpo que recuerdes y conozcas.



2) Mirá tus dibujos y contestá:
¿Qué partes de los cuerpos del nene y de la nena son parecidos?

¿Qué partes de los cuerpos del nene y de la nena son diferentes?

¿Cómo te imaginás los cuerpos del nene y de la nena cuando cumplan 15 años?
¿Qué cambios tendrán?

3) ¿Cómo deberías cuidar tu cuerpo ahora que está cambiando?

4) ¿Qué rutinas nuevas vas a tener que hacer ahora que tu cuerpo está cambiando?

Te ponemos un ejemplo.

Completá el resto del cuadro con tus ideas.

Cambio en mi cuerpo	Rutina nueva
Tengo sudor con olor en los pies.	Me pongo talco en los pies después de bañarme.

5) Leé este texto y compartí tu opinión.

Todas las personas tenemos un cuerpo.

Cada cuerpo es único y distinto.

Los cuerpos cambian todo el tiempo desde que nacemos hasta el final de nuestras vidas.

Los cuerpos cambian por afuera y por adentro.

Todas las personas tienen cambios en sus cuerpos.

La adolescencia

La adolescencia es una etapa que se vive entre los 10 años y los 19 años.

La adolescencia se divide en dos etapas:

- La **primera etapa** de la adolescencia es desde los 10 años a los 15 años. En la primera etapa se dan los cambios físicos. Esta etapa se llama **pubertad**.
- La **segunda etapa** de la adolescencia abarca de los 15 años a los 19 años. En la segunda etapa se sienten los cambios emocionales los cambios del pensamiento y los cambios sociales.

En la adolescencia el cuerpo empieza a desarrollarse.
El cuerpo de una niña empieza a convertirse en el cuerpo de una mujer.
El cuerpo de un niño empieza a convertirse en el cuerpo de un hombre.
Todas las niñas y todos los niños cambian en la adolescencia.
Todas las niñas y todos los niños con discapacidad también crecen y cambian.

En este capítulo vamos a hablar de los cambios físicos.
Vas a leer palabras nuevas y difíciles.
Vamos a ir explicando las palabras nuevas y difíciles de a poco.

Los cambios físicos

Todos los cambios que aparecen en la adolescencia son cambios normales y naturales.

Los años de la adolescencia pueden ser difíciles.
A veces sentimos mucha vergüenza durante esta etapa.

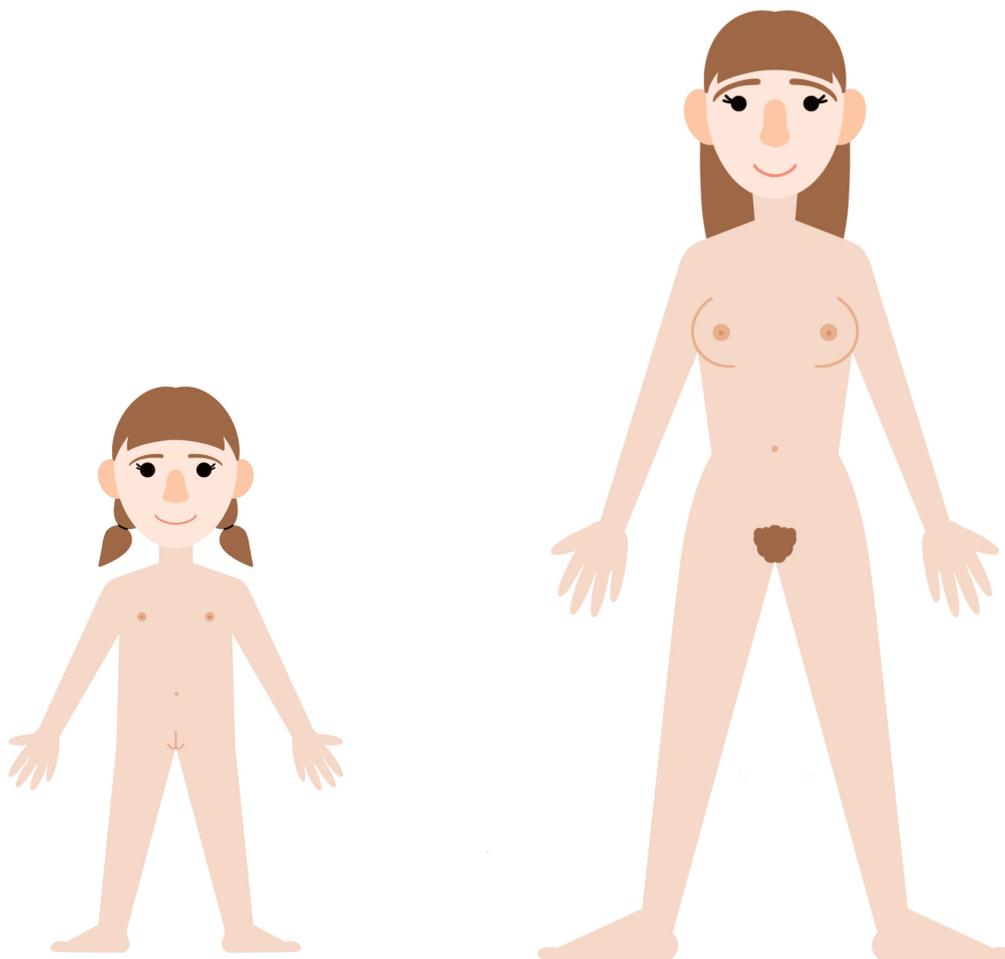
A muchos jóvenes les cuesta cuidarse y se esconden de la gente.

Muchas personas dicen cosas que a los jóvenes les hace mal.

Es importante que aceptes los cambios de tu cuerpo.
Los cambios físicos te avisan que ya vas a ser grande.
Te avisan que podés tener relaciones sexuales.

Estos son los cambios en los cuerpos que aparecen en la adolescencia:

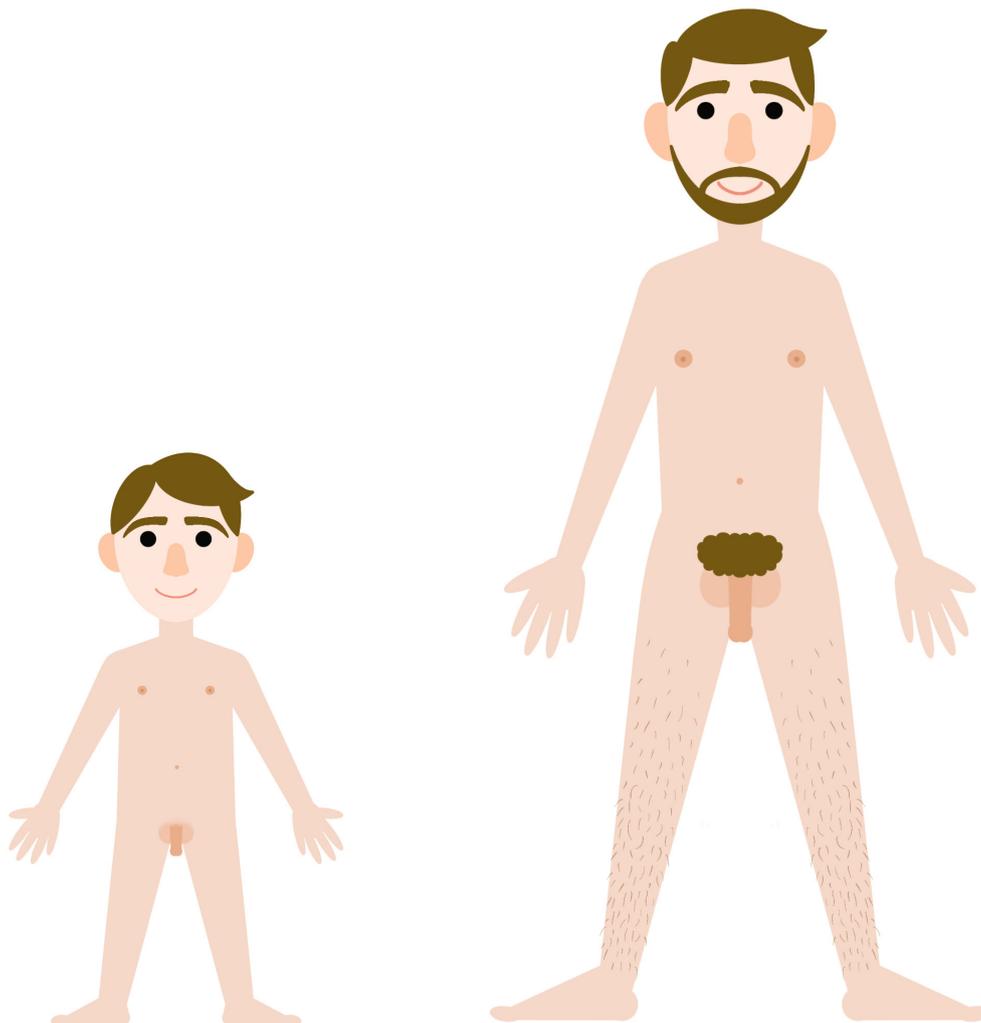
En la mujer



- Las caderas crecen y se ponen más redondas.
- Crece **vello*** en las axilas y la entrepierna alrededor de los genitales.
- Los pechos crecen y se preparan para producir leche materna en el futuro.
- Puede ser que le salgan granitos y puntitos negros en la cara. Los granitos se llaman **acné**.
- Puede ser que tenga más sudor y un olor diferente.
- Los **órganos reproductores** que son las partes sexuales **dentro del cuerpo** crecen y cambian de posición.
- La vagina se pone más húmeda y esa humedad sale como un **flujo** o líquido transparente.
- Empieza a tener un sangrado o **menstruación** por mes.
- El cuerpo empieza a ser **fértil**.
Fértil quiere decir que la mujer puede quedar embarazada.

*vello significa pelo.

En el varón



- Crece vello en las axilas y la entrepierna alrededor de los genitales.
- Crecen la barba y el bigote.
- Puede ser que tenga acné y puntitos negros en la cara.
- Puede ser que tenga más sudor y un olor diferente.
- Crecen el pene y los testículos.
- Empieza a tener **erecciones***
- Empieza a tener **eyaculaciones***.
Puede ser que eyacule a la noche mientras duerme.
- El cuerpo empieza a ser **fértil**.
Fértil quiere decir que el semen del varón puede dejar embarazada a una mujer.

***Erección** es cuando el pene se pone grande y duro.

*Una **eyaculación** es cuando sale semen del pene.
El semen es un líquido.

Las hormonas

Para que nuestro cuerpo pueda funcionar necesita instrucciones. Las hormonas son una parte muy pequeña de nuestro cuerpo. Son las encargadas de llevar esas instrucciones. Las hormonas viajan en la sangre y llevan esas instrucciones de una parte de nuestro cuerpo a otra parte.

Por ejemplo cuando hace muchas horas que no comemos las hormonas le llevan un mensaje a nuestro cerebro y el cerebro nos hace sentir hambre.

Hay muchas hormonas diferentes.

En las mujeres

Las hormonas que producen cambios en las mujeres se llaman estrógeno y progesterona. Por ejemplo, antes de menstruar el cuerpo de una mujer produce estrógeno y progesterona. Estas hormonas ordenan las funciones del cuerpo para el embarazo y el amamantamiento.

En los varones

La hormona que produce cambios en los varones se llama testosterona.

Genitales y órganos reproductores

- Los **genitales** son las partes sexuales que están afuera del cuerpo.
- Los **órganos reproductores** son las partes sexuales que están dentro del cuerpo.

Los genitales y los órganos reproductores de las personas con o sin discapacidad funcionan de la misma manera.



Es importante entender cómo funcionan los genitales y los órganos reproductores para poder tener bebés o evitar un embarazo.

Los genitales y los órganos reproductores de las mujeres

El cuerpo de cada mujer es diferente.

Los cuerpos tienen diferencias:

- en el tamaño
- en la forma
- en el color de las partes
- en los pliegues de la piel.

Los pechos

Los pechos de una joven empiezan a crecer entre los 9 años y los 15 años.

A veces uno de los pechos empieza a crecer antes que el otro.

Los pechos no son iguales.

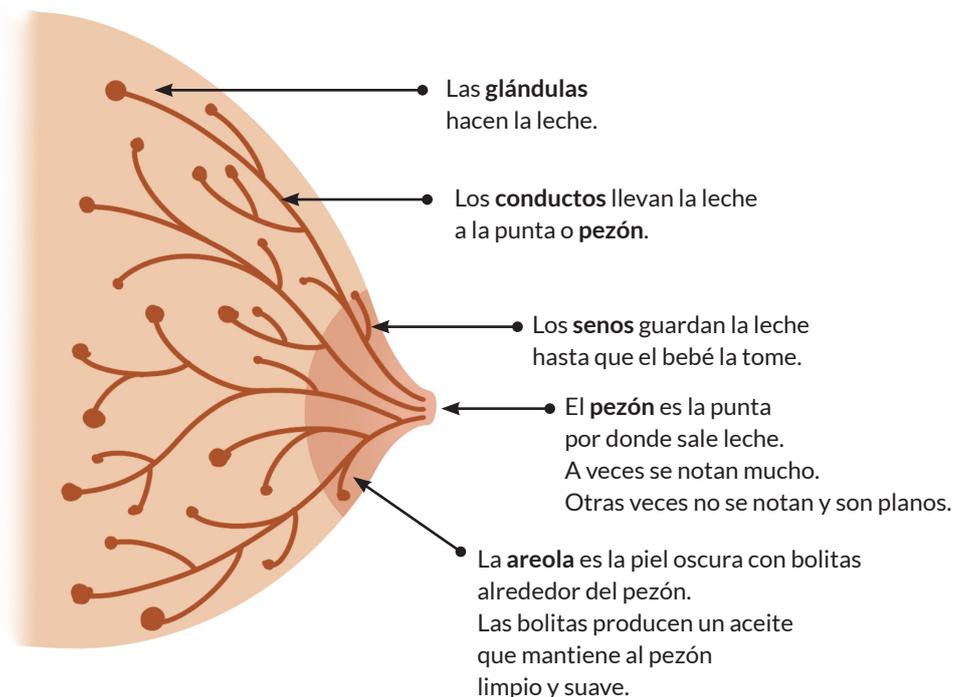
Muchas mujeres tienen los pechos de distinto tamaño.

Hay pechos de muchas formas y tamaños.

Los pechos de una mujer crecen y se preparan para producir leche materna después del embarazo.

Los pechos son muy sensibles.

Por ejemplo, cuando las mujeres están por menstruar los pechos pueden hincharse y doler.



Los pezones de los varones se llaman **tetillas**.

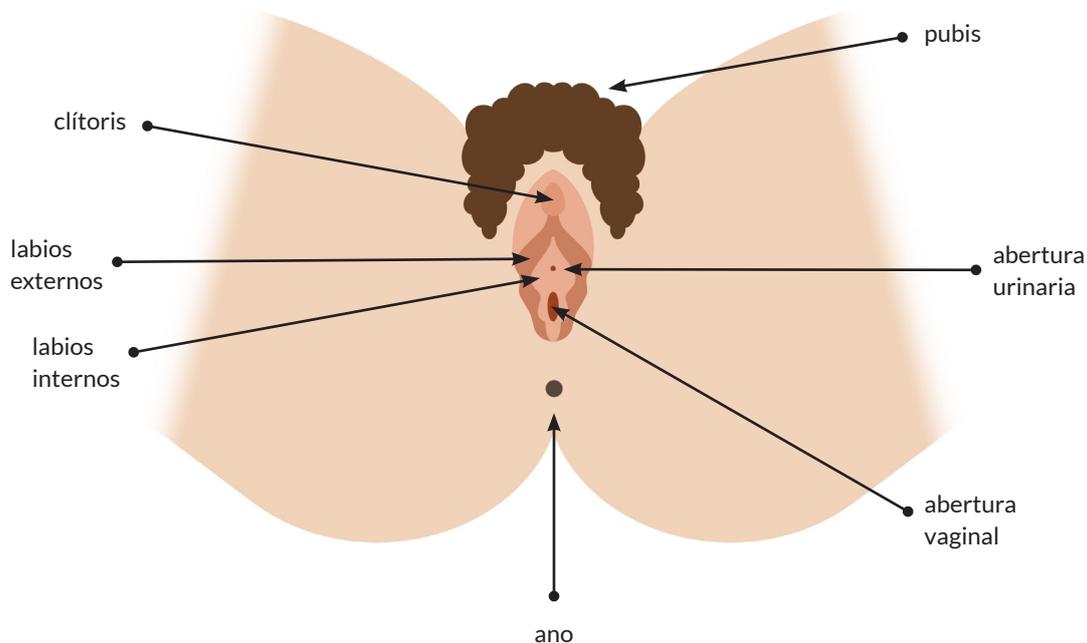
Las tetillas de los varones no crecen de tamaño como en las mujeres.

La vulva

La vulva es un genital que está entre las piernas de una mujer.

El dibujo muestra cómo se ve la vulva.

También nombra cada una de las partes de la vulva.



Te explicamos cada parte.

La **vagina** es la parte que empieza en la abertura de la vulva.

La vagina llega por dentro hasta la matriz.

Unos pliegues de piel protegen la vagina.

A los pliegues de la piel también se los llama labios.

Los pliegues internos o labios son suaves sin vello y sensibles si los tocás.

Durante las relaciones sexuales los labios se hinchan y se ponen más oscuros.

Eso es normal y no tenés que asustarte.

El **himen** es una piel finita delante de la vagina.

El himen se puede estirar o puede romperse y sangrar un poco si una mujer hace mucha fuerza al hacer deportes y en otras actividades.

Cada himen es diferente.

Algunas mujeres no tienen himen.

Algunas mujeres sangran la primera vez que tienen relaciones sexuales.

El **clítoris** es pequeño.

El clítoris es la parte de la vulva más sensible al tacto.

Cuando se frota el clítoris y la zona que lo rodea la mujer se excita y puede llegar a tener un **orgasmo**.

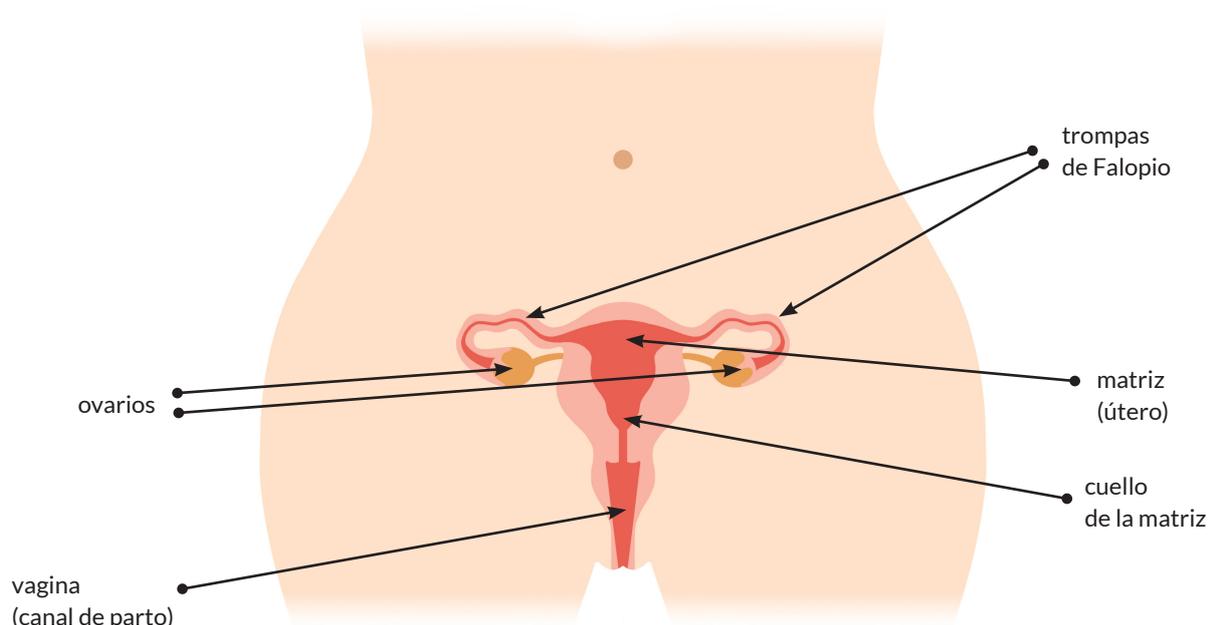
La **abertura urinaria** es un pequeño agujero que está entre la abertura vaginal y el clítoris.

Por la abertura urinaria sale el pis.

El **ano** es la abertura del intestino

por donde sale el excremento o caca.

Los órganos reproductores de las mujeres



La **pelvis** es la zona entre las caderas.

Vos podés sentir los huesos de la cadera justo abajo de la cintura.

En la zona de la pelvis están los órganos reproductores de la mujer.

La mujer tiene dos **ovarios**.

Cada ovario tiene el tamaño de una uva.

En los ovarios crecen los **óvulos**.

Los ovarios están uno a cada lado de la **matriz**.

La matriz es un músculo pequeño.

La matriz se estira y se agranda cuando la mujer está embarazada.

A la matriz también la llamamos **útero**.

Una vez por mes uno de los ovarios suelta un óvulo en una de las trompas de Falopio.
El óvulo viaja por la **trompa de Falopio** hasta la matriz.

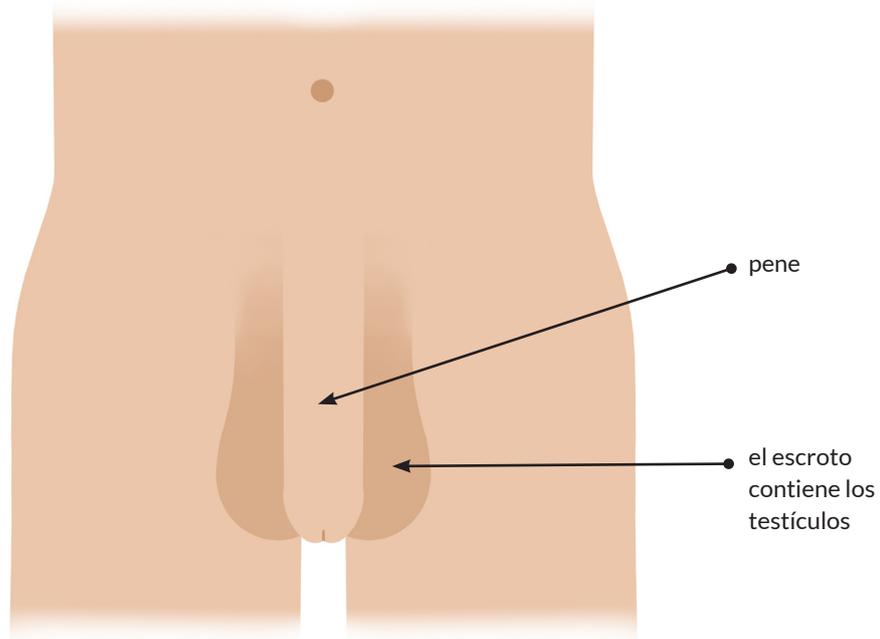
Si la mujer está embarazada
el óvulo se queda en la matriz para crecer como bebé.

Si la mujer no está embarazada
el óvulo que llega a la matriz sale del cuerpo
y causa la menstruación.

Los genitales y los órganos reproductores de los varones

Las partes sexuales del hombre se encuentran por fuera del cuerpo:

- pene
- escroto
- testículos.



El **pene** tiene tres partes:

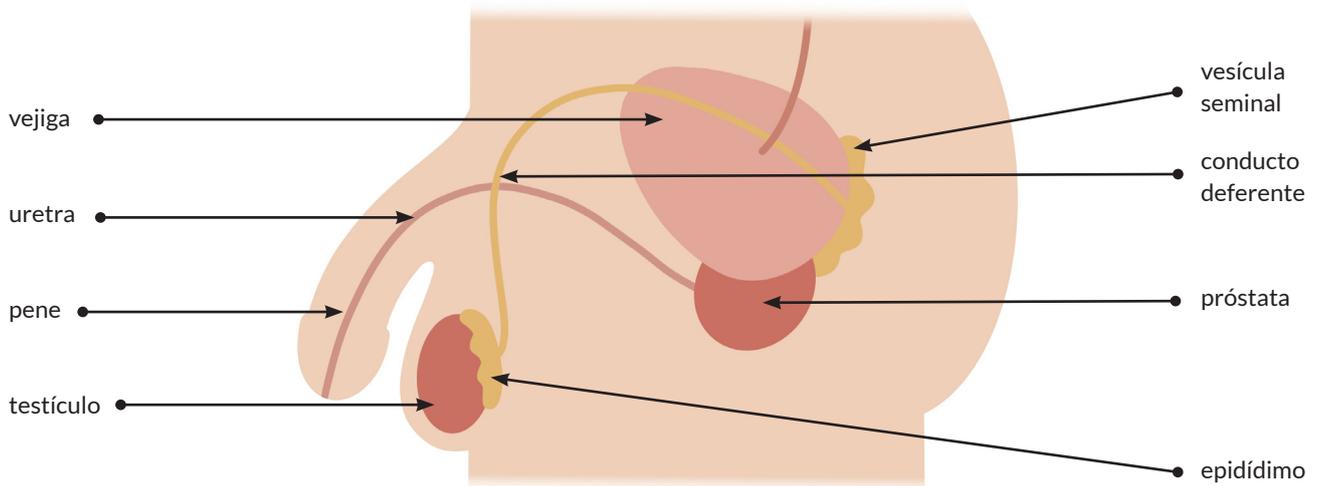
- la raíz
- el cuerpo
- el glande.

En la punta del glande se encuentra el **orificio de la uretra**.
El pis y el semen salen por el orificio de la uretra.

Cuando un hombre tiene una erección
el pene aumenta su tamaño y se pone duro porque se llena de sangre.

Al principio de la pubertad puede pasar que tengas una erección sin querer o no te des cuenta. Es importante que busques un lugar privado si te hace falta.

Los órganos reproductores de los varones



- la **uretra**
- los **testículos**
- el **epidídimo**
- los **conductos deferentes**
- las vesículas **seminales**
- la **próstata**
- glándula de **cowper**.

La **uretra** es el conducto por donde sale el pis.

Los **testículos** producen **espermatozoides**.

En el borde de atrás del testículo está el **epidídimo**.

Ahí es donde crecen y están los espermatozoides.

Los espermatozoides van desde los testículos hasta el pene por un tubo que se llama **conducto deferente**.

La **próstata**, las vesículas **seminales** y las **glándulas de cowper** producen distintos líquidos para transportar y proteger a los espermatozoides. Los espermatozoides se mezclan con esos líquidos en el conducto deferente. La mezcla de los líquidos y los espermatozoides se llama **semen**.

Para saber más de los cambios y los cuerpos podés visitar la página:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/tu_cuerpo_tu_salud.pdf

Capítulo El cuerpo y los órganos sexuales y reproductivos, páginas 21 a la 30.

CAPÍTULO 5

Cambios en los sentimientos



Ficha 5

¿Cuáles son los cambios que se sienten?

1) En los capítulos anteriores usamos todas las palabras que vas a leer en la lista de abajo.

Marcá las palabras que tengan que ver con cambios en los sentimientos.

- amistades
- musculatura
- vello púbico
- acné
- vello axilar
- rebeldía
- mamas (crecimiento)
- polución
- cólicos
- crecimiento testicular y escroto
- eyaculación
- altura
- masturbación
- cambios de humor
- menstruación
- enamoramiento
- fertilidad
- independencia
- olor corporal
- barba
- bigote

2) ¿Cuáles de los cambios que marcaste ya te pasaron?

3) Describí cómo pensás que se siente la adolescencia.

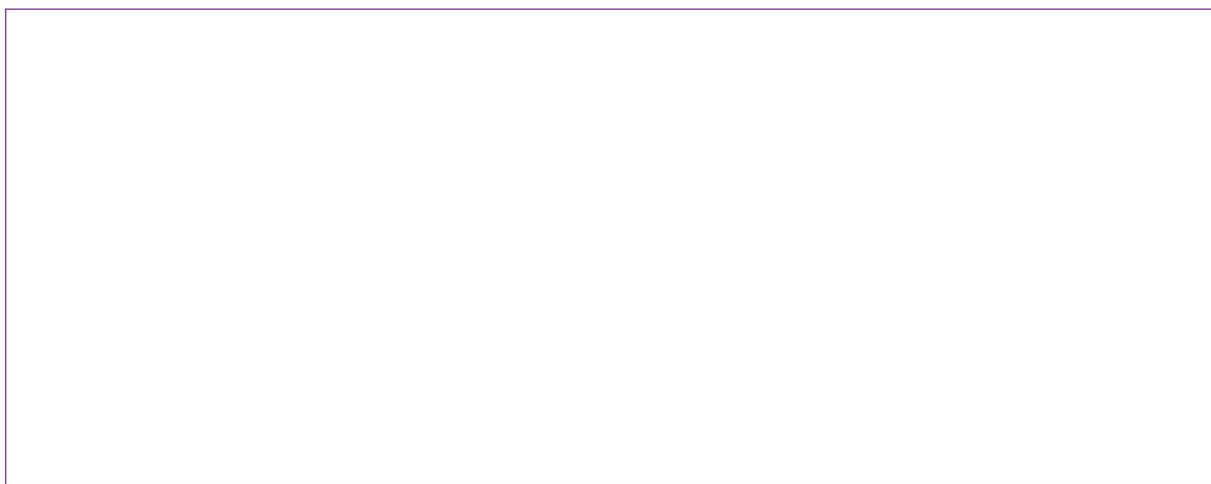
Podés usar:

- gestos
- sonidos
- objetos
- imágenes
- canciones
- emojis
- palabras

Lo que elijas va a estar bien.

Usá este espacio

si elegís usar imágenes o emojis:



Usá estos renglones si elegís escribir:

4) Muchas personas dicen que la adolescencia es una etapa:

- hermosa
- difícil
- vulnerable*.

*Vulnerable significa que no te podés proteger bien y te pueden lastimar.

¿Por qué pensás que las personas usan palabras tan diferentes para hablar de la adolescencia?

5) Completá con tu opinión:

- Algunas cosas que pueden hacer que la adolescencia sea una etapa hermosa son:

- Algunas cosas que puedan hacer que la adolescencia sea una etapa difícil son:

- Algunas cosas que puedan hacer que la adolescencia sea una etapa vulnerable son:

Podés comparar tus respuestas con respuestas de otra persona.

¿Por qué pensás que las respuestas de otras personas pueden ser diferentes?

6) Te recomendamos una película para que veas.

La película se llama Terapia del placer.

Terapia de placer es una película hermosa.

Cuenta la historia de una enfermera sin experiencia que tiene que cuidar a René.

René es un hombre con una rara enfermedad degenerativa.

La enfermedad degenerativa hace que tu cuerpo empiece a funcionar mal hasta que ya no funciona más.

René se porta muy mal porque su enfermedad es muy difícil.

René le dice a la joven enfermera que desea tener sexo con una mujer antes de que su enfermedad sea más grave.

Porque si su enfermedad se pone más grave su cuerpo no va a funcionar para poder tener relaciones sexuales.

Después de que René cumple su deseo de tener sexo cambia y empieza a portarse mejor y a ser amigable.

El cambio de René sorprendió a todos.

Los cambios en los sentimientos

En la adolescencia primero aparecen los cambios del cuerpo.

Después de los cambios del cuerpo aparecen otros cambios que no se ven, pero se sienten.

Los cambios que no se ven afectan:

- los pensamientos
- las emociones
- los vínculos.

De a poco aparecen cambios en tu forma de pensar.

Aparecen cambios en los gustos por las cosas que hacés y aparecen cambios en las emociones que empezás a descubrir y sentir.

Los cambios en los pensamientos y en las emociones son tan importantes como los cambios del cuerpo.

Durante la adolescencia podés cambiar de gustos y podés cambiar de ideas y deseos.

También puede ser que no cambies mucho en lo que te gusta o pensás.

En esta etapa de la adolescencia podés sentirte más reflexiva o reflexivo y tal vez tengas preguntas sobre:

- las responsabilidades
- las obligaciones
- por qué se hacen las cosas de una manera o de otra.

A veces vas a vivir historias en tu imaginación.

Algunas historias imaginadas causan mucho placer y tu cuerpo va a reaccionar como si fueran reales.

La adolescencia es un momento importante para crecer en:

- la forma de pensar sobre vos
- la forma de valorarte
- la forma de quererte
- la forma de dar sentido a las cosas que pasan.

Adolescencia y discapacidad

Las personas tenemos una imagen propia que mostramos a los demás.

Si sos una persona con discapacidad puede ser que tu aspecto físico sea diferente al de la mayoría de otras personas.

Algunas personas con discapacidad pueden necesitar **apoyos de cosas**.

Por ejemplo cuando usan:

- bastones
- sillas de ruedas
- prótesis
- orinales
- sondas.

Otras personas con discapacidad pueden necesitar **apoyos humanos**.

Por ejemplo:

- asistentes personales
- docentes de apoyo
- acompañantes terapéuticos.

Si sos una persona con discapacidad puede ser que seas diferente de la mayoría de otras personas en

- tu forma de pensar
- tus intereses
- los desafíos para comunicarte o entender a otras personas.

Estas diferencias pueden provocar desafíos emocionales en la formación de la autoestima y en cómo nos relacionamos con los demás.

Es importante que en esta etapa de la adolescencia pidas a los demás que escuchen tus necesidades.

Es importante que no tengas miedo a decir lo que pensás.

No tengas miedo a los cambios de humor que puedas tener.

Ser adolescente y tener una discapacidad es difícil.

En la etapa de la adolescencia es importante que puedas:

- **Conocer cómo sos vos.**

Tenés que conocer tu cuerpo y tu forma de pensar y sentir.

- **Entender cómo funcionás vos.**

Aceptar tu discapacidad y entender qué apoyos necesitás.

- **Aprender a valorarte.**

Vos valés como cualquier otra persona sin discapacidad.

No importa tu imagen física o tu forma de ser.

Primero estás vos y después está la discapacidad.

No te preocupes si te lleva mucho tiempo conocerte entenderte y valorarte.
Todas las personas con o sin discapacidad necesitan tiempo para cambiar y crecer.
La discapacidad no afecta el deseo sexual de una persona.
La discapacidad sólo puede llegar a condicionar a la persona con discapacidad en algunas situaciones.

Es importante que las personas que te rodean te puedan acompañar en esta etapa de tu vida.

La privacidad

Hay cosas que son públicas y otras cosas que son privadas.
Las cosas públicas son cosas que comparten todas las personas.
Por ejemplo
las calles y las plazas son lugares públicos.

Las cosas privadas son cosas que solo se comparten si el dueño o la dueña quiere compartir.

Por ejemplo:

- tu casa es un lugar privado
- tu cuerpo tiene partes privadas que otras personas no pueden ver.

También es importante que aprendas cuándo son privadas algunas:

- palabras
- situaciones
- conductas.

Aprender a respetar tu propia privacidad y la de otras personas es muy importante.
La falta de respeto a la privacidad puede ofender.

Algunas personas usan cosas de apoyo como:

- sillas de ruedas
- bastones
- anteojos especiales
- lápices especiales
- dispositivos de comunicación.

Las cosas de apoyo son privadas para las personas con discapacidad.
A veces las cosas de apoyo ocupan lugar como si fueran parte del propio cuerpo.
Por ejemplo las sillas de ruedas.
El cuerpo es privado.
Los apoyos para el cuerpo también son privados.

Las personas con discapacidad tienen que superar barreras durante toda la vida.
Si sos adolescente con discapacidad puede ser que también tengas que superar barreras para tener una vida amorosa.

En general las personas no saben mucho sobre la sexualidad de las personas con discapacidad.
A veces las personas dicen cosas sin preguntar o averiguar si es verdad o no.

Por ejemplo, cuando piensan que las personas con discapacidad

- no tienen sexualidad
- o reprimen la sexualidad.

Cuando las personas dicen cosas sin saber si es verdad o no aumentan las barreras que las personas con discapacidad después tienen que superar.

Por eso es tan importante aprender sobre la sexualidad.

La discapacidad puede ser:

- por un tiempo
- o para toda la vida.

Si sos adolescente con discapacidad te va a ayudar mucho conocerte y conocer tus posibilidades.
No importa lo que otras personas creen o piensen.
Vos hacés tu propia vida.

A veces:

- las madres
- los padres
- los cuidadores o las cuidadoras
- los tutores o las tutoras

tienen miedo de la sexualidad durante la adolescencia y dan un mensaje equivocado:
“de eso no se habla”.

Erotismo

El erotismo es la provocación del deseo sexual por medio de:

- la imaginación
- la fantasía
- la estimulación sensorial.

Las jóvenes y los jóvenes con discapacidad también pueden usar la fantasía como todas las demás personas:

- para disfrutar de sus cuerpos
- para manejar el deseo
- para potenciar la excitación
- para sentirse dueñas o dueños de su sexualidad.

Los desafíos para adolescentes con discapacidad

Discapacidad física

Algunas personas con **discapacidades físicas** no tienen mucha autonomía.

Esto significa que pueden necesitar apoyo de otra persona para hacer cosas comunes como:

- ir al baño
- vestirse
- desvestirse
- moverse.

A veces los apoyos físicos necesitan mucho contacto. Cuando el apoyo físico tiene mucho contacto la privacidad va a tener límites diferentes.

Si tenés una **discapacidad física**

es importante que tengas momentos y lugares en que puedas estar sin nadie.

Tenés que pedir que los demás respeten tus reglas.

Es importante que las personas te pidan permiso cuando te van a ayudar.

Te tienen que preguntar si querés hacer algo.

Mantené un lugar privado con una puerta o una cortina cerrada.

Podés empezar por pedirle a la gente que no te ayude cuando no lo necesitás o no querés.

Ésa es una forma de demostrarle a la gente
que vos tenes fuerza
que vos podés tomar decisiones por tu cuenta
y no necesitás que nadie hable por vos o que haga cosas por vos.

Podés rechazar la ayuda de alguien
aunque esa persona tenga buenas intenciones.
Si hay otras personas cerca tuyo
hablá fuerte para que también te escuchen.

Practicá cómo poder ser firme con las personas
que realmente quieran ayudarte
cuando vos no lo deseás.
Hacélo de manera educada
sin ofender a las personas que te quieren ayudar.

Discapacidad auditiva

Las personas que tienen una **discapacidad auditiva**
se comunican mediante la lengua de señas.

Para comunicarnos con la lengua de señas usamos:

- los movimientos
- las formas de la mano
- los gestos.

Las personas sordas entienden el mundo por las cosas que ven.
También tienen otra manera de relacionarse entre las personas.

Muchas veces las señas relacionadas con la sexualidad
llaman mucho la atención
porque tienen que tocar partes íntimas del cuerpo
para poder comunicarse.

Los problemas que puede provocar la lengua de señas
cuando usa señas relacionadas con la sexualidad
son parte de la cultura sorda
y forman parte de la manera en que las personas sordas
tratan la sexualidad.

Las señas son vistas por personas sordas
y también por personas no sordas que están en el mismo lugar.
No existe la posibilidad de hablar en secreto
o en voz baja cuando necesitan tratar un tema privado
como lo hacen las personas que hablan.
Por eso es muy importante respetar la privacidad
de las personas sordas cuando están tratando
temas de sexualidad.

Discapacidad intelectual y discapacidad psicosocial

Cuando las personas tienen una discapacidad intelectual o una discapacidad psicosocial su cerebro funciona de una manera diferente.

Por eso a las personas con **discapacidad psicosocial** por ejemplo:

- personas con **parálisis cerebral**
- personas con **condición de espectro autista**
- personas con **trastorno por déficit de atención e hiperactividad - TDAH.**

o también a las personas con **discapacidad intelectual** por ejemplo las personas con **síndrome de down** les puede costar:

- comunicarse
- prestar atención
- recordar cosas
- entender a otras personas
- entender las cosas que pasan alrededor
- hacer cosas de todos los días
- resolver problemas.

La mayoría de las personas con discapacidad intelectual o con discapacidad y condiciones psicosociales pueden hacer las mismas cosas que hacen todas y todos. La vida sexual también puede ser satisfactoria y plena. También pueden formar una familia, ser padres o madres.

Discapacidad visual

Si sos adolescente con **discapacidad visual** puede ser difícil aprender como los demás sobre:

- las diferencias sexuales
- los códigos para relacionarse con otros
- cómo ajustar sus comportamientos.

Por eso podés sentir inseguridad. Pedí la información que necesitás sin vergüenza. Si tenés la información necesaria vas a ser más dueño o dueña de tu sexualidad.

Para saber más sobre sexualidad y discapacidad <http://www.discasex.es/>

CAPÍTULO 6

Cambios en el trato



Ficha 6A El mapa joven

Armá con tu grupo de compañeros y compañeras un **mapa joven** del barrio.
En el mapa joven pongan los lugares a donde ustedes van para hacer las cosas que les gustan.

1) Contestá por tu cuenta:

¿Qué lugares pusiste vos en el mapa?

¿Qué lugares pusieron tus compañeros y compañeras que vos no conocías?

2) Contestá después de hablar con tus compañeros y compañeras:

¿A qué lugares que marcaron en el mapa irían solos?

¿Qué lugares que marcaron en el mapa son para ir con amigos o amigas?

¿Qué lugares en el mapa son para encontrarse y conocer gente?

¿Qué cosas tienen ustedes en cuenta cuando eligen ir a un lugar para conocer gente?

¿Te importa cómo te sentís antes de ir a algún lugar de los que marcaron en el mapa?

¿Hay lugares de los que marcaron en el mapa que cambian según la hora o el día?

Usá estos renglones si elegís escribir:

Ficha 6B

Relaciones entre personas

1) Diferencias entre amigos, amigas y pareja.

Hablá con tus compañeros y compañeras sobre:

- ¿Cómo es una relación entre amigas y amigos?
- ¿Cómo es una relación de pareja?

Pensá en relaciones entre personas que:

- se tienen respeto
- se quieren
- se cuidan entre sí
- tienen autonomía: es decir que pueden hacer sus propias cosas sin ayuda o aprobación de otra persona..

Escribí ejemplos:

	Amigos o Amigas	Pareja
Respeto		
Afecto		
Cuidado		
Autonomía		

2) Leé estas oraciones. Son formas en las que una persona enseña a otra:

- ¡Hacé las cosas como te digo!
- ¡Las cosas se hacen como las hago yo!
- ¡Las cosas se hacen siempre como las hago yo!
- ¡Vos tenés que elegir cómo hacer las cosas!

Las formas de enseñar ¿dicen cosas diferentes?

- Sí
- No

¿Alguna vez te pasó que te dieran instrucciones diferentes para hacer la misma cosa?

- Sí
- No

Ficha 6C Tomar decisiones

Esta es una actividad para hacer con todos los compañeros y las compañeras.
Para hacer esta actividad tienen que formar 5 grupos.

- Todos los grupos van a leer la misma historia.
- Después cada grupo va a hablar sobre cosas que pasan en la historia y contestar preguntas.
- Al final todos los grupos van a compartir sus respuestas.

La historia de Ana

Ana está de novia con Oscar.
Algunas veces Ana sale a pasear con Oscar.
Otras veces Ana se junta con sus amigas.
Una tarde Ana va al cine con sus amigas.
Cuando termina la película
Ana y sus amigas deciden ir a comer.
También cuando termina la película
Ana empieza a recibir muchos mensajes de Oscar.

Oscar le pregunta a Ana:

- Ana ¿dónde estás?
- Ana ¿por qué no llegaste a tu casa?
- Ana ¿con quién estás?
- Ana ¿pensás que soy tonto?

Ana le cuenta a Oscar que como ya terminó la película va a ir a comer algo con sus amigas.

Oscar le dice:

- Ana, si no volvés a tu casa ya mismo yo no soy más tu novio.

Ana sigue caminando con sus amigas para ir a comer.

Pero Oscar no para de mandarle mensajes.

En los últimos mensajes

Oscar le dice a Ana malas palabras y la insulta.

Ana se pone a llorar

no va a comer con sus amigas

y vuelve sola a su casa.

1) Imaginen cómo sigue la historia.

Entre todo el grupo tienen que actuar lo que pasa en la historia que imaginen.

Grupo 1

Imaginen qué pasa al día siguiente cuando Ana y Oscar se encuentran
¿Puede haber algún tipo de maltrato?

Grupo 2

Imaginen qué pasa al día siguiente cuando Ana y sus amigas se encuentran
¿Puede haber algún tipo de maltrato?

Grupo 3

Imaginen qué pasa al día siguiente si Ana y Oscar se encuentran
y solucionan el problema para que Ana esté bien.

Grupo 4

Imaginen qué pasa el día siguiente si Ana y Oscar se encuentran
y solucionan el problema para que Oscar esté bien.

Grupo 5

Imaginen qué pasa el día siguiente si Ana y Oscar se encuentran
y solucionan el problema para que Ana y Oscar estén bien los 2.

¿Qué sentiste cuando leíste la historia?

¿Cómo pensás que se siente cada personaje de la historia?

2) Marcá todas las palabras que tienen que ver con el maltrato.

- dialogar
- insultar
- valorar
- alentar a seguir los intereses propios
- tratar de arreglar los problemas
- regalar algo
- pedir ayuda
- aceptar cómo es cada uno
- discutir
- consultar con un profesional
- controlar
- miedo a la pareja
- obligar a hacer cosas
- debatir
- negar un maltrato
- olvidar un maltrato
- pedir perdón

¿Cuál de los finales que imaginaron los 5 grupos tiene acciones de buen trato?

¿Cuál de los finales que imaginaron los 5 grupos tienen acciones de maltrato?

3) Completá este cuadro junto con todos tus compañeros y compañeras.

	Acciones de buen trato	Acciones de maltrato
Grupo 1		
Grupo 2		
Grupo 3		
Grupo 4		
Grupo 5		

Las relaciones entre personas durante la adolescencia

La adolescencia es un período de cambios.
Con los cambios de la adolescencia
cada vez te das más cuenta de que puede haber diferencias
entre las cosas que te interesan y te gustan a **vos**
y las cosas que le interesan y le gustan a **otra persona**.

Cuando tenés un grupo de amigos o amigas
formás parte de un **grupo**.
Cuando hables de tu grupo vas a decir **nosotros** o **nosotras**.
Cuando hables de personas que no estén en tu grupo
vas a llamarlos **ellos** o **ellas**, **los demás**.

En la etapa de adolescencia te puede costar:

- descubrir qué te interesa a vos
- diferenciarte de otras personas
- sentirte igual que otras personas
- tener un grupo de amigos o amigas.

Para algunas personas es fácil formar parte de un grupo.
Para otras personas es más difícil.
Muchas veces los grupos ponen sus propias reglas
para entrar al grupo
para conocerse
y para comunicarse.
Estas reglas se llaman reglas de **relaciones sociales**.
Las reglas de relaciones sociales te ayudan
a pertenecer a un grupo.

Para algunas personas es difícil entender las reglas de relaciones sociales
y saber qué cosas o intereses tienen que tener
para poder formar parte de un grupo.
Si a vos te resulta fácil hacer amigos y amigas
podés ayudar a las personas a las que les cuesta.
Tampoco tengas miedo de conocer personas
que piensan distinto a vos.

Acordate que entender cómo los demás piensan y sienten
te ayuda a mejorar y podés descubrir más cosas.

También es importante que no sientas la obligación
de hacer o dejar de hacer cosas
para ser parte de un grupo.

Para que no estés obligado a hacer lo que no querés en un grupo podés pensar sobre estas preguntas:

- ¿Estoy de acuerdo con lo que propone el grupo?
- ¿Me parece bien lo que propone el grupo?
- ¿Quiero hacer lo que propone el grupo ahora o prefiero hacerlo después?
- ¿Las cosas que propone el grupo se pueden cambiar después?
- ¿Las cosas que me propone el grupo hacen bien a las personas que quiero?

No hagas cosas que no querés o no te gustan para poder pertenecer a un grupo.

Te proponemos leer este cuento para reflexionar sobre las relaciones entre las personas:

<https://lenguafranca.org/esi/cuentos/el-marica.pdf>



La autonomía

La autonomía es poder elegir y hacer lo que querés sin tener que pedir permiso o tener que obedecer a otra persona.

La escuela ayuda a tener la autonomía para:

- aprender a elegir
- aprender a tomar decisiones grupales y decisiones individuales.

Cuando tomás decisiones podés tener mucha o poca autonomía.
A veces podés necesitar el apoyo de otras personas para tomar decisiones.
Es importante que aprendas a pedir apoyo cuando lo necesites.
También es importante que aprendas a elegir a las personas de apoyo.
Tenés que aprender a saber en qué personas podés confiar y en qué personas no podés confiar porque no todas las personas tienen buenas intenciones.
Podés escribir una lista con los nombres de las personas en las que confías.
No escribas en esa lista a personas que te pueden lastimar.

Para tener más autonomía para tomar decisiones necesitás saber:

- cuáles son las cosas entre las que podés elegir
- qué diferencias hay entre las distintas cosas que podés elegir

Así vas a poder elegir lo que te guste más o la mejor solución para un problema.

Las personas con discapacidad pueden tener autonomía

Si sos adolescente con discapacidad también podés aprender a elegir y hacer lo que querés con autonomía.

A veces podés necesitar apoyos o ayudas para elegir o hacer cosas. Pero a medida que vas aprendiendo podés ir dejando de a poco los apoyos y las ayudas. Puede ser que un día los apoyos y ayudas ya no te hagan falta. Si ya no te hace falta un apoyo podés pedir que te lo saquen.

Dejar un apoyo puede llevar tiempo. Respetá el tiempo que necesites. No te olvides que los apoyos y ayudas están para que vos puedas tener cada vez más autonomía.

Para pensar y decidir si ya no necesitás un apoyo podés preguntarte:

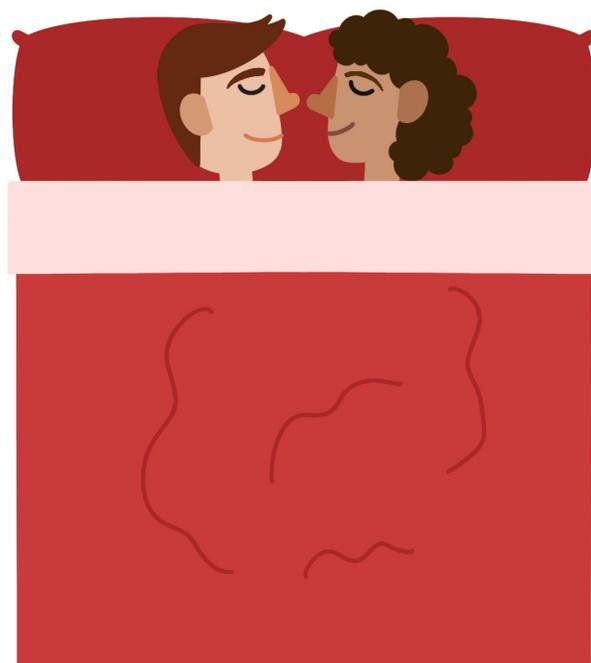
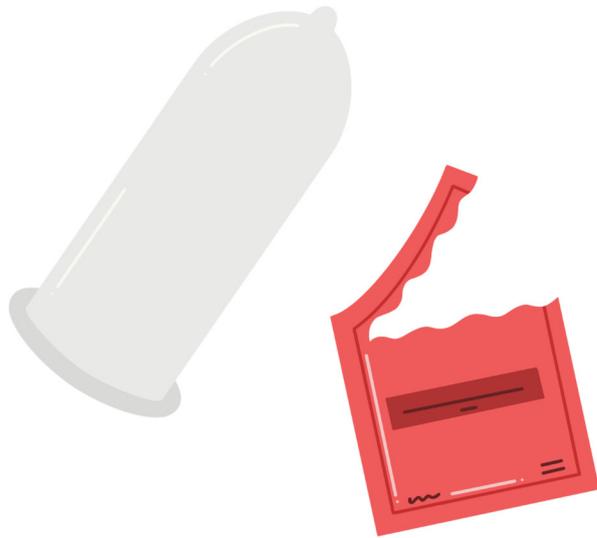
- ¿Me está ayudando tener este apoyo?
- ¿Qué desventaja me trae tener este apoyo?
- ¿Qué pasaría si no tengo este apoyo?

Si pensás que el apoyo ya no te sirve dejalo y probá.

Si elegís dejar un apoyo y después resulta que lo seguís necesitando pedilo otra vez.

Si sos adolescente con discapacidad tenés que saber que estas preguntas sobre tener o cambiar de apoyos son preguntas que está bueno que te hagas cada tanto durante todo el tiempo que tengas la discapacidad.

CAPÍTULO 7
Cosas que SÍ
Cosas que NO



Ficha 7A
¿Qué significa cuidarse?

1) ¿Qué es cuidarte?
Escribí lo que pensás.

2) Escribí ¿Cómo te cuidás?

3) Completá el cuadro con ideas que pueden ayudar a cuidarte.

Cuidar mi cuerpo	Cuidar mis pensamientos	Cuidar mis emociones

Ficha 7B

Distintas ideas sobre el amor

Esta es una actividad para hacer con todos los compañeros y las compañeras. Todos tienen que leer esta historia y después contestar preguntas. Esta historia es una leyenda que contaban los indios sioux. Los indios sioux son un pueblo originario de América.

El águila y el halcón

Cuenta la leyenda que Toro Bravo era el más valiente y bueno de los guerreros. Un día Toro Bravo llegó a la tienda del anciano brujo tomado de la mano de la bella hija del Cacique que se llamaba Nube Azul.

Toro Bravo le dijo al anciano brujo:

- Nos amamos y nos vamos a casar. Nos amamos tanto que tenemos miedo. Queremos un hechizo que nos asegure que estaremos siempre juntos hasta nuestra muerte.

El anciano se emocionó al ver a los jóvenes tan enamorados y tan seguros mientras esperaban su respuesta.

El anciano brujo les contestó:

- El hechizo necesita que ustedes hagan algo muy difícil.

Nube Azul tiene que:

- ir hasta el norte
- subir sola al Monte del Rayo
- atrapar con sus manos y una red al halcón más fuerte
- traer al halcón vivo 3 días después de la luna llena.

Toro Bravo tiene que:

- ir hasta el sur
- subir solo a la Montaña del Trueno
- atrapar con sus manos y una red al águila más fuerte
- traer el águila viva el mismo día que Nube Azul.

No pierdan tiempo.

¡Salgan ahora!

Nube Azul y Toro Bravo se abrazaron con amor y luego salieron a cumplir la misión.

Nube Azul fue hacia el norte y Toro Bravo fue hacia el sur.

Nube Azul y Toro Bravo cumplieron la misión y volvieron.

Cuando llegó el tercer día de la luna llena Nube Azul y Toro Bravo se encontraron en la tienda del brujo con el halcón y el águila que habían atrapado.

El brujo dijo:

—Muy bien, saquen las aves con mucho cuidado.

Toro Bravo preguntó:

—¿Y ahora qué haremos?

¿Mataremos a las aves y beberemos su sangre?

El brujo contestó:

—No. Tienen que atar las aves por las patas con estas tiras de cuero.

Luego tienen que soltar al halcón y al águila para que vuelen.

Nube Azul y Toro Bravo ataron a las aves y las soltaron.

El águila y el halcón intentaron volar pero sólo cayeron al piso.

El águila y el halcón se enojaron porque no podían volar y empezaron a pelear y lastimarse.

El brujo dijo:

—Este es el hechizo.

Ustedes no podrán olvidar la pelea de estas aves.

Ustedes son como un águila y un halcón.

Si se aman pero se atan el uno al otro

van a caer al piso y tarde o temprano van a lastimarse.

Si quieren que su amor dure hasta la muerte

tienen que volar juntos

pero no atados.

¿Cuáles son las 2 ideas que aparecen en la leyenda sobre lo que es el amor?

1. _____

2. _____

¿Qué conductas ayudan a construir una buena relación en una pareja?

Ficha 7C
Las relaciones sexuales

1) ¿Qué son las relaciones sexuales?

2) ¿Qué cosas pueden pasar durante o después de tener relaciones sexuales?

3) ¿Qué formas de evitar enfermedades sexuales conocés?

4) ¿Qué anticonceptivos conocés?

5) ¿Qué puede pasar si no te cuidás cuando tenés relaciones sexuales?

Ficha 7D El embarazo adolescente

Esta es una actividad para hacer en grupos.
Tienen que imaginar el personaje de una mamá y de un papá.
Después cada grupo elige y presenta un personaje.

Preguntas para imaginar cada personaje:	
¿Cómo se llama?	
¿Cuántos años tiene?	
¿Con quién vive?	
¿Qué hace en el día?	
¿Qué le gusta hacer y que no?	
¿Con quién le gusta estar y con quién no?	
¿Cuántos años tenía cuando fue mamá o papá?	
¿Cuántos hijos o hijas tiene?	
¿Por qué decidió ser mamá o ser papá?	
¿Qué cosas tuvo en cuenta para decidir ser mamá o papá?	<ul style="list-style-type: none"> • dinero • espacio en la casa • amor de pareja • ganas de ser mamá o papá • ganas de relaciones sexuales • ganas de tener un bebé • ganas de tener una compañía • ganas de tener algo propio • ganas de tener una familia • otro
¿Con quién decidió ser mamá o papá?	

La intimidad

Las personas expresan su amor y disfrutan su intimidad de muchas formas.

Muchas personas piensan que la única manera de tener intimidad con una persona tiene que ver con los genitales.

Por ejemplo

que la intimidad con una persona solo puede ser por relaciones sexuales cuando un varón pone el pene en la vagina de una mujer.

Eso es un error.

En las relaciones íntimas y sexuales hay muchas cosas más.

En las relaciones sexuales también puede haber:

- besos
- abrazos
- palabras
- caricias
- manos
- cualquier parte del cuerpo.

Las relaciones sexuales

Antes de tener relaciones sexuales con alguien tenés que hablar sobre:

- cómo van a cuidarse de enfermedades sexuales
- si quieren o no quieren tener bebés.

Siempre podés decir NO.

Siempre podés arrepentirte y decir NO.

Si te arrepentís de tener relaciones sexuales por cualquier cosa y en cualquier momento tu pareja tiene que respetar tu decisión.

Las personas tienen relaciones sexuales y sienten placer de muchas maneras.

Por ejemplo:

- sexo vaginal: cuando se introduce el pene del varón en la vagina de la mujer.
- sexo anal: cuando se introduce el pene del varón en el ano de la pareja.
- sexo oral: es el contacto de la boca propia con los genitales de la pareja.

Otra forma es la **masturbación**.

La masturbación es la manera que tienen las personas de darse placer tocándose a sí mismas.

A muchas personas les da vergüenza hablar de masturbación y piensan que es mala.

Eso es un error.

La masturbación es una forma de conocer el cuerpo y descubrir los tipos de caricias sexuales que más gustan.

La masturbación te puede ayudar a tener más confianza en vos y en tu propia sexualidad.

La masturbación no lastima ni afecta el deseo sexual.

Ninguna persona debe obligarte a masturbarte si no querés.

La masturbación es íntima y debe ser en un lugar privado.

¿Qué son las ITS?

Las ITS son enfermedades.

ITS son las primeras letras de las palabras:

Infecciones de **T**ransmisión **S**exual.

Las personas se contagian ITS cuando tienen relaciones sexuales.

Por eso es muy importante hablar y cuidarse antes de tener relaciones sexuales.

Las ITS se pueden transmitir de muchas formas:

- cuando las personas tienen sexo oral, vaginal o anal
- cuando una persona con ITS toca con sus genitales los genitales de otra persona.

Las ITS necesitan tratamiento médico.

Las ITS sin tratamiento médico son muy peligrosas y pueden causar:

- que no puedas tener nunca bebés
- dolor permanente bajo la panza
- cáncer del cuello de útero
- muerte por infección muy grave.

Es posible que una persona tenga una ITS si tiene uno o más de estos signos:

- olor o flujo raro de la vagina
- dolor o una sensación rara bajo la panza
- dolor en los genitales cuando tiene relaciones sexuales
- ronchas, una bolita o una llaga en los genitales
- los genitales pican.

Embarazo

La mujer puede quedar embarazada solo algunos días de cada mes.
El resto del tiempo no puede quedar embarazada.

La mayoría de las mujeres producen 1 óvulo por mes.
El óvulo que sale del ovario de la mujer puede vivir solo 1 día.
Los espermatozoides del hombre pueden vivir 2 días en el cuerpo de la mujer.
La mujer puede quedar embarazada solo si el óvulo y los espermatozoides se juntan en esos pocos días que están vivos.

Los métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos se usan para que no haya un embarazo.
Algunos son:

- **Métodos de barrera**

No permiten a los espermatozoides juntarse con el óvulo.

Por ejemplo:

- condón para el varón o condón para la mujer
- diafragma
- capuchón cervical.

- **Dispositivos intrauterinos**

Un dispositivo intrauterino o DIU es un pequeño objeto con forma de letra T que pone un doctor o una doctora en la matriz o útero de la mujer. El DIU no permite a los espermatozoides fecundar el óvulo.

- **Métodos hormonales**

Pueden ser tomar pastillas o poner parches sobre la piel.
No permiten a los ovarios soltar óvulos.

- **Métodos naturales**

La pareja no tiene relaciones sexuales los días que la mujer es fértil.
Se llaman métodos naturales porque nadie en la pareja usa cosas para evitar los embarazos.

- **Métodos permanentes**

Son operaciones en los genitales para no tener bebés.
La operación del hombre impiden que tenga espermatozoides
La operación de la mujer impide que los óvulos vayan a la matriz.

Método	Método	Protección contra el embarazo	Protección contra las ITS
Barrera	Condón para el hombre	★★★ MUY BUENA	★★ BUENA
	Condón para la mujer	★★ BUENA	★★ BUENA
Hormonal	Pastillas Parches Inyecciones Implantes anticonceptivos	★★★★ LO MEJOR	⚠ NADA
Intrauterino	Dispositivo intrauterino DIU	★★★★ LO MEJOR	⚠ NADA
Natural	Evitar relaciones sexuales durante días fértiles	★★ BUENA	⚠ NADA
	Relaciones sexuales sin penetración	★ REGULAR	★ REGULAR
	Retirar del pene antes de eyacular (coito interrumpido)	★ REGULAR	★ REGULAR
Permanente	Operación de Esterilización	★★★★ LO MEJOR	⚠ NADA

Uso de condón

Condón para el varón

Un condón nuevo viene en un paquete cerrado.

Cuando abras el paquete tené cuidado de no romper el condón.

Ponete el condón cuando tu pene esté duro antes que toque los genitales de tu pareja.

Pasos para usar un condón de varón:

1. Corré para atrás el prepucio del pene.
2. Aplastá la punta del condón en la punta del pene.
3. Deslizá el condón hasta cubrir todo el pene.
4. Aplastá otra vez la punta del condón.
5. Agarrá el anillo del condón mientras sacás el pene de la vagina.
6. Después de eyacular es importante que te saques el condón antes de que el pene se ablande.

Condón para la mujer

El condón femenino no se usa al mismo tiempo que el condón del varón.

El condón para la mujer cubre el interior de la vagina y los labios exteriores de los genitales.

Un condón nuevo viene en un paquete cerrado.

Cuando abras el paquete tené cuidado de no romper el condón.

Pasos para usar un condón de mujer:

1. Abrí el paquete y buscá el anillo del condón.
2. Aplastá el anillo del condón.
3. Meté el anillo del condón en la vagina.
4. Con un dedo empujá el anillo del condón hasta el fondo de la vagina.
5. En una relación hombre-mujer, con la mano llevá el pene a través del anillo.
6. Sacá el condón rápido después del acto sexual.
7. Aplastá y torcé el anillo del condón para que el semen no se salga.
8. Luego sacá el condón con cuidado y tiralo.

Si querés saber más sobre embarazo adolescente podés ver el video:

Mejor hablar de ciertas cosas: embarazo adolescente

Canal Encuentro

Disponible en:



CAPÍTULO 8

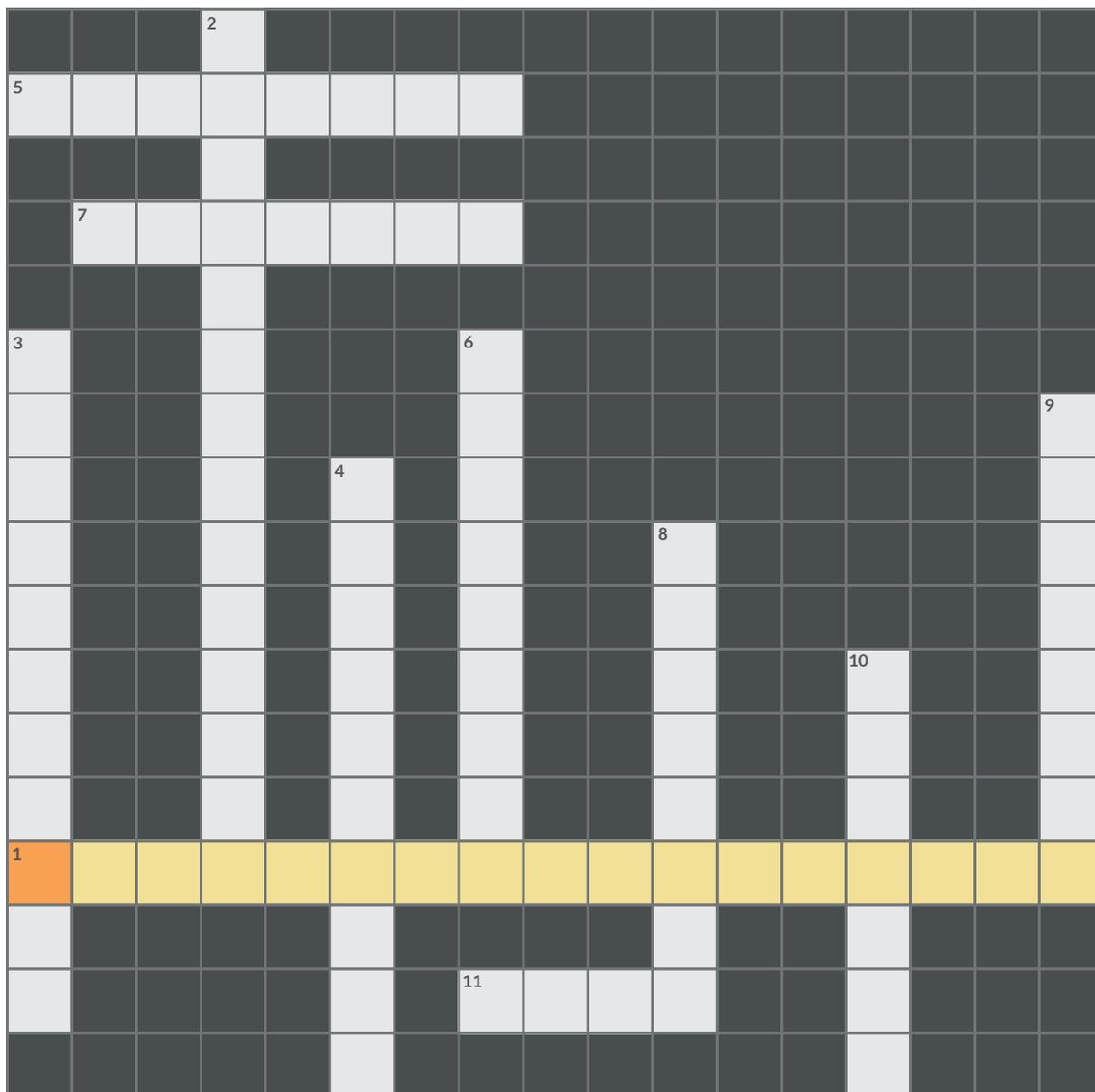
Identidad



Ficha 8 ¿Qué es la sexualidad?

1) Crucigrama.

Descubrí y escribí las palabras siguiendo las pistas que están más abajo.



PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3
Horizontal Son 3 palabras <ul style="list-style-type: none"> • 9 letras • 2 letras • 6 letras 	Es la forma en la que nos sentimos y vemos. Nos podemos sentir hombre o mujer. Podemos sentir que no tenemos una identidad fija.	IDENTIDAD DE GÉNERO
Vertical Es una palabra. Tiene 14 letras	Tratar mal a una persona porque es diferente.	DISCRIMINACIÓN
Vertical Es una palabra. Tiene 11 letras	Idea fija sobre cómo son algunas personas.	ESTEREOTIPO
Vertical Es una palabra. Tiene 10 letras	Es una parte de las personas con componentes: <ul style="list-style-type: none"> • biológicos • psicológicos • sociales • culturales. 	SEXUALIDAD
Horizontal Es una palabra. Tiene 9 letras	Asesinato de niñas, adolescentes y mujeres porque son de sexo femenino.	FEMICIDIO
Vertical Es una palabra. Tiene 9 letras	Fuerza y amenaza.	VIOLENCIA
Horizontal Es una palabra. Tiene 8 letras	Idea de que los hombres son superiores a las mujeres.	MACHISMO
Vertical Es una palabra. Tiene 7 letras	Es la actitud de valorar a las personas sin discriminar.	RESPECTO
Vertical Es una palabra. Tiene 7 letras	Discriminación que algunas personas hacen de personas de otro sexo porque creen que son inferiores.	SEXISMO
Vertical Es una palabra. Tiene 6 letras	Idea sobre cómo deben portarse las mujeres y los varones.	GÉNERO
Horizontal Es una palabra. Tiene 4 letras	El conjunto de características del cuerpo que diferencian a los varones y las mujeres.	SEXO

2) Escribí las ideas que se te ocurran sobre estas palabras:

Género _____

Identidad de género _____

Sexualidad _____

Orientación sexual _____

Estereotipo _____

Prejuicios _____

3) Para pensar y responder en grupo.

Piensen en esta historia:

El otro día en la escuela, en la clase de Historia un grupo de compañeros y compañeras hablaron sobre el tipo de ropa que se usaba en distintas épocas.

Estas son algunas cosas que dijeron:

- Yo no me sentiría bien usando esa ropa.
- Yo no me visto pensando si es ropa de mujer o de varón.
- ¿Quién dice si me maquillo mucho o poco?
- Las mujeres usan polleras cortitas y después se quejan si las tocan.

Respondan:

¿Existe una sola manera de ser?

- mujer
- varón
- gay: cuando a un hombre le gusta otro hombre.
- lesbiana: cuando a una mujer le gusta otra mujer.
- heterosexual: cuando te gusta una persona del sexo contrario al tuyo.
- bisexual: cuando te gustan los hombres y también las mujeres
- transexual: cuando la identidad de una persona es diferente de su sexo
- pansexual: cuando te gusta una persona y no te importa qué sexo tiene.
- travesti: cuando una persona se viste como el sexo contrario.

Cuando le ponemos nombre a las formas de vivir la sexualidad son como etiquetas.

¿Son necesarias estas etiquetas?

Encontrar la propia identidad

En el capítulo 5 hablamos de los cambios que se sienten.

Encontrar la propia **identidad** es el desafío más importante de los cambios que se sienten.

Estos cambios en tu forma de ser y de sentir pueden traerte conflictos con las personas que te cuidan y viven con vos.

La identidad es la forma en la que te sentís y te ves.

Tenés una identidad relacionada con tu cuerpo.

También tenés una identidad relacionada con las cosas que te gustan y con las cosas que tenés ganas de hacer.

Algunas preguntas que te podés hacer para encontrar tu identidad como persona son por ejemplo:

¿Quién sos?

- quién sos cuando estás solo o sola
- quién sos cuando estás con amigos o amigas
- quién sos cuando estás con desconocidos
- quién sos para tu barrio, tu escuela, tu familia

¿Quién querés ser?

- a quiénes te querés parecer
- a quiénes no te querés parecer
- cómo te gustaría que te vean
- cómo no te gustaría que te vean
- cómo te gustaría ser en el futuro
- qué cosas te gustaría tener
- qué cosas no te gustaría tener

¿Qué querés hacer?

- qué te gusta hacer
- qué no te gusta hacer
- qué te gustaría hacer o estudiar cuando termines la escuela
- qué es lo que opinan los demás sobre lo que podés hacer cuando termines la escuela

Cada persona responde sus propias preguntas.

Por eso cada persona es **única**.

Cada persona tiene su propia identidad.

Diversidad e identidad

Diverso significa diferente.

El mundo está formado por personas y grupos diversos.

Es diferente:

- cómo cada persona ve el mundo
- cómo cada persona se ve a sí misma
- cómo cada persona ve a otras personas
- cómo nos relacionamos con otras personas
- cuánto valor damos a las personas
- cuánto valor damos a las cosas que nos pasan.

Todas las personas son distintas.

También las personas con discapacidad.

La discapacidad no es la identidad de ninguna persona.

La discapacidad es parte de la diversidad de las personas.

Cada persona es única y diferente de las demás

y tiene que ser respetada por como es.

Respetar la diversidad es muy importante.

Diversidad y género

El género es una idea sobre cuáles son las cosas femeninas y cuáles son las cosas masculinas.

El género es una idea que las personas tienen sobre cómo se tienen que portar, pensar y sentir los varones y las mujeres.

La idea de género puede ser diferente en cada país y es una idea que cambia con el tiempo.

Por eso la idea de género es **social y cultural**.

Por ejemplo:

- Cómo se tienen que vestir las mujeres o los varones.
- Con qué juguetes pueden jugar las mujeres o los varones.
- Dónde pueden trabajar las mujeres o los varones.
- Cómo pueden expresar sus emociones las mujeres o los varones.

Cuando hay respuestas fijas a estas preguntas quiere decir que existen **roles de género**.

Por ejemplo

en algunos lugares solo pueden limpiar y cocinar las mujeres y solo pueden salir a trabajar los varones.

En este ejemplo

el **rol de género de la mujer** sería estar en la casa

y el **rol de género del varón** sería salir de casa y ganar dinero.

A veces existen ideas fijas sobre cómo son las personas.

Por ejemplo
que las mujeres son débiles y los hombres son fuertes.

Estas ideas fijas se llaman **estereotipos**.

Los estereotipos:

- no respetan la diversidad de las personas
- limitan la libertad
- provocan maltratos
- provocan ideas y conductas equivocadas.

Una de las ideas equivocadas que provocan los estereotipos es el **machismo**.

Para el machismo las mujeres valen menos que los hombres y los hombres tienen que demostrar que son fuertes y poderosos. El machismo provoca violencia.

Los estereotipos también causan ideas equivocadas sobre cómo son o qué pueden hacer o no pueden hacer las personas con discapacidad. Estas ideas son **prejuicios**.

Por ejemplo,
existen prejuicios que imaginan que las personas con discapacidad traen mala suerte o que no pueden hacer nada. Esto no es verdad.
¡Ninguna persona tiene que ver con la suerte!

Las personas con discapacidad pueden necesitar apoyos para hacer cosas pero son personas como cualquiera:

- pueden aprender y pueden enseñar
- pueden trabajar y ganar dinero
- pueden amar tener sus propias familias
- pueden elegir
- pueden vivir como todas las demás personas.

Aprender sobre la discapacidad ayuda a no tener prejuicios sobre las personas con discapacidad.

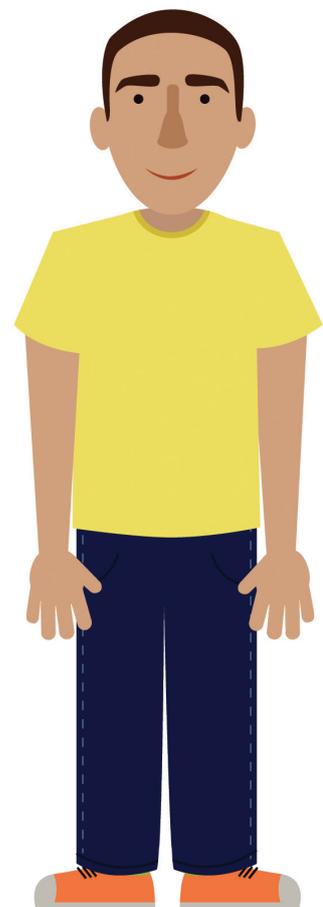
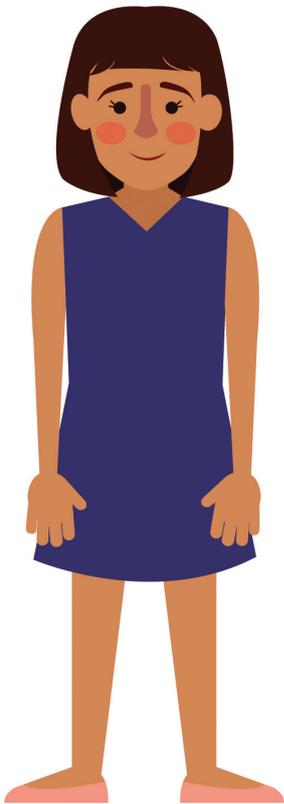
La discapacidad nunca es un castigo.

La discapacidad no aparece por brujería o maldiciones.

La discapacidad no se contagia.

Los estereotipos y los prejuicios causan maltrato.

CAPÍTULO 9
Convivir sin violencia



Momento 1

María y Francisco están de novios hace 1 año.
Todos los días Francisco va a buscar a María a la salida del colegio porque no quiere que vuelva acompañada por otro compañero.

Varias veces María descubrió a Francisco revisando sus mensajes en el celular.
Francisco decía que revisaba los mensajes de María porque quiere a María solo para él.

Desde hace ya 3 meses María no sale con sus amigas ni tampoco va a visitar a sus amigas.
Francisco le prohíbe que salga con sus amigas y pide cada vez más tiempo para compartir solo con él.

María siente que está muy enamorada de Francisco y que Francisco está muy enamorado de ella.
Por eso María piensa que las reacciones de Francisco son una forma de mostrar el amor que Francisco siente por ella.

¿Qué piensan de esta relación?

¿Qué señales de violencia hay en esta relación?

¿Qué le dirían a María?

¿Qué le dirían a Francisco?

¿Qué idea del amor piensan que tiene María?
¿Qué idea del amor piensan que tiene Francisco?

Momento 2

Todos los compañeros y compañeras de María hacen cosas para juntar plata para la fiesta de egresados. Hace 2 meses que las amigas de María y unos compañeros se juntan todos los lunes después de la escuela en la casa de Natalia para hablar de la fiesta y hacer tortas para vender.

A una de las amigas de María se le ocurrió que en la fiesta todas las chicas usen una minifalda y una remera corta. María tiene muchas ganas de preparar la fiesta junto con sus amigas. María le pide a Francisco que no la pase a buscar los lunes porque va a ir con sus amigas y amigos a la casa de Natalia.

Cuando Francisco se entera de la decisión de María la agarra fuerte del brazo hasta hacerle doler. Francisco le dice que María no puede ir los lunes a la casa de Natalia y que no puede usar la misma ropa que sus amigas porque:

- está gorda para usar esa ropa
- no tiene lindo cuerpo
- va a quedar ridícula
- va a parecer que quiere conquistar a otros hombres.

María se siente:

- dominada
- controlada
- limitada en sus decisiones
- presionada
- presa de los caprichos de Francisco
- triste porque no puede disfrutar este momento de terminar el cole.

María se da cuenta de que le cuesta tomar decisiones por ella misma y se empieza a sentir incómoda en la relación con Francisco.

¿Qué le dirían a María sobre esta situación?

¿Les parece que María y Francisco tienen la misma idea sobre el amor?

¿Qué señales de violencia encuentran en este momento?

¿Por qué a María le cuesta tomar decisiones por ella misma?

¿Qué señales de violencia hay en esta relación?

Momento 3

Llega el día de la fiesta de egresados que María tanto esperaba.
Francisco hace una escena de celos.
Francisco le dice a María que si ella va a la fiesta
no va a ser más su novio.
Francisco agarra fuerte a María y pide a María que no vaya a la fiesta.

María contesta que la fiesta es muy importante para ella.
María va a ir a la fiesta igual aunque a Francisco no le guste.

Francisco se pone violento y le tira del pelo
y la golpea con fuerza en la cara.
La cara de María queda marcada por el golpe.

María se queda llorando y tiene mucha vergüenza de ir a la fiesta con la cara marcada.

Horas más tarde Francisco regresa con un ramo de flores.
Francisco da las flores a María y le pide perdón.
Francisco le promete a María que nunca más va a portarse así.
Francisco le dice a María que no va a volver a pasar porque la ama.

¿Qué formas de violencia encuentran en esta escena?

¿De qué maneras podría resolver María el conflicto?

Las soluciones del problema de María tienen cosas a favor y cosas en contra.
Hagan una lista de las cosas a favor y las cosas en contra.

Solución al problema de María	Cosas a favor	Cosas en contra

¿Cuál es la mejor solución para María y por qué?

Ficha 9B

Violencia de género

Leé el texto de Graciela y un grupo de mujeres del libro **Las mujeres toman la palabra**.

Si te critica en todo lo que hacés
eso no es amor:
no lo creas y no lo permitas.

Si te separa de tus amigos y familiares
eso no es amor:
no lo hagas.

Si te controla y pide explicaciones todo el tiempo
eso no es amor:
no lo permitas.
Si te revisa las agendas, los mensajes y el teléfono
eso no es amor:
no lo permitas.
Si te juzga por las conversaciones que tenés
eso no es amor:
no lo permitas.

Si te dice que sos una puta por arreglarte
eso no es amor: no le creas, no lo permitas.
Si te insulta y dice que fue un chiste
eso no es amor:
no le creas, no lo permitas.

Si te pide que hagas cosas que a vos no te gustan
eso no es amor:
no las hagas.

Si te pega o grita y dice que nunca antes le pasó algo así
que sos vos la que lo ponés así
es porque te quiere hacer la culpable:
no le creas, no lo permitas.

Si te dice que nunca más te va a gritar y hablar mal:
no le creas.

Si te dice que no fue nada y te dio una piña y vos tenés la cara rota:
date cuenta, andá a hacerte curar y denuncialo.

Si te amenaza con lo peor si lo denunciás:
no le creas.

El golpeador es un cobarde
y se va a hacer el inocente frente a todos y frente a vos.

Siempre podés estar fuerte y abrir las ventanas
acercarte a la puerta y que te escuchen los vecinos.

Hacelo saber de algún modo.

No te calles, no aguantes.

Podes salir del infierno viva como salí yo.

¿Cómo se sentiría Graciela mientras vivía con su pareja?

¿Qué imagen de varón explica Graciela?

¿Por qué piensan que Graciela esperó a sufrir tanto antes de hacer una denuncia?

¿Qué aprendió Graciela desde que recibió ayuda?

¿Qué valor tiene el texto que publicó Graciela junto con otras mujeres víctimas?

Ficha 9C

Derecho a vivir sin violencia

- 1) Esta es una actividad grupal sobre la ley argentina 26485.
Lean y opinen sobre los artículos: 4- 5 -6 - 16 -18- 21- 24- 26- 32- 36



Las personas tienen que tener vínculos saludables respetuosos y solidarios

Los vínculos entre las personas deben ser:

- respetuosos
- solidarios
- cuidadosos.

Los valores respetuosos, solidarios y cuidadosos los aprendemos desde que somos muy pequeños y pequeñas.
Todas las personas aprendemos valores de las personas que nos rodean.
Las personas que nos rodean forman parte de nuestro **entorno**.

Las personas que forman parte de nuestro entorno son:

- familiares
- amigos y amigas
- vecinos y vecinas
- las personas que nos cuidan
- las personas que viven en nuestro hogar
- las personas de la escuela
- las personas de los lugares a los que vamos siempre.

Todas las personas aprendemos valores con experiencias.
Nuestras experiencias pueden incluir situaciones distintas y a veces difíciles.
Las experiencias que tenemos en nuestro entorno nos enseñan a:

- respetar
- querer
- ayudar a otras personas.

Pero a veces las malas experiencias en nuestro entorno nos hacen:

- pelear
- defendernos
- lastimar a otras personas.

Las reacciones de las personas van a depender de los valores que aprendimos.
Por ejemplo
si crecemos en un entorno violento
puede ser que tengamos actitudes violentas
aunque no nos demos cuenta.

La violencia en los vínculos de pareja

Las 2 personas de una pareja tienen el mismo valor
y ninguna tiene que lastimar a la otra.
Una persona lastima a su pareja
si la trata con fuerza o control.
Cuando una persona lastima a su pareja existe **violencia**.

La violencia en la pareja puede afectar:

- el cuerpo
- los sentimientos
- las cosas
- las decisiones en las relaciones sexuales
- el trato delante de los demás.

Por mucho tiempo nadie quería hablar
de la violencia que podía haber en los vínculos de pareja
porque existía la idea de que las relaciones de pareja
eran solo parte de la vida privada de las personas.
Cuando había una situación violenta en una pareja
las otras personas decían:
—No te metas.

Pero ahora sabemos que la violencia en los vínculos de pareja
no es solo un problema de la vida privada de las personas.
Es un problema de toda la sociedad
porque la violencia en los vínculos de pareja puede causar:

- asesinatos
- **femicidios***
- embarazos no deseados
- abortos
- infecciones de transmisión sexual
- problemas de salud mental

*Los **femicidios** son los asesinatos de mujeres, niñas y adolescentes porque son del sexo femenino.

La violencia en los vínculos de pareja
hace daño a otras personas del entorno
y que no forman parte de la pareja.

La violencia contra las mujeres en las relaciones de pareja
muestra una relación de desigualdad
en la que el hombre muestra que es más importante y fuerte que la mujer.

Eso no está bien.

En una pareja las 2 personas tienen que ser iguales.

¿Por qué puede haber violencia en una pareja?

La violencia en una pareja puede tener muchas causas distintas.

Las personas creen que la relación desigual o violenta está bien.

Esto puede pasar cuando viven en un entorno en el que las relaciones violentas parecen normales.

Por ejemplo

si el abuelo trata mal a la abuela

y el papá trata mal a la mamá

puede ser que un chico trate mal a su novia.

Otro ejemplo

si a una persona le pegan o le gritan todo el tiempo

puede ser que le pegue y le grite a su pareja.

A veces, las personas son violentas

aunque su entorno no sea violento.

A veces, las personas no son violentas

pero están acostumbradas a reaccionar con violencia

y no se dan cuenta.

No hay que aceptar conductas violentas.

Las personas violentas o que reaccionan con violencia

van a seguir portándose igual

si nadie les dice que está mal.

Las personas que sufren la violencia de su pareja

van a seguir sufriendo si nadie les dice que eso está mal.

Las personas pueden aprender a convivir sin violencia.

La ESI ayuda a aprender.

Por ejemplo

la ESI puede enseñar cómo evitar la violencia de pareja.

Para poder protegerte y evitar la violencia de pareja tenés que:

- conocer los distintos tipos de violencia en la pareja
- conocer los signos de una relación violenta
- darte cuenta si la violencia termina y vuelve a empezar otra vez
- conocer las distintas ideas que tienen las personas sobre el amor.

Violencia de género

La violencia en una pareja puede ser violencia de género.

La violencia de género daña a una persona

- por su sexo
- por su identidad sexual
- por su orientación sexual.

Hay distintos tipos de violencia de género y la situación violenta puede darse en lugares distintos.

Violencia física

La **violencia física** es la violencia contra el cuerpo de la pareja.

Violencia psicológica

La **violencia psicológica** es la violencia contra las emociones y contra las ideas de la pareja.

La violencia psicológica sirve para controlar a la otra persona.

Por ejemplo:

- que la amenace
- que la persiga
- que la moleste todo el tiempo
- que no la deje hacer cosas
- que le haga sentir que no tiene valor
- que le haga hacer cosas que no quiere
- que la encierre.

Violencia sexual

Hay **violencia sexual** cuando una persona obliga a otra:

- a dejar que la toquen o la besen de cualquier forma y en cualquier parte de su cuerpo
- a tocar o besar de cualquier forma a otra persona en cualquier parte de su cuerpo
- a tener hijos
- a no tener hijos.

La violencia sexual puede ser de parte de

- la pareja
- un pariente
- un conocido.

No importa si estas personas viven o no viven con esa persona.

También es violencia sexual:

- cuando obligan a una persona a tener sexo aunque no quiera
- cuando obligan a una persona a tener sexo a cambio de dinero o como esclava
- cuando roban mujeres para obligarlas a tener sexo o ser esclavas
- cuando persiguen mujeres para insistir en tener sexo aunque ellas no quieran.

Violencia económica

La **violencia económica** es la que busca reducir o dañar el dinero y las cosas que son de la pareja.

Por ejemplo:

- no permitir a la pareja usar sus cosas
- robar, romper, perder o quedarse con cosas de la pareja
- no darle el dinero a propósito
- darle solo una parte o controlar el dinero que gana.

Violencia simbólica

La **violencia simbólica** son los mensajes que se refieren a los roles de género.

Por ejemplo:

- Una mujer tiene que obedecer a los varones solo porque son varones.
- Una mujer no puede hacer cosas que hacen los varones ni los varones pueden hacer cosas que hacen las mujeres.
- Las mujeres solo tienen que vivir y hacer cosas para gustar a los varones.
- Las mujeres tienen la obligación de ser madres.

Estos mensajes pueden ser imágenes o palabras.

Estos mensajes pueden ser muy comunes

pero cuando hay violencia simbólica

estos mensajes sirven para controlar a la otra persona

y que esa otra persona se sienta inferior o que no vale nada.

Descubrir relaciones violentas

Existen pistas para descubrir relaciones de pareja que pueden llegar a ser violentas.

La pista más importante es cuando una persona quiere controlar todo de su pareja

y se enoja si no puede controlar todo.

Por ejemplo:

- controlar la forma en que se viste y se arregla
- querer saber en todo momento dónde está
- querer saber con quiénes se junta
- querer decidir si se junta o no con otras personas
- controlar los horarios y las salidas.

Algunas de estas conductas pasan porque las personas pueden sentir muchos celos. A los celos excesivos muchas veces se los confunde con demostraciones de amor. Los celos excesivos no son amor.

Alertas de relaciones violentas

Las relaciones violentas pueden ser de amistad o de noviazgo. Puede suceder que la persona violenta:

- tenga celos de amigos o familiares.
- quiera que pase todo el tiempo solo con él o ella
- quiera que la pareja no tome decisiones propias
- amenace que va a terminar la relación si la pareja hace una actividad o plan por su cuenta.
- amenace con quitarse la vida si termina la relación.
- critique mucho lo que hace o dice la pareja o compare a la pareja con los demás para que se sienta mal.
- controle el celular y las redes sociales.
- culpe a la persona de sus enojos.

Darte cuenta si la violencia termina y vuelve a empezar otra vez

La violencia en la pareja muchas veces se repite. Esto quiere decir que la violencia empieza y termina pero vuelve a empezar otra vez. Por eso la violencia nunca termina del todo.

Cuando empieza la violencia empieza de a poquito. La violencia empieza con enojos, discusiones y amenazas leves.

Después la violencia se pone peor. Puede haber:

- golpes
- empujones
- maltrato en el cuerpo y los sentimientos
- amenazas graves.

La persona violenta pierde el control.

Al final la persona violenta se arrepiente y pide perdón y parece que otra vez solo hay amor en la pareja. Este momento es muy peligroso porque la persona que sufre la violencia cree que no va a volver a pasar y deja de cuidarse. Por ejemplo no denuncia a la policía que sufrió un golpe o alguna violencia.

Y las situaciones de violencia siempre empiezan otra vez. Y cada vez que vuelven a empezar se ponen peor.

A veces hay un solo momento de violencia muy grave y la persona violenta mata a su pareja.

Conocer las distintas ideas que tienen las personas sobre el amor

La idea sobre qué es el amor de una pareja fue cambiando con el tiempo.

Las personas hablan sobre

- el amor romántico
- el amor sexual o apasionado
- encontrar a un único amor.

Algunas personas piensan que en el amor lo más importante es hacer sacrificios por la persona que se ama. Pero hacer sacrificios por una persona amada no significa cumplir caprichos y todo lo que pida esa persona.

Cuando una persona presiona a su pareja para que haga todo lo que le pide eso no es amor. Eso es violencia.

Para tener en cuenta

La violencia en el noviazgo no es un tema privado de la pareja. Es importante hacer algo cuando nos enteramos que alguien que conocemos está en una relación de pareja violenta. Tenemos que ayudar a la persona que sufre violencia.

Formas de ayudar:

- Dar a la persona que sufre las cosas que necesita.
- Escuchar a la persona que sufre cuando te cuenta lo que le pasa y lo que siente.
- Si la persona que sufre es pequeña o adolescente, podés ayudar a que le cuente lo que le pasa a algún adulto de confianza.

El adulto de confianza puede ser:

- un familiar
 - algún profesor de la escuela
 - alguien del gobierno
 - profesionales del equipo de salud.
-
- Dar información sobre la violencia en las relaciones de pareja.
 - Denunciar la situación de violencia.

Podés llamar gratis al teléfono 144

Referencias a textos originales

Adaptamos y redactamos los textos de este libro desde distintos libros que propuso COPIDIS de acuerdo con el Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Para saber dónde están las ideas y textos originales de cada capítulo podés consultar la siguiente información

Capítulo	Texto original
1	Meresman, S, Ramos, V. y Rossi, D. (2013). <i>Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual integral y discapacidad para compartir en familia</i> . Ministerio de Educación de la Nación. ES PARTE DE LA VIDA
2	Marco normativo - Educación Sexual Integral - Legislación nacional e internacional relacionada con la ESI. Meresman, S con colaboración de Ramos, V. y Rossi, D. (2013). <i>Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual integral y discapacidad para compartir en familia</i> . Ministerio de Educación de la Nación. ES PARTE DE LA VIDA Ministerio de Educación del GCABA (2018). <i>Educación sexual integral: Propuestas y actividades para el aula con orientaciones y acciones concretas para docentes y estudiantes de todos los niveles</i> . Disponible en cuadernillo ESI Ministerio de Salud. (2022). Datos actualizados a marzo de 2022. Derechos sexuales y derechos reproductivos Argentina.gob.ar
3	Maxwell, J, Watts Belser, J y David, D. (2009). <i>Un manual de salud para mujeres con discapacidad</i> . Hesperian. Ministerio de Educación del GCABA (2018). <i>Educación sexual integral: Propuestas y actividades para el aula con orientaciones y acciones concretas para docentes y estudiantes de todos los niveles</i> . Disponible en cuadernillo ESI
4	Maxwell, J, Watts Belser, J y David, D. (2009). <i>Un manual de salud para mujeres con discapacidad</i> . Hesperian. Ministerio de Educación del GCABA (2018). <i>Educación sexual integral: Propuestas y actividades para el aula con orientaciones y acciones concretas para docentes y estudiantes de todos los niveles</i> . Disponible en cuadernillo ESI Zamberlin, N. y Portnoy, F. (2007). <i>El cuerpo y los órganos sexuales y reproductivos. En Tu cuerpo, tu salud, tus derechos. Guía sobre salud sexual y reproductiva</i> . Fondo de Población de Naciones Unidas, UNFPA. https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/tu_cuerpo_tu_salud.pdf
5	Maxwell, J, Watts Belser, J y David, D. (2009). <i>Un manual de salud para mujeres con discapacidad</i> . Hesperian. Meresman, S, Ramos, V. y Rossi, D. (2013). <i>Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual integral y discapacidad para compartir en familia</i> . Ministerio de Educación de la Nación. ES PARTE DE LA VIDA
6	Ministerio de Educación del GCABA (2018). <i>Educación sexual integral: Propuestas y actividades para el aula con orientaciones y acciones concretas para docentes y estudiantes de todos los niveles</i> . Disponible en cuadernillo ESI Ministerio de Educación del GCABA (2016). <i>Violencia en vínculos de pareja. Educación Sexual Integral</i> .

7	<p>Maxwell, J, Watts Belser, J y David, D. (2009). <i>Un manual de salud para mujeres con discapacidad</i>. Hesperian.</p> <p>Ministerio de Educación del GCABA (2016). <i>Violencia en vínculos de pareja. Educación Sexual Integral</i>.</p> <p>Ministerio de Educación del GCABA (2018). <i>Educación sexual integral: Propuestas y actividades para el aula con orientaciones y acciones concretas para docentes y estudiantes de todos los niveles</i>. Disponible en cuadernillo ESI</p>
8	<p>Meresman, S, Ramos, V. y Rossi, D. (2013). <i>Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual integral y discapacidad para compartir en familia</i>. Ministerio de Educación de la Nación. ES PARTE DE LA VIDA</p> <p>Ministerio de Educación del GCABA (2018). <i>Educación sexual integral: Propuestas y actividades para el aula con orientaciones y acciones concretas para docentes y estudiantes de todos los niveles</i>. Disponible en cuadernillo ESI</p> <p>Ministerio de Educación del GCABA (2016). <i>Jornada: "Educar en igualdad: prevención y erradicación de la violencia de género"</i> https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/libro_jornadas_2016-16-junio_2017.pdf (selección de palabras y definiciones para el crucigrama)</p> <p>Ministerio de Educación del GCABA (2016). <i>Violencia en vínculos de pareja. Educación Sexual Integral</i>.</p> <p>Maxwell, J, Watts Belser, J y David, D. (2009). <i>Un manual de salud para mujeres con discapacidad</i>. Hesperian.</p>
9	<p>Ministerio de Educación del GCABA (2016). <i>Violencia en vínculos de pareja. Educación Sexual Integral</i>.</p> <p>Jelonche, P. et. al., (2019). <i>Leyes sobre la violencia contra las mujeres. Adaptación a lectura fácil de la ley nacional 26485 y las leyes CABA 4203, 5861, 6134 y 5742</i>. Fundación Visibilia. https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/copidis_ley_de_proteccion_integral_a_las_mujeres_orig-01_version_digital_.pdf</p>