

**ANEXO PARA LA GUÍA DE
ESCUELAS DE FAMILIAS
Prevención Comunitaria
de los Embarazos Adolescentes, el
VIH/SIDA
y la Violencia Basada en Género**

PRESENTACIÓN

El presente anexo, se construyó en base a los resultados de una investigación cualitativa de **normas sociales** sobre el embarazo en la adolescencia, el vih-sida y la violencia basada en género en los municipios de El Alto de La Paz; Shinahota, Villa Tunari y Zona Sur de Cochabamba; Riberalta y San Borja del Beni.

En el entendido de que una **norma social** es una regla de comportamiento que las personas prefieren cumplir asumiendo que la mayoría de las personas en su red de referencia se ajustan a ella -expectativa empírica- o que la mayoría de las personas en su red de referencia creen que deberían ajustarse a ella -expectativa normativa-, es decir se trata de un mandato social; y comprendiendo que así como pueden existir **normas sociales tóxicas**, se pueden construir **normas sociales nutricias**, es preciso realizar un trabajo sobre las primeras, en tanto su efecto puede incidir negativamente en la mayor parte de la población y especialmente en la vida de NNA, perpetuando prácticas que ya afectaron a anteriores generaciones; para luego fortalecer la construcción de las segundas.

Este fortalecimiento está mediado por el poder en las relaciones interpersonales que, en el sentido foucaultiano, pueden hacer uso de dicho poder empleando técnicas de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando mandatos o normas sociales tóxicas; o pueden hacer uso del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando mandatos o normas sociales nutricias, a través del uso adecuado del poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

- Poder y sexualidad: en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada de que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable, placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

- Poder y género: en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

- Poder y diferencias de edad: en muchas sociedades existe la norma social tóxica de que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violente. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice el reconocimiento de que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que, si bien el entorno social debe cerciorarse de que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

- Poder y cultura: en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social nutricia que viabilice la comprensión de que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Este anexo puede ser trabajado como parte última de la Guía de Escuela de Familias o, si no se cuenta con el tiempo suficiente, puede ser trabajado de manera independiente de la misma.

DEDICATORIA

Hace algún tiempo escuchamos a una preciosa niña de 10 años, llamada Xiomara, llamar a su papá y a su mamá: **“PAMI”**.

Sorprendidos le preguntamos: ¿Por qué les llamas así? ¿Por qué no les dices papá o mamá, como todo el mundo?

Ella, con una sonrisa de oreja a oreja, nos dio una respuesta muy simple: ¡Porque los dos me aman igual, cuidan mi alimentación, mi salud, mi educación, me dan amor, juegan conmigo y también me ponen normas para que me porte bien!

Xiomara nos dio una lección de vida, todas las personas adultas, independientemente de los roles que nos toque desempeñar en el mundo, en la comunidad o en las familias, seamos madres, padres, tutoras, tutores, educadoras, educadores, cuidadoras y cuidadores principales, deberíamos ser personas **“PAMIS”** y velar por el interés superior de las niñas, niños y adolescentes (NNA).

El presente anexo está dedicado a personas **PAMIS**, que reconocen en las normas sociales aquellos mandatos culturales basados en percepciones u opiniones de las personas que conforman una comunidad o una sociedad, que de tanto repetirse se asumen como verdad, se normalizan y hasta se naturalizan, tanto que influyen en las prácticas cotidianas, retroalimentándose a sí mismas; y que son capaces de ubicar qué **normas sociales tóxicas** están guiando nuestro accionar para romperlas y comenzar a construir **normas sociales nutricias**.

¡Vamos adelante!

INTRODUCCIÓN

Los cambios físicos, emocionales y sociales que viven las personas cuando dejan de ser niñas y niños, y atraviesan la pubertad y la adolescencia, generan experiencias y sensaciones hasta el momento desconocidas para ellas. Esto conlleva momentos de incomodidad y desconcierto que deben ser acompañados con la sabiduría de las **PAMIS**, brindándoles satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud y educación, cariño, juego y comprensión, además de normas y reglas; de otro modo pueden generarse sentimientos de desprotección y abandono.

NNA comprenden que deben atravesar por estos cambios para ir desarrollando paulatinamente sus formas juveniles, para posteriormente apropiarse de las adultas. Sin embargo, precisan del acompañamiento de personas mayores a ellas y ellos pues experimentar estos eventos dificulta su vivencia cotidiana porque se encuentran frente a la necesidad de ir aprendiendo cómo habitar las nuevas funciones de sus cuerpos, controlar los impulsos que van surgiendo, experimentar nuevos niveles de razonamiento y asumir responsabilidades que antes no tenían.

Las **PAMIS** que rodean a una persona que vive la pubertad y la adolescencia deben comprender que el acompañamiento a los cambios corporales debe realizarse enfatizando el cuidado, la higiene, la privacidad y la autodeterminación del cuerpo. Es importante comprender que el desarrollo paulatino de las características primarias (internas) y secundarias (externas) provoca sensaciones de inadecuación en tanto en la pubertad y en la adolescencia se encuentran en un momento en que no se sienten reconocidos como niñas o niños, pero tampoco se perciben como personas jóvenes.

Una de las formas de apoyar a que NNA que atraviesan la pubertad y la adolescencia afronten con optimismo los desconcertantes cambios es fortaleciendo nuestros conocimientos y apelando a nuestras propias experiencias para guiarles y acompañarles adecuadamente en su desarrollo pues la expectativa para que esto suceda es grande por parte de NNA, pero al mismo tiempo parece que la norma social bloquea las mismas:

“Sería muy lindo que nuestros papás y mamás nos hablen de todo esto, de los cambios, del crecimiento, de los amigos y amigas, de cómo cuidarnos (expectativa empírica) pero eso no sucede, ni va a suceder, porque las personas adultas tienen miedo de perder nuestro respeto si nos hablan de estas cosas (expectativa normativa)”

Romper con estas normas sociales no es fácil, porque las hemos vivido durante siglos, pero no es imposible hacerlo, sólo se trata de analizar las expectativas que tienen nuestras NNA, compararlas con las que vivíamos cuando fuimos NNA y dejar

de lado aquellas conductas que generaban brechas en nuestras vidas; es decir se trata de romper aquellas normas sociales tóxicas y remplazarlas por otras que sea nutricias.

Todas las **PAMIS** sabemos que al llegar a la pubertad las mujeres internamente producimos mayor cantidad de las hormonas llamadas estrógenos y los hombres producen más testosterona. Estas hormonas producen cambios internos llamados primarios y externos llamados secundarios.

Las mujeres, internamente, sienten el funcionamiento de sus ovarios que mes a mes liberan un óvulo en espera de ser fecundado y de su útero que prepara una capa interna para recibirlo, pero como no sostienen relaciones coitales y, por ende, no existe tal fecundación, la capa interna se desprende del útero produciéndose un sangrado denominado menstruación; a partir de esos momentos esta menstruación se constituirá en una muestra de que todo su cuerpo se encuentra bien equilibrado y en buenas condiciones. A nivel externo, comienzan a ver cómo sus senos desarrollan, sus caderas se ensanchan, sus vellos púbicos crecen para proteger su vulva y sus vellos axilares ayudan a su cuerpo a liberar la transpiración y junto a ella las toxinas que podrían hacerles daño. Todos estos procesos hormonales también repercuten en cambios afectivos, cognitivos y conductuales, que hacen que las mujeres dejen de percibirse como niñas y se vayan reconociendo como jóvenes, hecho que, por supuesto, también repercute en las relaciones con sus pares, con sus familias y con su sociedad.

“Desde que me han comenzado a salir vellos y mis senos han comenzado a crecer siento curiosidad por ver qué pasa con mis amigas, creo que es lo mismo (expectativa empírica), pero también me da vergüenza porque pienso que no les debe gustar hablar de eso, es feo (expectativa normativa)”

Los hombres, internamente, comienzan a sentir el funcionamiento de sus testículos que día a día liberan millones de espermatozoides, que a su salida se encuentran con un líquido desconocido para ellos hasta ese tiempo, denominado semen y juntos son expulsados a través del pene a manera de eyaculación; a partir de esos momentos, esta eyaculación, junto con las erecciones se constituirá en una muestra de que su cuerpo está bien equilibrado y en buenas condiciones. A nivel externo, comienzan a ver cómo sus hombros se ensanchan, cómo su voz se hace más gruesa, sus vellos púbicos cubren su pene y su escroto, y sus vellos axilares ayudan a su cuerpo a liberar transpiración y junto a ella las toxinas que podrían hacerles daño. Al igual que en las mujeres, estos cambios hormonales repercuten en cambios afectivos, cognitivos y conductuales, que hacen que los hombres dejen de percibirse como niños y se vayan reconociendo como jóvenes, hecho que, por supuesto, también repercute en las relaciones con sus pares, con sus familias y con su sociedad.

“Los hombres también tenemos cambios, a veces nos vemos grandes y hablamos como grandes (expectativa empírica) pero los grandes se hacen la burla en el mismo instante, entonces cómo vamos a hablar con los grandes (expectativa normativa)”

Los cambios físicos vividos por NNA que atraviesan la pubertad y la adolescencia, repercuten en la búsqueda incesante de la identidad juvenil, razón por la que en esta edad se suelen distanciar un poco de las personas adultas de la familia para acercarse más a sus pares, cuya imagen y opinión cobra mayor relevancia y se convierte en un grupo de referencia en tanto los cambios que se pueden observar en los semejantes, permiten dilucidar y asimilar el propio desarrollo.

“A veces intentamos hablar con nuestras mamás o con nuestros papás pero nos da mucho miedo que se enojen o que se burlen, a veces hablamos con las tías o con las hermanas, parece que entienden, pero da miedo que te echen en cara (expectativa empírica), así que mejor es hablar con tus amigas, ellas te entienden, no te van a echar en cara porque están pasando por lo mismo (expectativa normativa)”

Así mismo, el acercamiento hacia sus pares despierta el deseo de encontrar pareja como suelen hacerlo las demás personas, genera experiencias de atracción que antes no se manifestaban con tanta intensidad, se manifiesta en pasión ante la posibilidad de sostener enamoramientos y experiencias eróticas propias a estas relaciones, e incluso se proyectan a relaciones de amor en la perspectiva de búsqueda de complementariedad con alguien más. Todo ello, muy positivo para su vida, cuando implica el desarrollo de sus potencialidades y no se basa en percepciones erróneas que lastiman su autoestima, su autoconcepto y su autoeficacia, limitando su proyecto de vida.

“Estamos en la “edad del burro”, en esta época no sabemos qué hacer con nuestras vidas y para peor nos enamoramos, sentimos “mariposas en el estómago” y peor no sabemos qué hacer, es lindo y es feo a la vez (expectativa empírica), pero nos equivocamos y, ni modo, hay que responder (expectativa normativa)”

Los noviazgos suelen aparecer como una gran opción para sostener relaciones con los pares, para afianzar la identidad juvenil, para potencializar las esencias de las personas y para encontrar la búsqueda complementariedad; sin embargo, muchos de esos noviazgos pueden truncar el proyecto de vida de las personas adolescentes, cuando se encuentran con la ausencia de una **PAMI** que fortalezca las capacidades de empoderamiento, de autocontrol y autodeterminación, así como el ejercicio de derechos en igualdad al momento de constituir pareja, de decidir por la iniciación de relaciones coitales, de planificar en torno a la posibilidad de embarazos y de evitar infecciones de transmisión sexual.

GUÍA DE ACTIVIDADES PARA PAMIS

N°	Tema	Tiempo
1	PREVINIENDO EMBARAZOS NO PLANIFICADOS	8 horas
2	PREVINIENDO EL VIH-SIDA	8 horas
3	PREVINIENDO NOVIAZGOS VIOLENTOS	8 horas
Total horas GUÍA		24 horas

Embarazo Adolescente

Una de las realidades que suele preocupar a toda la sociedad, especialmente a las familias que la conforman, es el embarazo adolescente, pues sin duda se espera que éste llegue cuando las personas, especialmente mujeres, hubieran alcanzado la cúspide de su desarrollo físico para la reproducción, es decir que su cuerpo hubiera llegado a la adultez, que su equilibrio afectivo sea el suficiente como para asumir la crianza de un nuevo ser, que su formación académica le permita continuar con su proyecto de vida y que su estabilidad económica le permita tomar decisiones autodependientes.

“El embarazo es natural, sucede en las personas, pero sí se espera que llegue cuando la persona sea adulta ahí es bueno (expectativa empírica), no se espera que llegue cuando son jovencitos, porque les perjudica y luego no saben cómo y con qué criar (expectativa normativa)”.

A pesar de que existan estas expectativas, la comunidad de adultas y adultos, suele evitar el abordaje de temas inherentes a este proceso, como es la llegada de la pubertad y los cambios corporales propios a mujeres ya hombres, la experiencia erótica de pareja y las decisiones sobre el inicio y sostenimiento de la práctica coital, el conocimiento y manejo de métodos anticonceptivos y la planificación familiar, etc. que bien podrían constituirse en **normas sociales nutricias**. En su lugar, se suelen abordar estas situaciones haciendo uso de sentimientos, afectos y comportamientos manifestados en discursos que podrían ser reconocidos como **normas sociales tóxicas** pues en lugar de apoyar el desarrollo de las personas, suelen sostener prácticas que lo detienen.

“A veces quiero hablar sinceramente con mi hijo, pero no sé por dónde comenzar. A veces quisiera decirle las cosas como son pero algo me impide (expectativa empírica). Creo que es importante hablarles en base a la información de los libros, pero cuando ya me doy cuenta, estoy repitiendo las mismas cosas que me decían a mí, cosas que yo mismo sabía que no eran verdad, pero como todos dicen lo mismo, termino haciendo lo mismo (expectativa normativa)”.

Como **PAMIS** analicemos algunas de estas normas sociales a través de las que podemos detener el desarrollo equilibrado y armonioso de NNA o podemos impulsarlo:

- **En relación a los cambios corporales y el ingreso a la pubertad y adolescencia**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
<p>Los cambios corporales de la pubertad que viven las niñas y los niños son una muestra de que se están haciendo mujeres y hombres. Si ya se encuentran listas y listos para tener pareja y enamorar, también lo están para sostener relaciones coitales e incluso para embarazarse.</p>	<p>Los cambios corporales de la pubertad que viven las niñas y los niños son una muestra de que están ingresando a la juventud, ellas son mujeres, al igual que ellos son hombres desde que nacieron. La etapa de la pubertad y de la adolescencia es una etapa en que sus cuerpos y su genitalia interna y externa están desarrollando aún. El hecho de que tengan pareja no implica que deban sostener relaciones coitales, ni mucho menos que deban embarazarse, pues durante la etapa de la pubertad y la adolescencia su cuerpo aún precisa fortalecerse.</p>
<p>Las mujeres que tienen senos grandes, cintura pequeña y caderas anchas son igual de deseables que los hombres que tienen pene grande y espaldas anchas. Aunque son promiscuos igual la gente les desea porque lucen su hermosura.</p>	<p>La belleza de las personas o radica en el tamaño de sus órganos, ni en la forma en que los luzcan o no. Las personas hermosas son aquellas que tienen un equilibrio en su salud física, mental y espiritual, es decir aquellas personas que se reconocen en su individualidad, que valoran sus diferencias, que no precisan ingresar a los estereotipos comerciales de lo que significa ser mujer o ser hombre. Los cuerpos no precisan ser lucidos porque no deben verse como objeto de consumo.</p>
<p>La menstruación es una muestra de suciedad e impureza que viven las mujeres, por ello deben tener cuidado con sus cuerpos, ocultar algo tan vergonzoso y evitar hacer ejercicios o deportes porque en este tiempo no deben ni bañarse.</p>	<p>La menstruación es un proceso natural manifestado como la etapa mensual de limpieza que viven las mujeres. Desde la pubertad su cuerpo desecha a través de un sangrado la capa interna que mes a mes prepara ante la posibilidad de que exista un embarazo; al no existir el mismo, este sangrado le dice a la mujer que su sistema hormonal está funcionando de manera equilibrada y que puede hacer ejercicios, deportes y bañarse, orgullosa de que su cuerpo esté manifestando sanidad.</p>
<p>La eyaculación es una muestra de suciedad e impureza que viven los hombres, como esto demuestra sus pensamientos y deseos perversos deben reprimirlos y ocultarlos lo más que puedan o desahogarlos haciendo uso del cuerpo de una mujer para hacerse hombres.</p>	<p>La eyaculación es un proceso natural manifestado en la expulsión de espermatozoides y semen que a diario producen los hombres. Desde la pubertad el cuerpo de los hombres generará eyaculaciones que acompañarán a las erecciones que tienen en el pene, sin que necesariamente estén de por medio pensamientos, deseos o actividades perversas. Los hombres deben aprender a manejar estas sensaciones en intimidad, pero eso no quiere decir que sean vergonzosas, ni que mucho menos tengan que iniciar relaciones coitales para sentirse hombres.</p>

- **En relación a la conformación de parejas y al inicio de relaciones coitales**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
Las personas que están iniciando la pubertad y están viviendo la adolescencia están en “la edad del burro”, son “hormonas con patas”, “saltan como pipócas” no pueden controlar ni gobernar sus vidas, por eso se lanzan a cualquier relación.	Las personas que están iniciando la pubertad se encuentran desconcertadas frente a los cambios y sensaciones de su cuerpo y la adolescencia es un proceso social cuyos atributos negativos pueden existir o no hacerlo. Toda persona puede controlar y gobernar su vida si así lo desea pero el acompañamiento y guía de personas que ya recorrieron ese camino siempre será importante, sobre todo cuando se trata de aprender a establecer relaciones de pareja.
Cuanto más se habla de sexualidad, más “se les abren los ojos” y más rápido quieren tener relaciones coitales. Es mejor no decir nada sobre estos temas, así ellas y ellos no tienen interés, el tema pasa desapercibido e inician sus prácticas coitales recién cuando se casen y los hijos vienen dentro del matrimonio como todos esperamos.	Las charlas sobre sexualidad deben brindarse siempre, comprendiendo que “en sexualidad, sexo, coito y erotismo, no son lo mismo”. Cuanto más información libre de morbo, clara y concreta tenga una persona, cuanto más comprenda que siempre tenemos sexo biológico, psicológico, social y legal; que vivimos nuestro erotismo cuando buscamos y disfrutamos cualquier sensación placentera en el mismo con la capacidad de administrarlo, y que vivimos coito cuando decidimos sostener encuentros genitales que implican derechos y deberes, más control tendrán sobre su decisión de cuando iniciar sus prácticas coitales y postergarán su inicio.
Si se meten en cosas de adultos y adultas tienen que responder como adultos y adultas. Las personas adolescentes no deberían enamorarse hasta que se hagan adultas, eso les hace “volar la cabeza” y luego “están llorando por los rincones”	Al llegar a la adolescencia, los procesos hormonales despiertan el interés por las vivencias de deseo, atracción, pasión o enamoramiento y amor en pareja, lo que influirá poderosamente en la manifestación de la orientación sexual. Esto no tiene relación con la adultez. Movidas por el deseo y la atracción todas las personas viviremos la pasión del enamoramiento que repercutirá en experiencias de dependencia romántica, será la guía y acompañamiento la que nos lleve a tomar esta experiencia como base para la construcción del amor en pareja.
Una mujer que tiene relaciones coitales antes de casarse ya no sirve, es “como una flor deshojada”, como “papel quemado”. Un hombre se hace “hombre” y se hace “más fuerte”. No es lo mismo para la mujer que para el hombre.	Se espera que el inicio coital suceda cuando los cuerpos de las personas hubieran concluido su crecimiento, por los compromisos emocionales, afectivos y físicos que implica el mismo. Los valores de la virginidad y la castidad atribuidos a este encuentro genital responden a creencias religiosas que suelen marcar negativamente sus vidas y en lugar de generar responsabilidad, generan prácticas machistas que terminan en violencia.

- **En relación al uso de métodos anticonceptivos y a la planificación familiar**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
La información sobre métodos anticonceptivos solo “abre los ojos” a las chicas y a los chicos, después quieren practicar atendidos a que no se van a embarazar, sólo el susto del embarazo les frena.	Cuando la información sobre los métodos anticonceptivos es brindada por personas responsables, considera la diversidad de métodos existentes para prevenir embarazos no planificados y las características corporales y antecedentes de salud de las personas que los van a usar. El embarazo debe ser deseado y planificado, nunca un método de inhibición coital.
Las mujeres que usan métodos anticonceptivos son promiscuas y tienen relaciones con uno y otro sin control de nadie.	Las mujeres que de manera informada deciden usar métodos anticonceptivos son personas que cuidan sus cuerpos, sus vidas y las vidas de otras personas, de manera que si deciden traer un nuevo ser a este planeta, llegue en condiciones óptimas y no azarosas.
Los hombres que usan preservativos no son machos, se privan de sentir placer, porque cuando usan condón no sienten igual.	Los hombres que usan preservativos son personas responsables que no sólo disfrutan de las sensaciones de su pene sino que además de preservar la salud de sus genitales y de los genitales de su pareja, deciden planificar la llegada de un nuevo ser a este planeta.
Las mujeres están preparadas para tener hijas o hijos desde que tienen su menstruación. El embarazo las hace más fuertes, tengan la edad que tengan.	Si sostienen relaciones coitales consensuadas o forzadas, las mujeres pueden embarazarse desde que tienen la menstruación, pero su cuerpo estará fuerte para sostener un embarazo si ha terminado su desarrollo y si está sana. Cada embarazo debilita el cuerpo de las mujeres porque toma sus nutrientes.
Todas las mujeres tienen como meta tener hijas e hijos, formar una familia es la mayor aspiración de todo ser humano. Cuanto antes tengan su propia familia menos solas estarán.	Las mujeres, al igual que los hombres, tienen diversas metas, entre las que puede encontrarse el hecho de tener una hija, un hijo o varios. Las familias se conforman de diversas maneras, algunas tienen hijas o hijos y otras no. Las hijas y los hijos no son objetos que se traen al mundo para calmar la soledad y para llenar los vacíos que pueda tener una persona.
Los hombres que no tienen hijos son maricones o cobardes. La hombría se demuestra a la sociedad teniendo hijos.	Los hombres que no tienen hijos o hijas son personas que decidieron esto por diversas razones como la salud, el proyecto de vida, la estabilidad afectiva. Traer un nuevo ser al planeta para demostrar hombría solo muestra un alto nivel de cobardía.

En resumen, las **PAMIS** debemos tomar en cuenta las normas sociales tóxicas para analizarlas, cambiarlas o descartarlas e incorporar otras que resulten más nutricias para el desarrollo de NNA. Puntualicemos algunas reflexiones:

Las normas sociales que se presentan sobre los cambios corporales y el ingreso a la pubertad y a la adolescencia, son más incisivas para las mujeres que para los hombres. En la pubertad socialmente se presiona más a las mujeres para cambiar su apariencia y comportamiento que a los hombres, cuando la presión no es necesaria en ninguno de los dos casos. Un ejemplo de esto es la vivencia de las eyaculaciones, que suelen ser enaltecidas o pasar desapercibidas con mucha más facilidad que la menstruación, que es percibida como molesta y complicada dado que esta última se desarrolla en varios días y necesita de cuidados higiénicos que se exige manejar en intimidad. A esto se suma las normas sociales tóxicas que terminan infravalorando los ciclos menstruales de las niñas o haciendo uso de los mismos para dar a entender que éstas ya son posibles reproductoras. Por este hecho es que la menarquia (primera menstruación) se vive con mayor incomodidad y miedo que la espermaquia (primera eyaculación).

Si bien las y los adolescentes notan los cambios que atraviesan sus cuerpos, existe un desconocimiento marcado del funcionamiento del mismo y de sus procesos. Es preciso informarnos para guiarles adecuadamente.

Las normas sociales aparecen en mensajes mediáticos que imponen forma deseable de los cuerpos de las personas haciendo referencia a siluetas y tamaños anhelados por el mundo del consumo, que en la mayoría de los casos son inalcanzables porque no representan a las personas que habitan la realidad cotidiana. Estas normas sociales pesan más en el caso de las mujeres ya que en el medio la exigencia para que se constituyan en objetos de exhibición, se hace más tajante. De no recibir apoyo y orientación adecuada, NNA (sobre todo las mujeres) son propensas a desarrollar trastornos relacionados con su imagen y la asimilación de la misma. Como ejemplo podemos mencionar a los procesos anoréxicos que algunas personas viven tratando de alcanzar siluetas delgadas.

Las y los adolescentes precisan escucha empática y el acompañamiento afectivo frente a los sentimientos que les generan los estereotipos del mundo del consumo respecto a su cuerpo. La información que se utiliza debe ser clara y debe responder a su vez a las inquietudes, inseguridades y miedos, para disiparlos y fortalecer su autoconcepto.

Las normas sociales cobran especial relevancia cuando se trata de acompañar las expresiones emocionales y afectivas de las y los adolescentes, pues se asimilan como importantes para el desarrollo de la propia identidad. Por este motivo,

expresiones que satirizan estos aprendizajes como “la edad del burro”, estereotipan el comportamiento adolescente como “hormonas con patas”, terminan produciendo conductas que no suelen ser positivas para su desarrollo. Las cargas valóricas que se atribuyen a este término son asumidas como reales por las y los adolescentes, utilizándose incluso de manera conveniente para justificar la necesidad de experimentar sin control, cometer errores a sabiendas de que lo son, demostrar rebeldía negativa y desobediencia en confrontación. Este tipo de situaciones suelen producir alejamiento, distanciamiento y tensión entre la familia y la persona adolescente, ya que esta última tiende a sentirse subestimada por su entorno adulto, lo que desemboca en sensación de miedo y falta de confianza para solicitar información acerca del cuerpo, los cambios, la vivencia de sensaciones erótico afectivas, el inicio de las relaciones coitales y de todo lo que implica la vivencia de la sexualidad.

Las normas sociales que comprenden a la sexualidad como un tema tabú manejado con morbo, arriesgan a NNA al evitarles información real que pueda ser preventiva de situaciones que lastiman sus vidas. Cuando las madres, padres, tutoras o tutores no brindan respuestas es frecuente ver que las y los adolescentes recurran a sus madrinas, hermanas o hermanos mayores, pero al no encontrar respuestas acuden a amigas y amigos que pueden tener el mismo nivel de información o desinformación que ellas y ellos; entonces se acude a plataformas digitales que permiten mantener el anonimato y la impersonalidad, pero que también pueden constituirse en un riesgo sin la respectiva guía.

Posponer los espacios de dialogo a futuro, no resuelve las dudas de las y los adolescentes y genera que estos terminen buscando esa información en otros espacios o con otras personas. Es preciso, acompañarlos con sabiduría de vida e información precisa.

Las normas sociales que obstaculizan, bloquean o evitan los diálogos sobre las vivencias relacionadas con el deseo, la atracción, la pasión o enamoramiento y el amor en pareja por considerarlas como incómodas y molestosas, hacen que las y los adolescentes se precipiten a experimentar sensaciones eróticas que puedan terminar en experiencias coitales tempranas, solo por el hecho de manifestar rebeldía en su construcción identitaria. Si bien es común encontrar que las y los adolescente tienen conocimiento de lo que socialmente se demanda de ellos, es decir que esperen a que sus cuerpos desarrollen o a cumplir la mayoría de edad para iniciar su vida coital, la falta de acceso a información, el tabú familiar mezclado con el morbo mediático, alimentan la curiosidad frente al placer. Las y los adolescentes se sienten presionados por iniciar su actividad coital. Esta presión se percibe en los mensajes comunicacionales, en el alardeo con los pares, en las demandas de la pareja y en la influencia de las y los adolescentes mayores.

Las vivencias del deseo, la atracción, la pasión o enamoramiento en las relaciones de pareja son hechos naturales, motivo por el cual su ocurrencia es inevitable. Es una de las principales razones por las cuales las y los adultos tenemos la misión de orientar y resolver las dudas de NNA para que cuando experimenten estas vivencias puedan dirigir sus energías a construir una relación de amor que equilibre sus vidas y no bloquee sus proyectos.

Las normas sociales que plantean la idea de que el uso de métodos anticonceptivos desenfrena a las personas en sus encuentros coitales, que despierta la promiscuidad en las mujeres, insensibiliza las sensaciones de los hombres o hace uso del embarazo como forma de control de la búsqueda de placer, solo manifiestan a una sociedad que cayó en irresponsabilidad sobre la existencia misma de las personas. Rechazar a una mujer que busca información para decidir sobre aquel método anticonceptivo más acorde a su cuerpo y a sus antecedentes de salud, está previendo que la llegada de un niño o niña sea deseada o planificada; o rechazar a un hombre que hace uso de un preservativo está cuidando por la sanidad de sus genitales, de los genitales de la otra persona y que también está velando porque un niño o niña lleguen planificados; es una muestra de un total desconocimiento de las necesidades que tendrán los nuevos seres que llegarán a este planeta.

Las normas sociales que manifiestan que si una persona adolescente se metió a “cosas de adultos” debe actuar como tal, sólo muestran el gran desconocimiento que se tiene sobre el desarrollo cognitivo, afectivo y comportamental de las personas, pues si bien, existen personas que pueden responder como adultas o adultos ante la llegada de un hijo o hija, todas se verán forzadas a desviar su proyecto de vida, sus proyecciones, y la gran mayoría lo hará manifestando frustraciones que pueden repercutir negativamente en su conformación de pareja o, peor aún, en las nuevas personas que llegan a este planeta. Sobre todo, cuando se trata de las mujeres, sobre las cuales suele recaer la mayor responsabilidad y las mayores limitaciones.

Mitos y estereotipos como “el hombre propone y la mujer dispone”, solamente refuerzan las condiciones sociales de desigualdad que fundamentan la violencia hacia la mujer y, por ende, toleran las violencias en los hogares.

Las normas sociales, inequitativas y desiguales, carentes de información real y científica son tóxicas, pero podemos cambiarlas en nuestras prácticas.

TEMA A.

PAMIS que previenen embarazos adolescentes

Tema	¿Cómo prevenimos embarazos en la adolescencia?
Objetivo de la sesión	Promover el compromiso de madres, padres, tutores, tutoras, educadores, educadoras, cuidadoras y cuidadores principales, con la conformación de entornos protectores, denominados PAMIS, que actúen en la prevención de embarazos adolescentes.
Meta de aprendizaje de la sesión	NNA que previenen embarazos en la adolescencia, a partir de la incorporación de normas sociales nutricias.
Contenidos básicos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Cambios corporales y el ingreso a la pubertad y adolescencia - Conformación de parejas y al inicio de relaciones coitales - Uso de métodos anticonceptivos y a la planificación familiar
Sugerencias para la persona que facilita	<p>La persona que facilita iniciará la construcción de conocimiento sobre prevención de embarazos en la adolescencia, generando reflexión sobre ¿qué significa la adolescencia para la comunidad? ¿qué significa el embarazo? ¿qué significa el embarazo adolescente en la vida de las personas adolescentes? ¿de sus familias? ¿de su comunidad?</p> <p>También es importante que en cada una de las actividades debe tener en cuenta la necesidad de romper normas sociales tóxicas, para remplazarlas con normas sociales nutricias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Poder y sexualidad: Romper con la idea de que dialogar sobre sexualidad alienta a relaciones coitales precoz, alentando la idea de que todas y todos tenemos mayor posibilidad de tomar decisiones acertadas cuando nuestro entorno de confianza nos brinda información científica en lugar de mitos. ❖ Poder y género: Romper con la idea de que por naturaleza las mujeres son responsables del embarazo y los hombres por naturaleza son irresponsables en el mismo, alentando la idea de que el embarazo se genera entre dos personas y que todas y todos tenemos la responsabilidad de administrar nuestra búsqueda de placer y de responder por las consecuencias del mismo. ❖ Poder y edad: Romper con la idea de que las niñas y las adolescentes tienen la obligación de asumir un embarazo, incluso si fueron víctimas de violencia sexual, alentando la idea de que ellas tienen derecho a decidir si lo continúan o no, en tanto las leyes las amparan porque su cuerpo y su vida se encuentran en riesgo. ❖ Poder y cultura: Romper con la idea de que los embarazos tienen que llegar porque así la vida lo decide, alentando la idea de que los embarazos responden también a procesos culturales, por tanto, pueden responder a procesos educativos que faciliten su planificación.

Plan para el desarrollo del Tema 1: PAMIS que previenen embarazos en la adolescencia

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos conocemos! *	Crear un ambiente de confianza entre las personas que participan	Espacio abierto y vacío.	10 min	Dinámica: “El chenko” Se pide a cada participante analice la conformación de equipos.	Valoración de la autoidentificación de cada participante e impulso a la conformación de redes de protección..
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en el tema	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Se pide a cada participante emita su conocimiento sobre los temas planteados.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Reconocemos la importancia de regularnos en familia!	Fortalecer el reconocimiento de la importancia de cumplir con los roles y las funciones de las personas que lo conforman.	Globos Tiras de papel Bolígrafos	1 hora	Dinámica: “Globos Familiares!” Se pide a cada participante participe a partir de sus expectativas y experiencias	Encuentro de opciones para generar procesos de autoregulación en las familias.
¡Toda pregunta tiene respuesta!	Fortalecer la capacidad de abordar cualquier tema a través de una comunicación asertiva.	Cajas de zapato Colores Marcadores Hojas Bolígrafos	2 horas	Dinámica: “ El Buzón de Dudas”	Visibilización de la capacidad que todas y todos tenemos para abordar cualquier tema y guiar a NNA.

¡Proyectamos la Vida!	Fortalecer la capacidad de acompañar el proyecto de vida de NNA	Pliego de Papel Marcadores Revistas para Cortar Tijeras Pegamento	2 horas	Dinámica: “La Ruta de la Vida”	Visibilización de la capacidad de respaldar los proyectos de vida y la potencia de las NNA
¡Analizamos los cambios de vida!	Fortalecer las posibilidades de prevenir un embarazo en la adolescencia		2 horas	Dinámica: “El bebé nuevo”	Visibilización de los cambios que se eneran en la vida de las personas cuando llega un nuevo ser
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	10 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
Total de horas			8 horas		

* El registro de participantes, las reglas de participación y la presentación se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; la persona que facilita verá si es necesario hacerla más adelante, se recomienda no repetir estas actividades si ya se la ha hecho previamente.

Actividad ;Nos conocemos!

Título: El chenko	Tiempo: 10 minutos
<p>Objetivo:</p> <p>Crear un ambiente de confianza entre las personas que participan.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego en el que las PAMIS se integran y fomentan mayor cohesión con sus pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe pedir que las y los participantes se pongan de pie y conformen un círculo mirando hacia adentro. • Cada participante extiende los brazos, los cruza, cierra los ojos, y camina lentamente hasta sentir las manos de otras y otros participantes. • La persona que facilita el encuentro se asegura que todos tomen la mano de alguna persona de tal manera que nadie tome más de una, o que no existan personas con las manos vacías. • Se pide que todas y todos abran los ojos, y al ver el enredo que se ha causado, se les ordena que deben liberarse sin soltarse de las manos, de tal forma que todas y todos terminen en círculo tomados de las manos. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar con el grupo ¿Cómo puede la cohesión mejorar el trabajo en equipo? • Incidir ¿Cuán necesario es el dialogo para enfrentar las tareas conjuntas? • Enfatizar que es posible dialogar con nuestras familias y buscar soluciones conjuntas cuando existen problemas, tomando en cuenta: Todo problema tiene solución El diálogo horizontal viabiliza la comprensión del problema. La escucha activa brinda la posibilidad de encontrar soluciones El planteamiento claro de posiciones personales repercute en el planteamiento de soluciones. La elección de posibilidades comunes ayuda al encuentro de una solución. La planificación de una solución favorece su éxito. El análisis de resultados genera aprendizajes. 	

Actividad I

Título: Globos familiares.	Tiempo: 1 hora
<p>Objetivo:</p> <p>Fortalecer los espacios de diálogo en familia, facilitando el reconocimiento de la importancia de cumplir con los roles y las funciones de las personas que lo conforman.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una bolsa de globos. • Un calendario. • Bolígrafo. • Tiras de papel.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego de roles que brinde ideas a las PAMIS, para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe conformar grupos de 8 a 10 personas a los que se asigne diferentes roles (madre, abuelo, tía, hija, hermano, etc.) • Cada miembro de la familia preparará 10 preguntas que se relacionen con la propia historia, los gustos, las actividades favoritas y otros elementos que cada integrante desea que su familia conozca. • Posteriormente se escribe en las tiras de papel tareas necesarias para la higiene el desarrollo del hogar. Deberán plantearse 10 tareas por participante. Cada una de las tiras escritas se introduce dentro de uno de los globos de tal manera que cada globo inflado contenga una actividad. • Sentados en círculo, las y los integrantes de la familia deciden quién iniciará. • La persona que inicie preguntará uno de los elementos que ha preparado. • La primera persona en responder se salva de abrir uno de los globos. • Las personas que respondan mal o que tarden en responder deberán escoger uno de los globos y pincharlo para revelar la actividad que deberán cumplir durante la semana. • En el calendario se registrará la siguiente sesión de preguntas y también se registrarán las tareas asignadas y sus responsables. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar con el grupo ¿Cómo puede organizarse una familia para fortalecer las potencialidades de sus integrantes? • Incidir en ¿Cuáles son los roles y las funciones que cumple cada integrante de la familia? • Enfatizar que una familia está conformada de muchas maneras pero que en su organización se asumen roles que tienen funciones específicas. Las personas PAMIS tienen tres funciones principales que cumplir: Satisfacer las necesidades básicas de NNA, generar comunicación asertiva mediada por el afecto y el juego, desarrollar una crianza mediada por disciplina positiva. 	

Actividad 2

<p>Título: El buzón de dudas sobre los cambios corporales</p>	<p>Tiempo: 2 horas.</p>
<p>Objetivo:</p> <p>Fortalecer los espacios de resolución de dudas con respecto al desarrollo sexual.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cajas de zapato o similares. • Bolígrafo. • Tiras de papel. • Hojas de papel bond.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego de roles que brinde ideas a las PAMIS para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad cada miembro de la familia decorará una de las cajas de zapatos para transformarla en un buzón de preguntas. • Después acomodará su buzón en la puerta de su dormitorio (simulado). • Utilizando las tiras de papel, las y los adolescentes podrán preguntar a sus PAMIS acerca de las dudas que tienen sobre sus vivencias, su desarrollo y su cambio corporal, y viceversa. • Las PAMIS, utilizarán las hojas de papel bond para contestar a sus hijas e hijos, e introducirán sus respuestas en los buzones y viceversa. • Todo lo que se entregue o se saque de los buzones será reflexionado y respondido para guiar a NNA. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Cómo puede organizarse una familia para fortalecer la comunicación entre sus integrantes? • Incidir ¿Cómo podría repercutir esta organización en la prevención de embarazos en la adolescencia? • Enfatizar que la forma de prevenir embarazos en la adolescencia es desarrollando una educación integral de la sexualidad desde el hogar. Tomando en cuenta que: En sexualidad, sexo, coito y erotismo no son lo mismo. La sexualidad se vive de diferentes maneras en cada etapa de la vida y que no es lo mismo vivirla cuando se es infante, cuando se está en la niñez, cuando se encuentra en la pubertad, cuando se vive la adolescencia, cuando se es joven, cuando se llega a la adultez o cuando se llega a la ancianidad. El embarazo es un proceso natural, pero eso no lo hace obligatorio y que precisa de desarrollo pleno de los cuerpos, madurez psicológica para tomar la decisión sobre el mismo y posibilidades sociales y económicas para sostener la llegada de un nuevo ser. 	

Actividad 3

Título: La ruta de la vida.	Tiempo: 2 horas.
<p>Objetivo:</p> <p>Fortalecer el proyecto de vida como herramienta para prevenir las relaciones coitales tempranas y los embarazos en la adolescencia.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colores. • Marcadores. • Papelógrafo. • Cinta adhesiva.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego de roles que brinde ideas a las PAMIS para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos sentamos en familia a dialogar. • Utilizando el papelógrafo trazamos un camino similar a un juego de mesa. Este camino deberá presentar cuadros o estaciones que vayan demostrando una progresión temporal. Cada cuadro representará una acción de la vida de las hijas e hijos para vivir a futuro. • El camino debe mostrar paso a paso las acciones y decisiones que NNA consideran que debe llevar para cumplir su proyecto de vida, desde la elección de estudios, la vida en pareja, el cumplimiento de metas, hobbies, etc. • Incluir un cuadro en el que haga su aparición el coito temprano y como consecuencia de ello el embarazo en la adolescencia • Cada participante expresa sus emociones y sentimientos con cada uno de los puntos y brinda ideas para que los embarazos sean planificados y no corten el proyecto de vida. • Juntos decoraremos esta ruta que se ha creado y también procederemos a pegarla en una de las paredes del dormitorio. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar: ¿Cómo puede organizarse una familia para guiar a que sus NNA proyecten su vida? • Incidir: ¿Cómo pueden contribuir para que no se generen relaciones coitales precoces? • Enfatizar que la organización familiar que impulsa el proyecto de vida de NNA ayudará a que se potencialice la esencia de cada persona, que se planteen metas a corto, mediano y largo plazo, que se dialogue sobre el lugar que ocupa un enamoramiento y las formas en que se pretende organizar las familias a futuro; todo esto repercutirá en la prevención de embarazos en la adolescencia 	

Actividad 4

Título: Mi bebé huevo.	Tiempo: 2 horas
<p>Objetivo:</p> <p>Fortalecer la comprensión de la responsabilidad que implica llevar a término un embarazo.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un huevo crudo. • Marcadores. • Tiras de papel de colores. • Pegamento.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego de roles que brinde ideas a las PAMIS para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En familia iniciaremos un juego de roles que durará dos horas, pero que puede replicarse en otros espacios en el lapso de una semana. • Juntos decoraremos un huevo crudo pintándole un rostro y decorando otras facciones y elementos con las tiras de papel y el pegamento. Es decir que el huevo se convertirá en un muñeco con cara, cabello y si es posible con cuerpo. • En el juego de roles, representemos la vida de NNA cuyo proyecto de vida va en curso, a quien se le brinda información sobre la importancia de proteger su cuerpo y su vida con métodos de barrera y anticonceptivos, pero por diversas circunstancias se anuncia un embarazo y llega un nuevo bebé. El huevo representa la decisión de criar a un bebé recién nacido. • Toda la familia, especialmente NNA, llevarán consigo el huevo a cada actividad que realice durante una semana. Solamente en casos muy especiales en que no sea posible el huevo deberá ser cuidado por las PAMIS. • Al terminar la dinámica, la familia se sentará a dialogar acerca de lo que ha implicado tener un bebé huevo en la familia, haciendo énfasis en sus comportamientos, sentimientos y pensamientos. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Cómo puede organizarse una familia para guiar a que sus NNA conozcan métodos de planificación familiar? • Incidir ¿Cómo pueden contribuir para que NNA se percaten de la responsabilidad que implica traer un nuevo bebé? • Enfatizar que el conocimiento de métodos anticonceptivos y sus características no impulsa al deseo de sostener relaciones coitales “desenfrenadas”, por el contrario, cuando la información viene de parte de las PAMIS ayuda a que NNA comprendan que todo acto, incluido el coito, tiene una consecuencia; y que en el caso de los embarazos adolescentes, se pueden afectar los cuerpos de las personas, sus relaciones interpersonales, familiares y sociales. 	

Infecciones de transmisión sexual: vih-sida

Las infecciones de transmisión sexual son enfermedades causadas por la presencia de virus, bacterias y parásitos. Estas se adquieren generalmente por medio del contacto sexual coital desprotegido y representan un riesgo para la salud tanto de hombres como de mujeres. La transmisión de estos patógenos, no se ve influida por la condición económica, social, cultural o política, es decir que cualquier persona que descuide su protección al momento de sostener relaciones coitales con otra que esté infectada, corre el riesgo de contraer uno de estos agentes.

Gracias a las campañas informativas que se han desarrollado en los diferentes espacios, el conocimiento general acerca de las infecciones de transmisión sexual y la forma de prevenirlas ha aumentado. Sin embargo, todavía existen mitos, dudas y vacíos acerca de su existencia, los medios de transmisión, el uso de dispositivos para su prevención, etc. que terminan volviéndose normas sociales tóxicas. Esta desinformación termina tergiversando el conocimiento necesario para enfrentar adecuadamente a estos patógenos.

“Como cualquier padre, yo le deseo a mis hijos una vida libre de enfermedades o problemas de salud porque me asusta la posibilidad de que puedan enfermarse por estar haciendo el amor con cualquiera (expectativas empíricas) pero hablar de condones más bien puede abrir su curiosidad por eso es mejor no hablar (expectativas normativas)”

Bajo estas expectativas, las personas adultas suelen evitar brindar información a NNA por el miedo a despertar procesos erótico-afectivos de pareja que corresponden a la juventud o adultez. Así, esta responsabilidad suele delegarse al personal de las unidades educativas y al personal médico de postas y hospitales, afectando la confianza que se desarrolla en los espacios de diálogo en familia.

De esta manera se desaprovechan los espacios de cobijo, orientación, intimidad, guía, protección destinados al aprendizaje de la higiene corporal, de la elección de pareja, del momento de sostener coito, el correcto empleo de métodos de barrera como el condón y la responsabilidad sobre la vida coital; que, de hacerse, podría constituirse en **normas sociales nutricias**. Por el contrario, suele optarse por el silencio, la evasión a las preguntas, el aplazamiento de la orientación, al uso del morbo en el tratamiento de la información y a los prejuicios basados en roles de género marcados, lo que termina por emplazar **normas sociales tóxicas**. Como **PAMIS** analicemos algunas de estas normas sociales a través de las que podemos detener el desarrollo equilibrado y armonioso de NNA o podemos impulsarlo:

- **En relación a las infecciones de transmisión sexual**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
El dialogo acerca de lo que implican las relaciones coitales y la posibilidad de infecciones de transmisión sexual adelantan las vivencias de NNA y por lo tanto aumenta la probabilidad de que puedan contraer uno de estos agentes.	El dialogo acerca de lo que implican las relaciones coitales y la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual es importante para orientar a NNA y evitar que pongan en riesgo su salud. El dialogo franco fortalece la confianza en la comunicación y por lo tanto permite llevar un acompañamiento en su vida. Si se genera un canal de confianza, al momento de surgir dudas o curiosidades será más probable que se recurra a las PAMIS antes que a otras fuentes de información.
Cuando se habla de infecciones de transmisión sexual con NNA les entra por un oído y les sale por el otro. Por lo tanto, es una pérdida de tiempo que las mamás o los papás expresen sus posturas.	La opinión de las y los adultos es valorada por las personas adolescentes cuando esta mediada por un clima afectivo. Estas pesan tanto que se convierten en la base desde la cual NNA evalúan la información que llega a sus manos. Cuando las PAMIS comparten información científica con actitudes positivas en sus hogares y en su comunidad, influyen poderosamente en la mirada de NNA.
Las relaciones coitales provocan embarazo adolescente y afectan el futuro de NNA; eso de las infecciones de transmisión sexual pasa con medicamentos y no hay que darle mucha importancia.	Las relaciones coitales precoces deben prevenirse porque es una manera de cuidar el desarrollo emocional, físico y social de NNA. Las PAMIS pueden enseñar a evitar el embarazo no planificado y a prevenir infecciones de transmisión sexual las cuales, de no ser tratadas, pueden poner en riesgo la salud y la vida de todas las personas y pueden generar cadenas de transmisión.
Las personas adultas ya tienen experiencia, bien o mal ya han pasado muchas cosas, la experiencia hace ley de la palabra; eso de las infecciones de transmisión sexual, antes era prueba de hombría y no mataba a nadie, así que no hay que exagerar.	Las personas adultas han tenido muchas experiencias, pero no todas han sido resueltas de la mejor manera, por ello suelen mantener cadenas de enfermedades, de tristezas y de dolor; por eso sus opiniones no son verdades absolutas. Las PAMIS revalúan las ideas y las experiencias, y se informan mejor sobre las causas y consecuencias de las infecciones de transmisión sexual para luego pasar esa información a NNA generando un espacio de autoridad muy apreciado por este grupo y romperá círculos dañinos.

- **En relación al conocimiento sobre el uso de profilácticos (condones).**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
<p>Enseñar a NNA acerca del uso de los condones, solamente adelantará sus vivencias coitales en tanto al sentirse empoderadas y empoderados en esta materia, decidirán poner en práctica lo aprendido y se contagiarán más.</p>	<p>Enseñar a NNA que los condones no sólo les ayudarán a prevenir embarazos adolescentes, sino que cuando ellas y ellos decidan iniciar una vida coital activa también serán muy importantes para prevenir infecciones de transmisión sexual, especialmente el vih-sida. Hablar sobre los riesgos para el cuerpo, para la propia vida, así como para la vida de las demás personas generará que exista mayor responsabilidad al momento de tomar decisiones.</p>
<p>Si NNA sepan cómo utilizar métodos de barrera o condones es muestra de que desde temprana edad se están preparando para vivir una vida libertina y promiscua, luego no se les puede decir nada.</p>	<p>Si NNA aprenden cómo utilizar métodos de barrera o condones y para qué sirven tendrán mayores recursos para cuidar sus cuerpos, sus emociones, sus afectos y sus relaciones sociales. La consciencia de los cuidados que se debe tener al sostener relaciones coitales y los riesgos que se enfrenta al tenerlas sin protección, reduce la posibilidad de contraer infecciones que puedan afectarles seriamente como el vih-sida.</p>
<p>Las personas adultas que les hablan del vih-sida a NNA hacen que ya no tengan vergüenza en la cara, antes no se hablaba de estas cosas y todo iba bien. La persona que se contagiaba de algo, se quedaba en su casa para no ser juzgada como castigo por haberse portado mal.</p>	<p>Las personas que les enseñan a NNA a prevenir el vih-sida son personas que velan por la salud y vida de toda la comunidad, pues al generar diálogos abiertos sobre el tema y que las personas pregunten sin vergüenza logran que se deje de usar información malintencionada, que se prevengan nuevas infecciones y que se salven vidas. La persona que ha adquirido una infección por cualquier medio puede ser tratada médicamente y puede ayudar a que nadie más caiga en situaciones de riesgo.</p>
<p>El condón existe, todas las personas saben eso y que son los hombres que deben usarlo, pero nadie los usa porque son poco higiénicos y además baja el placer del momento, porque ese momento no hay cabeza para pensar en su uso y corta la inspiración.</p>	<p>El condón existe y son los hombres los que deben usarlo antes sostener una relación coital; a diferencia de lo que se dice, su uso adecuado permite mantener la higiene en tanto regula el contacto de los líquidos durante el contacto coital. Los hombres y mujeres que han aprendido a gobernar sus sensaciones corporales para incrementar su placer hacen uso del condón para disfrutar más intensamente de sus sensaciones en tanto anula los riesgos y prolongan su tiempo de disfrute.</p>

- **En relación a la negociación sobre el uso de métodos de barrera (condones) para prevenir vih-sida**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
Es responsabilidad de los hombres el comprar, portar y proponer el uso de los condones durante las relaciones coitales, que una mujer lo haga hablaría muy mal de ella.	La responsabilidad de elegir métodos de barrera para el cuidado personal es de todas las personas. Es preciso enseñar a NNA que quienes sostienen relaciones coitales deben sostener un diálogo abierto, respetuoso y consensuado para fortalecer la planificación de y el cuidado del propio cuerpo, del cuerpo de la otra persona y previene riesgos futuros.
Cuando los hombres llevan un preservativo auestas es que están buscando oportunidades para el coito, que son infieles e irresponsables, o que tienen más de una pareja y por eso están buscando cuidarse.	Cuando los hombres tienen un preservativo junto consigo muestra que meditan y eligen opciones que les permiten planificar adecuadamente la expresión de su erotismo, incluso en los momentos en que sienten pasión. Si el momento de encuentro genital se genera y esta persona solicita el uso de un preservativo es una muestra de respeto por el propio cuerpo así como el respeto al cuerpo de la pareja.
Cuando las mujeres solicitan el uso del preservativo, es que son “sabidas”. Este hecho muestra que no es una persona en quien se pueda confiar ya que se encuentra viviendo una vida libertina porque ha debido “estar” con muchos hombres.	Cuando las mujeres solicitan el uso del preservativo muestra que son personas autodeterminadas y empoderadas en sus decisiones. Romper con los estereotipos de género marcados es una tarea ardua pero necesaria en tanto afecta la vida de mujeres alrededor del planeta. Que sean las mujeres quienes soliciten el uso del preservativo les permite controlar la posibilidad de decidir y gestionar sus vivencias eróticas y coitales, como es saludable en cualquier ser humano.
El uso del condón es la prueba de que la persona no ama a su pareja. Es una barrera que se impone para no sostener el contacto directo con la otra persona.	El uso del condón y el dialogo acerca del mismo es una muestra de amor, en tanto se reconoce que “hacer el amor en pareja” implica más que la relación coital en sí misma. Si NNA reconocen esto, sabrán que los afectos y emociones que se juegan durante una relación son importantes si impulsan el respeto y la valoración de la otra persona.

En resumen, las **PAMIS** debemos tomar en cuenta que las normas sociales tóxicas impulsan el control obsesivo por la vida y el cuerpo de la pareja y arriesgan la vida de las personas por la tolerancia a las cadenas de contagio, hecho que es violento en sí mismo. Para poder dejar de lado estas posiciones y optar por mandatos nutricios para el desarrollo de NNA podemos mencionar los siguientes puntos de reflexión:

Las normas sociales que se presentan sobre la irresponsabilidad del uso de métodos de barrera recaen con mayor fuerza en el hombre, reforzando estereotipos en los que se les sitúa como personas que piensan de manera obsesiva en conseguir compañeras para el relacionamiento coital y que por ello utilizan a las mujeres como objeto de satisfacción coital. Estos estereotipos refuerzan acciones machistas propias a la masculinidad hegemónica que reduce a los hombres a sus genitales o al mero ejercicio coital, olvidando que ellos también son seres sintientes y capaces de gestionar sus afectos y emociones de manera responsable. A esto se suman las normas sociales que se demandan de las mujeres, exigiéndoles que se comporten como aquellas a quienes se debe conquistar, indistintamente de sus proyectos de vida, sentimientos, decisiones y reconocimiento del propio cuerpo. Este hecho termina dejando de lado la autodeterminación de las mujeres sobre sus propias vidas y las subyuga al deseo de los hombres “conquistadores”. Todo esto recae en la tolerancia de hechos violentos que ocurren sobre el cuerpo de NNA que de tanto escuchar esas normas sociales tóxicas, las asumen como normales y las naturalizan en sus vidas.

Las normas sociales tóxicas, evitan que las personas asuman la responsabilidad de sus acciones y culpen al otro sexo de la posibilidad de transmisión de its o vih-sida. Es decir que los hombres consideran que las infecciones se dan por el comportamiento “libertino” de las mujeres, quienes a su vez consideran que la posibilidad de una infección recae en el comportamiento “promiscuo” de los hombres. Ante esta realidad, la orientación debe ser lo suficientemente sensible como para comprender que la posibilidad de contraer una its no está mediada por el sexo biológico, pero que sin embargo los aprendizajes propios al sexo social o género juegan en contra de la salud de las personas, afectándoles de diferente manera.

Viabilizar que NNA tengan información pertinente sobre las infecciones de transmisión sexual, sobre el vih- sida, y sobre las posibilidades de uso de métodos de barrera permitirá que cuando decidan sostener relaciones coitales, lo hagan en uso de consciencia, decisión y responsabilidad sobre su vida y la vida de la otra persona.
--

Las normas sociales nutricias cobran especial relevancia cuando se refieren a los cuidados que las **PAMIS** debemos tener para que la población de NNA no caiga en experiencias coitales sin reflexión, para que cuiden sus cuerpos y los cuerpos de las otras personas y para que no contraigan infecciones de transmisión sexual.

La comprensión de que el uso de condones, preservativos, profilácticos o métodos de barreras (como se prefiera nombrarlos) va más allá de la prevención del embarazo es importante, pues la mayor parte de las personas aún confunde el uso de métodos anticonceptivos con el uso de métodos de barrera, además es preciso recordar que hoy en día es alarmante el incremento de cifras y tasas de casos de infecciones de transmisión sexual.

Comprender que la prevalencia de estas infecciones empeora debido al desconocimiento y a las prácticas de riesgo de la población en general es un punto de partida para eliminar aquellos mandatos sociales que juzgan estos elementos lejos de tratar de comprenderlos para prevenirlos.

Entre NNA existe la demanda constante de información acerca de estos temas por parte de **PAMIS**, en tanto la información en medios masivos de comunicación y en redes está mezclada con el morbo y les desinforman, sin embargo, esta demanda esta velada por la vergüenza, el miedo y el morbo, muchas veces alentado por la misma población adulta. Por este motivo el dialogo claro con información científica y laica es de vital importancia para satisfacer estas solicitudes.

La norma social que valora la opinión de las personas adultas por encima de las opiniones de NNA, influye profundamente en las actitudes, los comportamientos y las decisiones que se toman frente a la prevención de its y vih-sida, por este motivo es sumamente importante el establecimiento de espacios de comunicación asertiva, pues en el caso de existir prejuicios y mitos marcados, estos se transmitirán de generación en generación. Cuando las **PAMIS** no cuentan con la información requerida, acuden en compañía de NNA de su familia o comunidad al apoyo de personal calificado para comprender y guiar adecuadamente los cuidados que deben realizarse; o promueven que las personas adolescentes vayan directamente a buscar al personal calificado o centros de salud sexual y salud reproductiva amigables para adolescentes, de manera que eliminen riesgos en sus vidas.

<p>El morbo, el tabú y el desconocimiento solo empeoran el desarrollo de la prevalencia de infecciones de transmisión sexual y el vih-sida. Es decir que interfieren dañando la salud, física y mental de la población. Sin embargo, hoy en día tenemos todas las posibilidades para cambiar estas realidades.</p>
--

TEMA B.

PAMIS que previenen vih-sida

Tema	¿Cómo prevenimos embarazos en la adolescencia?
Objetivo de la sesión	Promover el compromiso de madres, padres, tutores, tutoras, educadores, educadoras, cuidadoras y cuidadores principales, con la conformación de entornos protectores, denominados PAMIS, que actúen en la prevención de infecciones de transmisión sexual, sobre todo frente a vih-sida.
Meta de aprendizaje de la sesión	NNA que cuidan sus cuerpos previniendo infecciones de transmisión sexual en la adolescencia, a partir de la incorporación de normas sociales nutricias.
Contenidos básicos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento sobre las infecciones de transmisión sexual y su prevención. - Conocimiento sobre el uso adecuado de profilácticos (condones). - Herramientas de negociación sobre el uso de métodos de barrera para prevenir its, vih-sida.
Sugerencias para la persona que facilita	<p>La persona que facilita iniciará la construcción de conocimiento sobre prevención de infecciones transmisión sexual, generando reflexión sobre ¿cómo se comprenden las its? ¿qué significa para la comunidad que los adolescentes contraigan infecciones de transmisión sexual? ¿qué mitos y prejuicios debemos transformar a nivel individual? ¿familiar? ¿comunitario? También es importante que en cada una de las actividades se debe tener en cuenta la necesidad de romper normas sociales tóxicas, para remplazarlas con normas sociales nutricias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Poder y sexualidad: Romper con la idea de que dialogar sobre la prevención de its, vih-sida alienta al desaforo en las relaciones coitales y la promiscuidad, alentando la idea de que todas y todos tenemos la responsabilidad de cuidar nuestros cuerpos, lo cual ocurre con mayor facilidad cuando nuestro entorno de confianza nos brinda información científica y laica. ❖ Poder y género: Romper con la idea de que los hombres son personas a las que solo les importa sostener relaciones coitales y que las mujeres deben ser sumisas frente a estos deseos, o que el vih-sida solo lo pueden contraer personas homosexuales, alentando la idea de que toda relación puede desarrollarse mediada por el respeto y la administración del placer enmarcado en el proyecto de vida. ❖ Poder y edad: Romper con la idea de que las niñas y las adolescentes tienen la obligación de subyugarse a las propuestas y deseos de jóvenes que les exigen prácticas coitales a cambio de una relación de pareja estable, alentando la idea de que ninguna práctica mediada por el chantaje será positiva para una relación. ❖ Poder y cultura: Romper con la idea de que el uso del condón está destinado solamente a prevenir embarazos en la adolescencia y que son productos culturales de moda, alentando la idea de que el uso de los condones no es moda temporal pues previenen infecciones de transmisión sexual, especialmente el vih-sida.

Plan para el desarrollo del Tema 2: PAMIS que previenen vih-sida.

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Fortalecemos nuestro trabajo en equipo! *	Crear un ambiente de colaborativo entre las personas que participan.	Bolígrafo con gancho Botella vacía Lana	10 min	Dinámica: “La cola del ratón” Se pide a cada participante que analice el trabajo en equipo	Valoración de la autoidentificación de cada participante e impulso a la conformación de redes de protección.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en el tema	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Se pide a cada participante emita su conocimiento sobre los temas planteados.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Reconocemos nuestros miedos, prejuicios y tabúes!	Transformar mitos, tabúes y prejuicios con respecto a las its, vih-sida, a partir del dialogo de los miedos e inquietudes.	Hojas de papel Marcadores Colores	2 horas	Dinámica: “¡Monstruos y defensores!” Se pide a cada participante participe a partir de sus expectativas y experiencias.	Visibilización de información errada en la prevención de its, vih-sida, para reformulación y construcción de posturas de cuidado.
¡Conocemos espacios de orientación!	Fortalecer la confianza al personal de salud para familiarizarse con los espacios a los que pueden	Hojas de papel Bolígrafos Colores Hojas de cartulina.	2 horas	Dinámica: “ Visitamos al personal de salud”	Reflexión acerca del acceso a los espacios que brindan orientación y guía para la prevención de its, vih-sida.

	acudir en caso de necesitar atención y orientación.				
¡Reconocemos información saludable!	Aprender a reconocer las diferentes fuentes de información que se relacionan las its, para discernir aquellas que son confiables de las que no lo son.	Pliegues de papel sábana. Colores. Marcadores. Cinta adhesiva. Bloc de notas.	2 horas	Dinámica: “Dialogamos sobre las fuentes de información”	Visibilización fuentes de información dudas para evitarlas en pos del conocimiento claro y certero sobre la prevención de its, vih-sida.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	10 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendido en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
Total de horas			7 horas		

* El registro de participantes, las reglas de participación y la presentación se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; la persona que facilita verá si es necesario hacerla más adelante, se recomienda no repetir estas actividades si ya se la ha hecho previamente.

Actividad ¡Fortalecemos el trabajo en equipo!

Título: La cola de ratón.	Tiempo: 10 minutos
<p>Objetivo:</p> <p>Crear un ambiente de colaborativo entre las personas que participan.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto. • Ovillo de lana. • Bolígrafo con gancho. • Botella.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego en el que las PAMIS se integran y fomentan un ambiente colaborativo con sus pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe pedir que cada participante se ponga de pie y junto a las demás personas conforme un círculo mirando hacia adentro. • La facilitadora utiliza el ovillo de lana y empieza a enredar a las y los participantes (rodillas, codos, cinturas) formando una telaraña. • En un punto de la telaraña se cuelga el bolígrafo con la punta hacia abajo. • Se coloca la botella en algún lugar del ambiente. El equipo deberá introducir el bolígrafo en la botella. Está prohibido tocar el bolígrafo. • Enredados, las y los participantes deben hacer ingresar el bolígrafo que cuelga en la lana, en una botella vacía, fortaleciendo el trabajo en equipo. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Cómo puede la cohesión mejorar el trabajo en equipo? • Incidir ¿Cuán necesario es el dialogo para enfrentar las tareas conjuntas? • Enfatizar que es posible dialogar con nuestras familias y buscar soluciones conjuntas cuando existen problemas, tomando en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> Todo problema tiene solución El diálogo horizontal viabiliza la comprensión del problema. La escucha activa brinda la posibilidad de encontrar soluciones El planteamiento claro de posiciones personales repercute en el planteamiento de soluciones. La elección de posibilidades comunes ayuda al encuentro de una solución. La planificación de una solución favorece su éxito. El análisis de resultados genera aprendizajes. 	

Actividad 5

Título: Monstruos y defensores.	Tiempo: 2 horas.
<p>Objetivo:</p> <p>Transformar mitos, tabúes y prejuicios con respecto a las its, vih-sida, a partir del dialogo de los miedos e inquietudes.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel. • Marcadores. • Colores. • Cinta adhesiva.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un trabajo en equipos que permita a las PAMIS, exteriorizar sus posturas con respecto a las its, vih-sida, para poder replicar lo aprendido en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe conformar grupos de 8 a 10 personas a quienes se les entrega una cantidad par de hojas blancas, colores y marcadores. • Cada equipo deberá exteriorizar sus miedos, los prejuicios que han identificado, los mitos y los tabús, frente a lo que implica contraer una infección de transmisión sexual. • A cada sensación o emoción negativa se le otorgará un nombre y se procederá a plasmar esas sensaciones en un monstruo dibujado. • Luego se generará exposición de los monstruos y se dialogará acerca de las formas en las que podemos prevenir estos elementos. • Se utilizarán las emociones y pensamientos para construir defensores que respondan y derroten a cada monstruo. • Finalmente se pegará a cada defensor o defensora combatiendo a su monstruo en diferentes lugares del ambiente. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Cómo puede organizarse una familia para dialogar y hacer seguimiento de la salud sexual de sus integrantes? • Incidir ¿Cuánto conocemos sobre las its, vih-sida? • Enfatizar en que la organización familiar repercute en la prevención de its, vih-sida, considerando que pueden enseñar a NNA a postergar el inicio de las relaciones coitales, usar métodos de barrera cuando las inicien o buscar apoyo en centros amigables para adolescentes que les ayuden a fortalecer su salud sexual y su salud reproductiva. 	

Actividad 6

Título: Visitemos al personal de salud	Tiempo: 2 horas.
<p>Objetivo:</p> <p>Fortalecer la confianza al personal de salud para familiarizarse con los espacios a los que pueden acudir en caso de necesitar atención y orientación.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel. • Bolígrafos. • Colores. • Una hoja pequeña de cartulina.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego de roles que brinde ideas a las PAMIS, para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad la persona que facilita debe conformar grupos de 8 a 10 personas a los que se asigne diferentes roles (madre, padre, abuelo, hija, hermano, etc.) • Se seleccionará a una o a un participante que encarnará el papel de personal de salud (medicina o enfermería). • Cada familia deberá sentarse en círculo a expresar sus posturas, miedos, sentimientos y emociones acerca de lo que implica el sostenimiento de una relación coital. Con ello se creará una lista de preguntas que posteriormente realizará al médico. • Se iniciará un juego de rol en el que cada familia visita y genera sus preguntas al personal de salud designado, en caso de que el médico de turno no pueda contestar la pregunta, una o uno de los espectadores tomará su lugar. • Luego, entre todas y todos, se utilizarán las cartulinas para crear una tarjeta amigable de agradecimiento. • Las PAMIS entregarán la tarjeta al personal de salud con el que más a gusto se sintieron y explicarán por qué. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar: ¿Cómo puede organizarse una familia para hacer de la visita al médico un hábito? • Incidir: ¿Cómo podría repercutir este hábito en la prevención its, vih-sida? • Enfatizar en que los centros de salud sexual y salud reproductiva para adolescentes ayudan a que éstos reflexionen su decisión de sostener relaciones coitales, hagan uso de métodos de barrera si las sostienen y que cuentan con mayores recursos para explicar y guiar a los adolescentes y a sus familias. 	

Actividad 7

<p>Título: Dialogamos sobre las fuentes de información</p>	<p>Tiempo: 2 horas.</p>
<p>Objetivo:</p> <p>Aprender a reconocer las diferentes fuentes de información que se relacionan las its, para discernir aquellas que son confiables de las que no lo son.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pliegues de papel sábana. • Colores. • Marcadores. • Cinta adhesiva. • Bloc de notas.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un reconocimiento grupal que brinde a las PAMIS la posibilidad de reconocer las fuentes de información fiable para la prevención de its, vih-sida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe conformar grupos de 8 a 10 personas. • Cada grupo grafica en el pliegue de papel sábana una flecha que apunte hacia arriba. • En los blocs de notas deben escribir todas las fuentes de información que nos hablan de las infecciones transmisión sexual en general y vih-sida en especial. • Se debe procede a categorizar estas fuentes, colocando aquellas que son confiables y científicas hacia arriba y las dudosas o que pueden desinformar hacia abajo. • Después se genera exposición, diálogo y reflexión acerca de la existencia de estos medios y las acciones que debería tomarse para combatir las fuentes de información que están más abajo en la flecha que se ha trazado. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Cómo puede organizarse una familia para compartir información sobre los cuidados de los genitales? • Incidir: ¿Cómo podría repercutir esta organización en la prevención de its, vih-sida? • Enfatizar que el sostener relaciones coitales puede generar placer, si la relación es consensuada, pero que al mismo tiempo, sostenerlas precisa de cuidados del cuerpo, de los pensamientos, de los afectos y de los comportamientos de quienes han decidido explorar las sensaciones que éstas producen. 	

<p>Prevención de Noviazgos Violentos Violencia en Razón de Género</p>

Como sociedad, observamos con preocupación que día a día incrementan las situaciones que vulneran la salud y la vida de NNA. Los medios de comunicación nos muestran que existen diversas formas de violencia que son ejercidas desde la misma comunidad que nos alberga, incluso dentro de las familias de las que formamos parte, y esto despierta la alarma de la sociedad, aunque poco se hace al respecto.

“Ya no se puede confiar en nadie, todos los días se reportan casos de abuso, de violación, de golpes, de muertes (expectativa empírica) y después de renegar o de llorar, uno se queda impotente porque la misma sociedad dice que no se puede hacer nada, que siempre ha sido así (expectativa normativa)”

La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder donde una persona busca someter a otra produciéndole daño. La violencia aparece en diferentes niveles, a manera de agresión como reacción impensada en las personas, a manera de maltrato como acción premeditada para someter a la otra persona, manera de abuso como acción maltratadora planificada para someter a la otra persona y a manera de crueldad como acción maltratadora y abusiva, cuyo daño se hace en la búsqueda del placer de quien lo comete (Salazar, 2019).

“Siempre se ha tratado mal a las personas, especialmente a las mujeres, eso es de todos los días (expectativa empírica) pero ahora tenemos que ver cosas peores, las chicas están pasando cosas peores y no se puede hacer nada (expectativa normativa)”

La violencia se manifiesta en diversas formas, entre ellas se encuentran la violencia simbólica, la violencia psicológica, la violencia sexual y la violencia física, todas componentes a su vez de la violencia en razón de género (Salazar, Reconociendo la Espiral de la Violencia, 2020).

Las expresiones violentas suelen concentrarse con fuerza cuando se dirigen a las mujeres por el simple hecho de ser mujeres y suelen manifestar crueldad cuando se dirigen a personas cuya orientación sexual o identidad de género es diferente a la heteronormativa. En este contexto, cuando hablamos de la violencia de género, nos referimos a todas aquellas acciones de agresión, abuso, maltrato o crueldad que se basan en las situaciones de desigualdad propiciadas por el sistema y la estructura social. Este contexto propicia un sistema de dominación que viabiliza relaciones en las que la mujer, o lo femenino, sufren desventaja frente al hombre, o lo masculino, y en las que las orientaciones sexuales o las identidades de género no son valoradas como parte de la diversidad de la vida.

“Cuando me enteré que estaba esperando una niña, me asusté mucho. Yo le quiero mucho porque es mi hijita, y no quiero que le pase nada (expectativas empíricas), pero la gente a mi alrededor no para de decir que las niñas vienen al mundo para sufrir (expectativas normativas).”

Es frecuente escuchar que la comunidad de personas adultas, manifiesten acciones de desvalorización de las vivencias de NNA utilizando estereotipos como “la edad del burro”, negado espacios de diálogo, reforzando prejuicios que naturalizan la violencia y en casos de violencia, dejando de lado la necesidad de denuncia y protección; pero aún es más frecuente ver que estas expresiones son doblemente desvalorizadoras y maltratadoras cuando se refiere a la mujer.

“He sentido mucha pena cuando a mi sobrina le ha agredido su pareja. Parecía todo tan normal, hasta que un día me enteré que él le agredía, como es hombre su violencia llegó a palabras mayores (expectativas empíricas). Lo que a mí más me molestó, es que lo correcto era acudir a la policía, pero en vez de eso, entre los padres nomás han arreglado y listo, han dicho que ella algo ha debido hacer para merecer eso (expectativas normativas). Mi sobrina harta ha llorado”

La comunidad de personas adultas suele manifestar su congoja frente a estos eventos, incluso se manifiestan actitudes y conductas de protección y seguimiento iniciales, pero luego suele aparecerla dejadez ante la idea de que nada va a cambiar y que son esfuerzos inútiles los que se harían, reforzando **normas sociales tóxicas**. A pesar de ello, también existen personas que creen que es posible cambiar estas realidades a través del impulso del desarrollo de las capacidades, físicas, emocionales, afectivas e intelectuales de todas las personas en igualdad de condiciones, es decir, facilitando la equidad en la vida de NNA indistintamente de su sexo, lo cual puede dar paso al establecimiento de **normas sociales nutricias**.

Como **PAMIS** formamos parte de este segundo grupo por eso es importante analizar algunas de las normas sociales tóxicas, para trabajar en su transformación hacia normas sociales nutricias que impulsan el desarrollo equilibrado y armonioso de NNA:

- **En relación a los estereotipos marcados en función del género.**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
Las mujeres que se visten con escotes o minifaldas provocan, vestirse así es una muestra de que quieren ser abordadas y conquistadas. Mientras más provocativa, mayor es su interés por despertar el deseo de los hombres, luego no tienen que quejarse.	Las mujeres, como los hombres tienen derecho a elegir su vestimenta, asumir que una persona quiere ser abordada o conquistada y tomarlo como factor predisponente para conductas de acoso, solo muestra niveles de ignorancia con un fondo machista. Las PAMIS debemos generar procesos de educación integral que fortalezcan el respeto y la valoración de las decisiones de las personas, y en caso de existir expresiones de violencia sexual, responsabilizar a las personas abusadoras, nunca a las víctimas.
Los hombres manifiestan su masculinidad en función de la cantidad de parejas que tienen. Si ellos no aprenden a satisfacer a sus parejas, éstas les serán infieles, por eso antes de casarse tienen que practicar mucho.	Los hombres no necesitan medir el alcance de su masculinidad generando y generándose daño en sus relaciones; tener muchas parejas solo devela la inestabilidad afectiva que tiene una persona al asumir a la otra como objeto de práctica. Establecer relaciones de disfrute en pareja, en las que prime el respeto, la equidad, el cuidado y la valoración contribuye al desarrollo pleno de las personas.
“El hombre propone y la mujer dispone”. Por naturaleza los hombres buscan desahogo pues les cuesta frenar sus impulsos; es la mujer que tiene que regular ese comportamiento, porque si ella dice un “no” que parece un “si” seguro que quiere.	“Ambos proponen, ambos disponen” La naturaleza ha dotado a mujeres y a hombres la capacidad de regular sus conductas; considerar que existen naturalezas que legitiman las formas de violencia es a su vez un hecho violento, tanto para hombres como para mujeres. La responsabilidad de sostener una relación coital es compartida en partes iguales y debe realizarse en consenso, respeto y responsabilidad frente a los afectos, emociones, historias, pensamientos y decisiones.
El hecho de que las mujeres se rodeen de hombres no es señal de amistad sino de promiscuidad, porque ellas saben que los hombres pueden ser malos, si no se cuidan es porque quieren aunque lo nieguen.	La amistad verdadera existe y se da indistintamente del sexo biológico de las personas. Cuando enseñamos a NNA a reconocer que las relaciones amistosas mantienen la capacidad de empatía, de respeto y de autenticidad, y están mediadas por una comunicación efectiva que les ayuda a crecer, ellas y ellos aprenden a discernir cuando existen conductas que les arriesgan.

- **En función al machismo en las relaciones de pareja.**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
<p>“La prueba de amor” es natural en las parejas de adolescentes, siempre se ha dado y siempre se dará. El hombre corteja para ser la cabeza y la protección y la mujer debe responder a esa protección recompensado con relaciones coitales que selle el romance.</p>	<p>“La prueba del amor” es un hecho de violencia, es un chantaje disfrazado de romance, en el que el hombre asume que debe conseguir el acceso a relaciones coitales y la mujer asume que debe darlas. Las PAMIS debemos explicar a las y los adolescentes que lo ideal para sostener relaciones coitales es que nuestro cuerpo haya terminado de desarrollar y que nuestra madurez afectiva nos permita decidir sin presiones el momento y sus consecuencias en función del cumplimiento de su proyecto de vida.</p>
<p>El machismo no es malo, durante siglos ha resultado y ha formado parejas que se han complementado. Cuando el hombre aprende que debe proveer y la mujer que debe administrar lo que el hombre le da, las relaciones marchan bien, esto hay que enseñarlo de generación en generación.</p>	<p>El machismo es malo, junto al clasismo, al racismo, a la homofobia y a la tranfobia, es una de las formas de conducta que mayores actos de violencia ha generado, pues, aunque no siempre fue denunciado generó dolorosos silencios en lugar de complementariedad. Impulsar que las nuevas parejas cuestionen críticamente aquellos estereotipos de género que se han hecho normas sociales, es una oportunidad invaluable para que puedan disfrutar de relaciones de pareja, saludables, libres y placenteras; y que puedan escribir historias, libres de situaciones de violencia disfrazada de complementariedad.</p>
<p>La separación de las parejas es culpa de la mujer porque no le enseñaron a aguantar las peleas con los hombres y a guiarlos para que sean mejores personas. Todo implica sacrificio en la vida, ¿acaso todo es felicidad?</p>	<p>La separación de las parejas es el resultado de la falta de planificación de la relación que toda pareja debe hacer o la extinción del enamoramiento y del amor. Como PAMIS debemos apoyar para que NNA comprendan que una relación de pareja implica enamoramiento que genera la posibilidad de la construcción de amor, no todo es felicidad, pero el sacrificio no es necesario para construirla.</p>
<p>Hoy en día las relaciones duran cada vez menos debido a que las mujeres se han empoderado y al querer recibir lo mismo que el hombre, no saben cómo llevar sus relaciones de pareja y los hombres mucho menos van a saber.</p>	<p>Hoy en día las relaciones duran cada vez menos debido a que el entorno adulto y el mundo del consumo envían mensajes para la satisfacción inmediata de deseos y sitúa a las personas en lugar de objetos. Mujeres y hombres merecemos buen trato y saber que la construcción de una buena relación implica negociación permanente para desarrollar los proyectos de vida personales y el proyecto de vida conjunto de una pareja.</p>

- **En relación al acompañamiento y a los procesos de denuncia como respuesta frente a la violencia de género.**

Normas sociales tóxicas	Normas sociales nutricias
Las mujeres deben ser “vírgenes” al momento de “entregarse” a su pareja, si ya han perdido la virginidad no tienen nada que ofrecerle al hombre cuando tienen relaciones coitales.	Las mujeres no deben ser consideradas como un objeto nuevo que debe ser entregado, ni los hombres deben ser considerados como compradores de objetos para su placer. Mujeres y hombres deciden sostener una relación coital como expresión física de su afecto y amor de pareja, ninguno de los dos debe ser estereotipado como poseedor o poseída.
Cuando una pareja ha decidido vivir junta, mucho más si ha decidido casarse, las relaciones coitales son una obligación, si no, no tendría sentido tener pareja.	Cuando una pareja decide vivir junta, optó por construir su proyecto de vida en compañía y con el apoyo de alguien a quien le une el amor. La valoración, el respeto, la construcción cotidiana acompañan a los momentos de pasión que deben darse en consenso, no por obligación.
Los problemas de pareja son de la pareja. Por ese motivo, en líos de pareja nadie debe meterse. Si hay violencia, tienen que aguantarse, por algo se han escogido así.	Los problemas de la pareja son de la pareja, pero cuando tienen dificultades para resolverlos y mucho más si sus intentos para hacerlo se tornan violentos, deben ser acompañados por la mediación de personas que les ayuden a buscar las mejores soluciones, ninguna violencia debe ser callada.
La denuncia es motivo de vergüenza social ya que representa el fracaso de la pareja, su incapacidad para resolver problemas, su incapacidad para despertar romance, su incapacidad para hacer honor a la promesa que los unió y su egoísmo.	La denuncia es una herramienta crucial para iniciar la protección de las personas afectadas cuando se han suscitado daños a su dignidad o sus derechos. El hecho de que existan personas, sean familiares, amistades, instituciones o grupos, que se encarguen del acompañamiento o de la denuncia misma, suele ser fundamental para generar cambios positivos en sus vidas, tanto en la vida de quien cometió actos violentos como en la vida de quien los toleró, para eliminar esas conductas.
La violencia en pareja aparece como una prueba para el crecimiento y la madurez de las personas. Las parejas que superan violencia son parejas a toda prueba.	La violencia no es una prueba para el crecimiento y la madurez de las personas, la superación de problemas cotidianos si lo es. Todas las personas atravesaremos problemas en la vida, pues éstos aparecerán cuando no podamos satisfacer nuestras necesidades, pero este proceso no precisa violencia para generar aprendizajes, crecimiento o madurez.

Analizar y evidenciar las normas sociales tóxicas en torno a la conformación de pareja es muy útil para combatir las y expulsarlas de nuestras vidas y sobre todo de las vidas de nuestras NNA. Solamente si acompañamos y permitimos el desarrollo de pensamiento crítico podremos incorporar normas sociales nutricias. Desarrollemos algunas reflexiones:

Las normas sociales que plantean que deben existir estereotipos marcados por el sexo, se convierten en la base para generar formas de violencia en razón de género. Si bien los hombres también sufren este tipo de violencia, las formas de sometimiento se manifiestan con mayor fuerza hacia las mujeres. Esta violencia de género, que además afecta a personas alrededor del mundo, encuentra diferentes canales para expresarse, desde las agresiones físicas, pasando por los maltratos materiales y terminando por las formas simbólicas de abuso. En todos los casos es posible identificar elementos de discriminación, opresión y desigualdad.

Cuando tratamos con NNA, es importante comprender que desde sus primeras etapas de la niñez van aprendiendo estereotipos rodeados de prejuicios que generan comportamientos que refuerzan roles tradicionales asignados a hombres y a mujeres y que, en su mayoría, estos roles manifiestan violencia en sí mismos.

Un ejemplo que refleja este pensamiento ocurre en su discurso que justifica la violencia sexual hacia las mujeres a partir de la vestimenta que llevaban las víctimas en el momento de un acoso, manoseo o violación, dejando de lado o invisibilizando la responsabilidad del agresor. Si no acompañamos y compartimos la deconstrucción de estos estereotipos, las normas sociales tóxicas seguirán presentes en el sistema de creencias de mujeres y de hombres.

La violencia de género es un fenómeno social que constantemente impulsa violencias sexuales, matrimonios forzados, pornografía, prostitución, trata de personas, entre una variedad de hechos de lesa humanidad.

Las normas sociales que manifiestan que las mujeres deben aprender a subyugarse a los deseos, decisiones y opiniones de sus parejas, exponen a NNA a tener expectativas negativas para su vida y a desarrollar actitudes de infravaloración. El sometimiento que se hace a partir de estas posturas, termina lastimando su construcción identitaria, su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia. Esto a su vez genera sentimientos de desprotección y dependencia que interfieren con el desarrollo de herramientas de afrontamiento. Como **PAMIS** tenemos la importante tarea de romper con estas dinámicas iniciando por nuestras propias vidas, para que desde el ejemplo NNA comprendan que independientemente de su sexo biológico todas las personas podemos vivir en una sociedad equilibrada y equitativa.

Las normas sociales tóxicas que legitiman prácticas como “la prueba del amor”, “la virginidad”, “la experticia”, “la posesión” como algo natural a través de una romantización de la vida, suelen fortalecer ideas erradas sobre la violencia, pensando que ésta se reduce solamente a las afectaciones físicas del cuerpo, ignorando todas las expresiones que agreden la integridad de las personas. La prueba de amor como requerimiento de los hombres sobre las mujeres se sustenta en la acción coercitiva y por ello debería considerarse como una forma de violencia sexual.

En este punto, es importante mencionar que la violencia sexual con penetración (violación) no es la única forma a las que NNA se ven expuestas en lo cotidiano, pues a ella se añaden las acciones de privación de información, de hipersexualización, de seducción, de acoso, de comercialización que atentan contra su integridad.; así como el acoso en las redes sociales, la posibilidad de acceso a pornografía y el riesgo de trata con fines de explotación sexual en la internet.

Como **PAMIS** debemos crear espacios de dialogo profundo que permita dar voz a las experiencias de NNA, su desahogo, su aprendizaje y si es necesario su denuncia. Este es un hecho importante, en tanto permite la expresión clara de las formas de violencia en razón de género a las que NNA se ven enfrentadas en sus espacios cotidianos. En el caso de personas adolescentes o jóvenes, les permite reconocer las formas de violencia que pueden estar normalizando o naturalizando. Cuando negamos estos espacios generamos carencias afectivas que pueden conducir que NNA caigan en experiencias de pareja cargadas de estereotipos negativos. Debemos recordar que la falta de comunicación predispone al ejercicio de conductas de riesgo tales como el consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la dependencia emocional, el cutting, el relacionamiento con parejas violentas, etc.

Los entornos familiares que no favorecen un desarrollo emocional y afectivo adecuado, son espacios que terminan por predisponer a que NNA se precipiten a conductas sexuales de riesgo o conformación de parejas nocivas.

Las normas sociales tóxicas que imponen el tabú en el tratamiento de la sexualidad, terminan por concebir la violencia de pareja como un asunto privado. Este hecho se convierte en la base del encubrimiento y solapamiento de acciones violentas. Esta realidad se observa en las cifras alarmantes de los diferentes servicios de brigada o defensoría en los departamentos de nuestro país. Lastimosamente estas acciones suelen perpetrarse por miembros de la propia familia o por las parejas. El hecho de que en estas situaciones prime el arreglo y la conciliación, sobre todo si se trata de violencia sexual ejercida contra niñas y adolescentes, genera sentimientos de vergüenza, abandono, desprotección, tabú, e impunidad sobre las víctimas.

El temor a la denuncia es un reflejo del escaso tratamiento que se ha dado a la educación integral de la sexualidad.

TEMA C.

PAMIS que previenen noviazgos violento

Tema	¿Cómo prevenimos embarazos en la adolescencia?
Objetivo de la sesión	Promover el compromiso de madres, padres, tutores, tutoras, educadores, educadoras, cuidadoras y cuidadores principales, con la conformación de entornos protectores, denominados PAMIS, que actúen en la prevención de violencia de género y noviazgos violentos.
Meta de aprendizaje de la sesión	NNA que previenen noviazgos violentos y violencia en razón de género, a partir de la incorporación de normas sociales nutricias.
Contenidos básicos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> – Comprensión de estereotipos marcados en función del género. – Machismo en las relaciones de pareja. – Formas de acompañamiento y denuncia como respuesta a la violencia de género.
Sugerencias para la persona que facilita	<p>La persona que facilita iniciará la construcción de conocimiento sobre prevención de noviazgos violentos y formas de violencia de género, generando reflexión sobre ¿qué es la violencia de género? ¿qué significa que un noviazgo sea violento? ¿qué es el machismo y cómo afecta a NNA? ¿a sus familias? ¿a la comunidad?</p> <p>También es importante que en cada una de las actividades debe tener en cuenta la necesidad de romper normas sociales tóxicas, para remplazarlas con normas sociales nutricias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Poder y sexualidad: Romper con la idea de que es parte de la naturaleza de los hombres el exigir relaciones coitales y que es responsabilidad de las mujeres viabilizar el curso de las mismas, alentando la idea de que la decisión para sostenerlas debe ser dialogada, consensuada y responder a la búsqueda de intimidad afectiva. ❖ Poder y género: Romper con la idea de que es natural que las mujeres deban someterse a un sistema que genera desventaja hacia ellas, desvalorizándolas por el simple hecho de ser mujeres, alentando la idea de que nadie, ni mujeres ni hombres, deben encajar en estereotipos que les denigran, pero que es preciso generar equidad para alcanzar la igualdad. ❖ Poder y edad: Romper con la idea de que las niñas y las adolescentes no son capaces de comprender el mundo que les rodea y que deben subyugarse a las miradas adultas, dejando de lado sus pensamientos, emociones y conductas, alentando la idea de que las personas tenemos capacidad de decisión desde pequeñas y que debemos ejercer nuestros derechos. ❖ Poder y cultura: Romper con la idea de que la violencia es algo natural, que cuando ocurre debe callarse para evitar la vergüenza que causa en las familias como representantes de una cultura, alentando la idea de que los procesos naturales hacen al cuerpo al momento de nacer y que todo lo demás está mediado por la cultura que es dinámica.

Plan para el desarrollo del Tema I: PAMIS que previenen embarazos en la adolescencia

Actividad	Objetivo	Material	Duración	Procedimiento	Punto de análisis y reflexión
¡Nos registramos! *	Contar con los datos de las personas que participan en la sesión	Formulario de registro	10 min	Recomendar el llenado de los formularios con letra clara.	Responsabilidad con la autoidentificación.
¡Planteamos nuestras reglas!	Dar la bienvenida y plantear las reglas de participación a seguir.	Papelógrafo Marcador	10 min	Exponer de los objetivos y anotar en el papelógrafo las reglas que se han definido.	Compromiso con los derechos de cada participante.
¡Nos recordamos! *	Crear un ambiente de confianza entre las personas que participan	Sillas	10 min	Dinámica: “Me pica aquí” Fortalecer los niveles de confianza	Valoración de la autoidentificación de cada participante e impulso a la conformación de redes de protección.
¡Reconocemos nuestros conocimientos previos!	Conocer en qué nivel está cada participante respecto a los temas a tratar al inicio de la sesión.	Preguntas e imágenes planteadas en el tema	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Se pide a cada participante emita su conocimiento sobre los temas planteados.	Reconocimiento de la valía de los conocimientos personales.
¡Reconocemos estereotipos marcados por género!	Identificar y deconstruir estereotipos marcados por género.	Hojas de papel. Bolígrafos. Colores. Marcadores.	1 hora	Dinámica: Escribamos un cuento	Reconocimiento de estereotipos marcados por género como construcciones sociales que son susceptibles al cambio.
¡La música nos enamora!	Deconstruir las ideas estereotipadas del amor romántico.	Hojas de papel. Bolígrafos. Colores. Letras de canciones.	2 hora	Dinámica: “Hablemos del enamoramiento”	Visibilización de la forma en que los medios audiovisuales fomentan la interiorización de los estereotipos de amor romántico.

¡Proyectamos la pareja!	Deconstruir las ideas estereotipadas del amor romántico.	Hojas de papel. Bolígrafos. Colores.	2 horas	Dinámica: “Construimos una pareja”	Visibilización de los elementos que son deseables y que permiten que las parejas desarrollen una dinámica saludable.
¡Analizamos los caminos de la protección!	Informar y socializar los espacios y servicios a los que se puede acudir en caso de que existan hechos de violencia.	Pliegos de papel sábana. Colores. Marcadores. Cinta adhesiva.	2 horas	Dinámica: “Aprendemos a refugiarnos”	Visibilización de situaciones de violencia y las instancias competentes para generar acompañamiento.
¡Reflexionamos sobre lo aprendido! (opcional)	Motivar la reflexión del grupo sobre el tema de la sesión	Pliegos de papel sábana Marcadores gruesos de colores Masking tape	10 min	Dinámica: “Metacognición” Análisis de las formas y ritmos de los aprendizajes ¿Qué aprendimos hoy? (contenidos) ¿Cómo aprendimos? (ejemplos) ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? (aplicabilidad)	Identificar el afianzamiento de contenidos, la valoración de las técnicas empleadas y la significatividad de los aprendidos en las vidas de cada participante.
¡Reconocemos nuestros conocimientos nuevos!	Conocer el nivel de aprendizaje de los conceptos analizados en la sesión	Preguntas planteadas en la Guía	10 min	Dinámica: “Nos evaluamos” Fijar y reforzar conceptos y contenidos abordados.	Comparar las respuestas planteadas al inicio y al final posibilitará medir el nivel de aprendizaje durante la sesión
Total de horas			8 horas		

* El registro de participantes, las reglas de participación y la presentación se realiza solo una vez, al inicio del taller de capacitación; la persona que facilita verá si es necesario hacerla más adelante, se recomienda no repetir estas actividades si ya se la ha hecho previamente.

Actividad 8

Título: Me pica aquí.	Tiempo: 10 minutos
<p>Objetivo:</p> <p>Crear un ambiente de confianza entre las personas que participen y fortalezcan su cohesión.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto. • Sillas.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego en el que las PAMIS se integran y fomentan un ambiente colaborativo con sus pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe pedir que las y los participantes se sienten en las sillas organizándolas en un círculo mirando hacia adentro. • La facilitadora se sienta en el círculo y escoge una parte del cuerpo. Procede a mencionar su nombre y dice que le pica el lugar elegido. • Luego, por derecha, la siguiente persona repite el nombre de la persona anterior y el lugar donde le picaban y aumenta su propio nombre y expresa el lugar que le pica. • Cada persona debe repetir lo que acaba de oír y aumentar su nombre y el lugar de la picazón. • Cada participante debe realizar la mímica de rascarse cuando menciona los lugares en los que pica. • Ej. Ella es Teresa y le picaba aquí (se rasca el codo), él es Marcio y le picaba aquí (se rasca la cabeza), yo soy Laura y me pica aquí (se rasca el tobillo). 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Cómo puede la cohesión mejorar el trabajo en equipo? • Incidir: ¿Cuán necesario es el dialogo para enfrentar las tareas conjuntas? • Enfatizar que es posible dialogar con nuestras familias y buscar soluciones conjuntas cuando existen problemas, tomando en cuenta: Todo problema tiene solución El diálogo horizontal viabiliza la comprensión del problema. La escucha activa brinda la posibilidad de encontrar soluciones El planteamiento claro de posiciones personales repercute en el planteamiento de soluciones. La elección de posibilidades comunes ayuda al encuentro de una solución. La planificación de una solución favorece su éxito. El análisis de resultados genera aprendizajes. 	

Actividad 9

Título: Escribamos un cuento	Tiempo: 1 hora.
<p>Objetivo:</p> <p>Identificar y deconstruir estereotipos marcados por género.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel. • Bolígrafos. • Colores. • Marcadores.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un juego grupal que brinde ideas a las PAMIS, para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe conformar grupos de 8 a 10 personas • Cada grupo escribe un cuento en el que invierte los roles de género marcados de los personajes. • El o la moderadora deberá cuidar las emociones y afectos de todas las personas que participan respetando sus posturas y evitando que el cuento se convierta en una guerra de sexos. • Se hace énfasis en las virtudes y dificultades que implica reproducir estos esquemas diseñados para hombres y para mujeres. • Se exige reflexión sobre cómo nos hizo sentir el ejercicio y qué cambió en el pensamiento. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <p>Dialogar: ¿Cómo puede organizarse una familia para identificar los roles marcados que aún existen entre sus integrantes?</p> <p>Incidir: ¿Qué acciones deberían tomarse para transformar estos roles?</p> <p>Enfatizar que los roles son tareas que podemos decidir si asumimos o no lo hacemos; al mismo tiempo analizar que cada rol tiene funciones diferentes y que la forma en que las cumplamos hará que los roles que asumimos sean satisfactorios o no. Por otra parte, recalcar que no se trata de anular funciones necesarias para la vida misma de las personas sino que se trata de buscar equidad e igualdad en su cumplimiento</p>	

Actividad 10

Título: Hablemos del enamoramiento	Tiempo: 2 horas.
<p>Objetivo:</p> <p>Deconstruir las ideas estereotipadas del amor romántico.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel. • Bolígrafos. • Colores. • Letras de canciones.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un proceso de selección de información que permite reflexionar acerca de los contenidos a los que nos exponemos en lo cotidiano y que generan información irreflexiva que guía las acciones de pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad cada participante escogerá una canción que hable de amor y enamoramiento, y que a su vez sean representativa del tiempo que estamos viviendo. • Se escriben las letras de estas canciones, y se procede a analizarlas. • Debe resaltarse con un determinado color las partes positivas y que generan un bien para la pareja a la que están dirigidas. • Con un color diferente se resaltan las partes que no son positivas para el desarrollo. • Se debate acerca de los contenidos, cuidando las emociones y afectos de todas las personas que participan, respetando sus posturas y evitando que el proceso se convierta en una guerra de gustos y de épocas. • Reflexionamos sobre cómo nos hizo sentir y que cambió en nuestra forma de pensar. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Qué sentimientos se generan al analizar las letras de las canciones? ¿Cambia la apreciación de la canción? • Incidir ¿Cómo se puede enseñar a las familias a regular estos contenidos? • Enfatizar que la violencia simbólica es la base de todas las violencias, que si como familia y como comunidad no logramos identificar los mensajes que normalizan las agresiones, maltratos, abusos y crueldades, porque los pensamos como bromas o como moda, seguiremos contribuyendo a que ésta pase de generación en generación. 	

Actividad 11

Título: Construimos una pareja.	Tiempo: 2 horas.
<p>Objetivo:</p> <p>Deconstruir las ideas estereotipadas del amor romántico.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel. • Bolígrafos. • Colores. • Marcadores.
<p>Desarrollo: La actividad se trata identificar elementos deseables en la construcción de pareja saludable, que brinden ideas a las PAMIS para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de la actividad, cada participante procede a dibujar a su pareja ideal explicando las características físicas, emocionales y sociales que tiene esta persona. • Se hace énfasis en su proyecto de vida sus sueños hobbies, su forma de resolver los conflictos y su forma de enfrentar la vida. • Con respeto y cariño se procederá a explicar y a debatir cada uno de los puntos mencionados. • Entre todos dibujarán a una nueva persona que integre todo lo que se ha dialogado en la sesión. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar: ¿Cómo pueden organizarse las PAMIS para dialogar estos elementos respetando las posturas, gustos y emociones de las y los adolescentes? • Incidir: ¿Cómo podría repercutir este diálogo en la prevención de noviazgos violentos? • Enfatizar que muchos de los noviazgos violentos en la adolescencia responden a las construcciones de pareja que las y los adolescentes observaron en sus propias familias y comunidades, y que en gran medida la normalización y naturalización de la violencia hoy se está transmitiendo a partir de elementos de consumo cultural como son los contenidos que se transmiten en canciones, videos, series, novelas, películas, etc. 	

Actividad 12

Título: Aprendemos a refugiarnos.	Tiempo: 2 horas.
<p>Objetivo:</p> <p>Informar y socializar los espacios y servicios a los que se puede acudir en caso de que existan hechos de violencia.</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo. • Bolígrafos. • Colores. • Marcadores. • Cinta adhesiva.
<p>Desarrollo: La actividad se trata de un trabajo en grupos que brinde ideas a las PAMIS para replicar la acción en sus familias, en sus unidades educativas, en sus comunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el desarrollo de esta actividad, la persona que facilita debe conformar grupos de 8 a 10 personas. • Cada grupo grafica una ruta crítica, es decir un camino que evidencie todos los momentos que pueden poner a las hijas e hijos en peligro y se enlazan con datos de familiares, lugares, instancias y teléfonos a los cuales acudir en diferentes situaciones de violencia. • Procedemos a pegar la ruta en un lugar visible en el centro del ambiente. • Se genera debate sobre los momentos en que se debe utilizar la ruta crítica y cuál sería la mejor forma de llevarla a cabo. 	
<p>Puntos de análisis o reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar ¿Cómo puede organizarse una familia para desarrollar su propia ruta crítica? • Incidir: ¿Cómo podría repercutir esta organización en la prevención de violencias de género o noviazgos violentos? • Enfatizar que el primer espacio de auxilio al que se puede acudir es la familia cercana, pero que si ésta no responde o es parte de la violencia se puede acudir a la red de personas amigas o conocidas para acceder a la atención de autoridades o espacios de auxilio policial. 	