ISAWP: Sexualidad inclusiva: un mundo de posibilidades

Guía didáctica - Educación sexual inclusiva

Co-funded by the European Union

Descargo de responsabilidad, reconocimiento y derechos

Agradecimientos

Este documento ha recibido financiación de la Comisión Europea en virtud del acuerdo de subvención número 2024-1-ES02-KA210-YOU-000247025, proyecto ERASMUS+ Small Scale Partnership «ISAWP: Inclusive Sexuality a World of Possibilities».

Descargo de responsabilidad

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida".

Aviso de copyright

CC BY-NC-SA

Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato únicamente con fines no comerciales y siempre que se cite al creador. Si remezcla, adapta o crea a partir del material, debe licenciar el material modificado bajo idénticos términos.

CC BY-NC-SA incluye los siguientes elementos:

BY: debe darse crédito al creador.

NC: Sólo se permiten usos no comerciales de la obra.

SA: Las adaptaciones deben compartirse bajo los mismos términos.

Co-funded by the European Union

Índice

INTRODUCCIÓN 1

I. Concepto clave 1: Relaciones 3

II. Concepto clave 2: Valores, Derechos, Cultura y Sexualidad 27
2.1 Valores y sexualidad 27
2.2 Derechos Humanos y Sexualidad 57
2.3 Cultura, sociedad y sexualidad 72

III. Concepto clave 3: Entender el género 87

IV. Concepto clave 4: Violencia y seguridad 127
4.1 Violencia 127
4.2 Consentimiento, intimidad e integridad corporal 146
4.3 Uso seguro de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).....162

V.Concepto clave 5: Habilidades para la salud y el bienestar 176

VI. Concepto clave 7: Sexualidad y comportamiento sexual 197

VII. Concepto clave 6: Anatomía y desarrollo del cuerpo humano
- Concepto clave 8: Salud sexual y reproductiva 238

Co-funded by
the European Union

INTRODUCCIÓN

La sexualidad es una parte intrínseca de la vida humana, que abarca dimensiones físicas, emocionales, sociales y culturales. Garantizar que los jóvenes con discapacidad intelectual reciban una educación sexual inclusiva, basada en los derechos y científicamente precisa es esencial para fomentar su bienestar, autonomía y dignidad. La Guía Didáctica y de Buenas Prácticas para el proyecto Sexualidad Inclusiva - Un Mundo de Posibilidades (ISAWP) está diseñada para apoyar a los educadores en la implementación de actividades que promuevan la educación sexual integral (ESI) para jóvenes con discapacidad intelectual.

Esta guía se inspira en los principios clave esbozados en las Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad, un marco mundialmente reconocido desarrollado por la UNESCO, el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA), el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estas organizaciones hacen hincapié en un enfoque de la educación sexual basado en pruebas, centrado en los derechos humanos e integrador, que garantice que todos los jóvenes, incluidos los discapacitados, reciban los conocimientos y habilidades necesarios para tomar decisiones informadas sobre su salud, sus relaciones y su desarrollo personal.

El proyecto ISAWP adopta una metodología holística e inclusiva, reconociendo que los jóvenes con discapacidad intelectual tienen los mismos derechos que sus compañeros a entender y expresar su sexualidad de forma segura, informada y consensuada. Las actividades y estrategias presentadas en esta guía están adaptadas para abordar las necesidades únicas de aprendizaje de estas personas, fomentando el autoconocimiento, la confianza, el respeto y la inclusión.

Co-funded by
the European Union

INTRODUCCIÓN

Objetivos de la guía

Proporcionar actividades prácticas, adaptables e interactivas que los educadores puedan poner en práctica con jóvenes con discapacidad intelectual.

Garantizar que la educación sexual sea accesible, apropiada para la edad y sensible desde el punto de vista cultural, al tiempo que se ajusta a las mejores prácticas internacionales.

Dotar a los educadores de herramientas para crear espacios seguros y libres de prejuicios para el debate y el aprendizaje.

Promover actitudes positivas hacia la sexualidad, la igualdad de género, el consentimiento, la diversidad y las relaciones sanas.

Mejorar la comprensión de la autonomía corporal, la salud reproductiva y la protección frente al daño, incluida la prevención del abuso y la seguridad digital.

Co-funded by
the European Union

Nombre de la actividad: Mi mundo, mi gente

Concepto clave de la UNESCO abordado: 1. Relaciones

Objetivos:

- Objetivo 1: Ayudar a las personas con discapacidad intelectual a reconocer y comprender los diferentes tipos de estructuras familiares, destacando el papel de la familia en el apoyo emocional y garantizando que los individuos se sientan seguros y valorados en sus relaciones.
- Objetivo 2: Apoyar el desarrollo de habilidades de comunicación claras dentro de los entornos sociales, animando a los individuos a expresar sus sentimientos, necesidades y límites de manera efectiva para construir relaciones de amistad, amor y románticas más fuertes y positivas.
- Objetivo 3: Promover la concienciación sobre los vínculos emocionales en el entorno familiar y social, así como sobre los diferentes tipos de relaciones que pueden existir, fomentando la tolerancia, el respeto y la inclusión respecto a la diversidad.

Co-funded by the European Union

Materiales:

Pictogramas impresos y plastificados para representar los diferentes tipos de familia.

Círculos concéntricos: una figura con tres círculos concéntricos. El círculo exterior más grande en azul, el círculo central en naranja y el círculo interior más pequeño en verde.

Imágenes impresas y plastificadas de los rostros de las personas necesarias para la tercera sesión, «Círculo de confianza».

Velcro para pegar tanto las imágenes como los círculos.

Ordenador y proyector para visualizar los pictogramas necesarios para la cuarta sesión, «¿Cómo me siento?».

Iconos impresos y plastificados de las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado y miedo): juegos de los cuatro para cada participante.

Duración: Esta actividad tiene una duración de dos horas (2h) para garantizar que se abordan plenamente todos los objetivos. Estas dos horas se dividen en diferentes sesiones dentro de la misma actividad, lo que permite a los participantes explorar progresivamente los conceptos clave de forma estructurada y atractiva.

Cada sesión se centra en un aspecto específico: Romper el hielo (10 min) para crear un ambiente cómodo e integrador, Tipos de familias (30 min) para comprender las distintas estructuras familiares, Círculo de confianza y ¿Cómo me siento? (30 min) para identificar diversas relaciones y respuestas emocionales, y Debriefing (10 min) para reflexionar sobre la experiencia de aprendizaje.

Esta división garantiza un ritmo equilibrado, proporcionando tiempo suficiente para la comprensión, la interacción y el debate, al tiempo que mantiene a los participantes activamente comprometidos durante toda la actividad.

Número de participantes:

El número de participantes debe oscilar entre 2 y 10 para garantizar una atención adecuada y permitir que todos completen la sesión y alcancen los objetivos de acuerdo con sus capacidades. Un grupo reducido facilita la participación y el aprendizaje.

.

Instrucciones:

Esta actividad está estructurada en cuatro momentos clave para garantizar la consecución de sus objetivos.

En primer lugar, la actividad para romper el hielo (1o min) permite a los participantes presentarse de forma inclusiva, fomentando la comodidad y el compromiso social.

A continuación, la actividad Tipos de familias (30 min) les ayuda a reconocer y comprender las diferentes estructuras familiares, reforzando la idea de que todas las familias, independientemente de su composición, proporcionan apoyo emocional.

Por último, las actividades El círculo de confianza (30 min) y ¿Cómo me siento? (30 min) guían a los participantes en la identificación de los diferentes tipos de relaciones, la comprensión de los vínculos emocionales y el reconocimiento de las interacciones sociales adecuadas.

1. Para romper el hielo

Para la sesión de presentación, todos los participantes formarán un círculo, colocándose uno al lado del otro. Cada persona se presentará individualmente, adaptando su presentación a sus capacidades.

Dependiendo de sus habilidades, podrán decir su nombre en voz alta y acompañarlo de un gesto o sonido que les represente y les haga sentirse identificados. En el caso de personas que no puedan verbalizar su nombre, el facilitador lo dirá en su nombre para asegurarse de que el resto del grupo lo conoce.

El facilitador deberá estar atento para proporcionar apoyo a quienes lo necesiten, asegurándose de que todos los participantes puedan tomar parte en la actividad de forma cómoda y equitativa.

Esta actividad de introducción durará 10 minutos, y servirá para que los participantes se conozcan entre sí y para que el facilitador tenga una primera idea de las características del grupo.

2. Tipos de familia

En esta segunda sesión, que durará 30 minutos, se presentarán pictogramas impresos y plastificados que representan diferentes tipos de familia, centrándose en la familia nuclear y su variedad. Se incluirán:
Familias tradicionales (madre, padre e hijo/s).
Familias monomarentales (madre e hijo/hijos).
Familias monoparentales (padre e hijo/hijos).
Familias con dos madres o dos padres y sus hijos.

Los participantes podrán observar y explorar los pictogramas con la ayuda del animador. El animador intercambiará y mezclará las figuras para formar y mostrar los diferentes tipos de familia mencionados.

El animador guiará la actividad adaptándose al nivel de comprensión del grupo. Esta actividad promueve la identificación y el reconocimiento de las diferentes estructuras familiares, fomentando el respeto y la aceptación de la diversidad.

3. Círculo de confianza

Basándose en el libro Mi madre es verde, mi vecino naranja, se presentará a los participantes la dinámica del Círculo de confianza. Esta sesión durará 30 minutos y consiste en un diagrama con tres círculos concéntricos que representan diferentes tipos de relaciones y niveles de cercanía con los demás:
Círculo exterior (azul): Representa a personas desconocidas para los participantes.
Círculo central (naranja): Incluye a personas con las que los participantes mantienen una relación cordial, como vecinos, profesores o médicos (conocidos).
Círculo interior (verde): Representa las relaciones más estrechas del participante, incluidos familiares, amigos y parejas sentimentales.

Cada participante recibirá imágenes impresas y plastificadas de los rostros de personas de su entorno, incluidos familiares, amigos, conocidos y desconocidos. En este último grupo se incluirán también personajes públicos o personas admiradas por los participantes.

Con la orientación del animador, cada participante colocará sus imágenes en el círculo que le corresponda según su relación con cada persona. Para facilitar la actividad, tanto los círculos como las figuras tendrán velcro, lo que permitirá que las imágenes se peguen fácilmente y sean visualmente claras.

El objetivo de esta actividad es ayudar a los participantes a reconocer los distintos tipos de relaciones y a comprender el nivel de cercanía o confianza que pueden tener con cada persona de su entorno. Además, ayudará a reforzar las habilidades de clasificación y socialización dentro del grupo.

4. ¿Cómo me siento?

Para la tercera sesión, que durará 30 minutos, se utilizarán pictogramas que representan diferentes situaciones sociales y emocionales. Cada pictograma irá acompañado de diferentes iconos que representan tipos de relaciones, que el animador deberá explicar primero a los participantes:

🏡 Casa → Representa a la familia.
🤝 Cogidos de la mano → Representa a los amigos.
❤️ Corazón → Representa a las parejas románticas.
👋 Agitando la mano → Representa a los conocidos.
❓ Signo de interrogación → Representa a desconocidos.

Además, se crearán y distribuirán iconos impresos y plastificados que representan emociones básicas (felicidad, tristeza, enfado y miedo). Cada participante recibirá un juego de cuatro iconos de emociones para que exprese cómo se sentiría en cada situación.

El animador mostrará los pictogramas en una pantalla y explicará cada escenario, indicando quién está representado y su tipo de relación:

Una persona tocando a otra con el símbolo ❓ → Representa a un desconocido.
Una persona abrazando a otra con el símbolo 🤝 → Representa a dos amigos.
Una persona abrazando a otra con el símbolo ❓ → Representa a un desconocido.
Una persona abrazando a otra con el símbolo 🏡 → Representa a un familiar.
Una persona abrazando a otra con el símbolo 👋 → Representa a un conocido.
Una persona besando a otra con el símbolo ❤️ → Representa a una pareja romántica.
Una persona besando a otra con el símbolo 👋 → Representa a un conocido.

El animador preguntará al grupo o a cada participante, uno por uno, cómo se sentirían en la situación dada. Para responder, cada participante, con la ayuda del facilitador si es necesario, seleccionará y mostrará el icono de la emoción que mejor represente sus sentimientos ante el escenario.
Esta sesión ayudará a mejorar las habilidades de comunicación en entornos sociales y familiares, a comprender la diversidad de las relaciones y a reflexionar sobre la importancia de establecer límites en las interacciones con los demás.

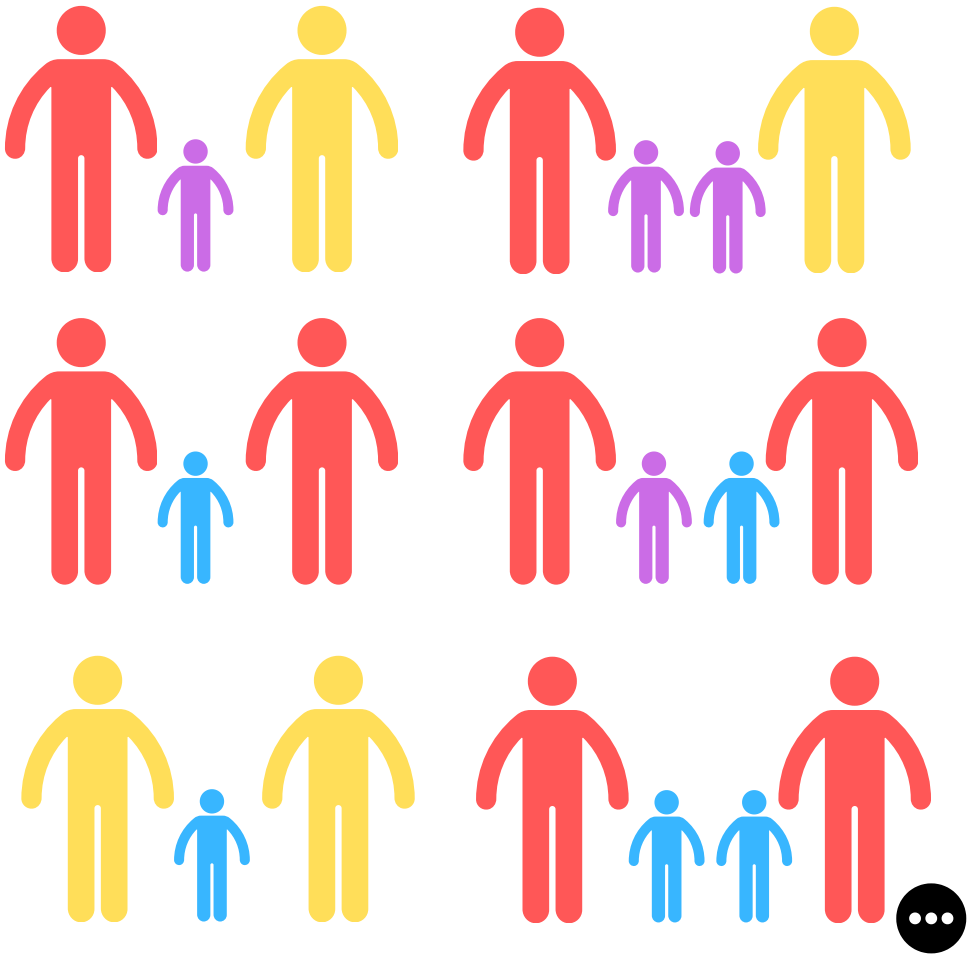
Informe final:

Esta parte final de la actividad durará 20 minutos y servirá como debate de clausura. El animador hará preguntas abiertas a los participantes para evaluar lo que han aprendido y fomentar la reflexión sobre los temas tratados.
El animador guiará la conversación, adaptándose al nivel de comprensión de cada participante y asegurándose de que sus respuestas estén relacionadas con las experiencias adquiridas en las actividades.
¿Qué opinas de las familias que son diferentes a la tuya?
Si necesito ayuda o quiero acercarme a alguien, ¿cómo podría comunicarlo?
¿Cómo me siento cuando una persona conocida me toca sin preguntar?
¿Cómo me siento cuando un desconocido me toca sin preguntar?

Anexo:
Libro: Mi madre es verde, mi vecino naranja
https://www.amazon.es/verde-vecino-naranja-Cuento-Contigo/dp/8478696814
Materiales para las sesiones:
https://drive.google.com/file/d/1yeb2_OOMl87b8JAjRm6aGqb2XTT7IMpx/view?usp=sharing

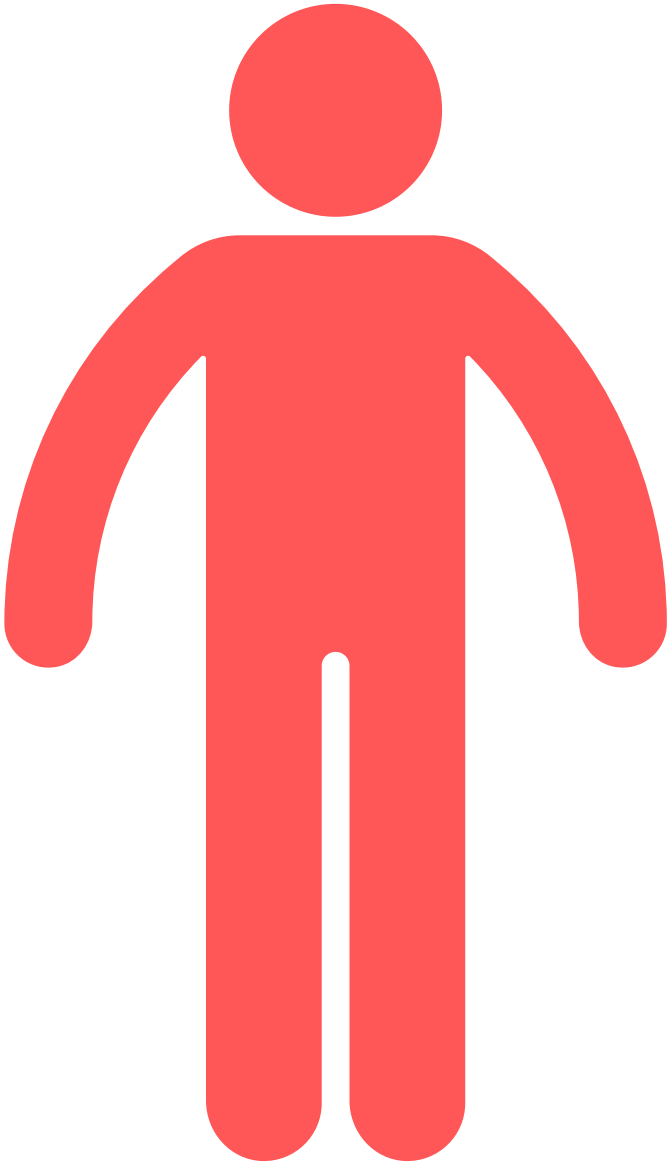
ANEXO 1

SESIÓN 2: TIPOS DE FAMILIA



ANEXO 1

SESIÓN 2: TIPOS DE FAMILIA (MAMÁ)

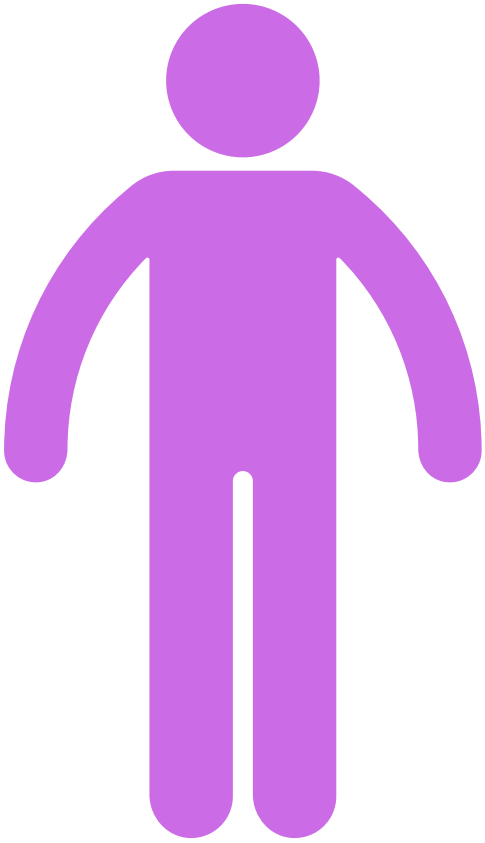


ANEXO 1

SESIÓN 2: TIPOS DE FAMILIA (PAPÁ)

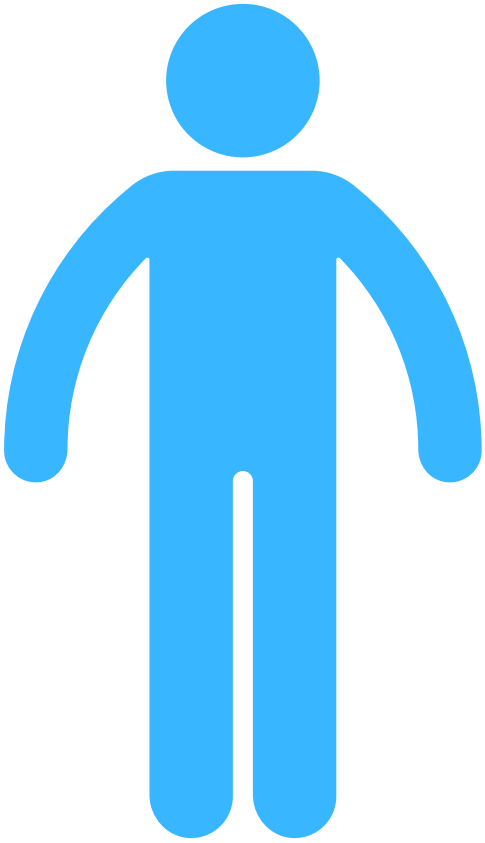
ANEXO 1

SESIÓN 2: TIPOS DE FAMILIA (HIJO)



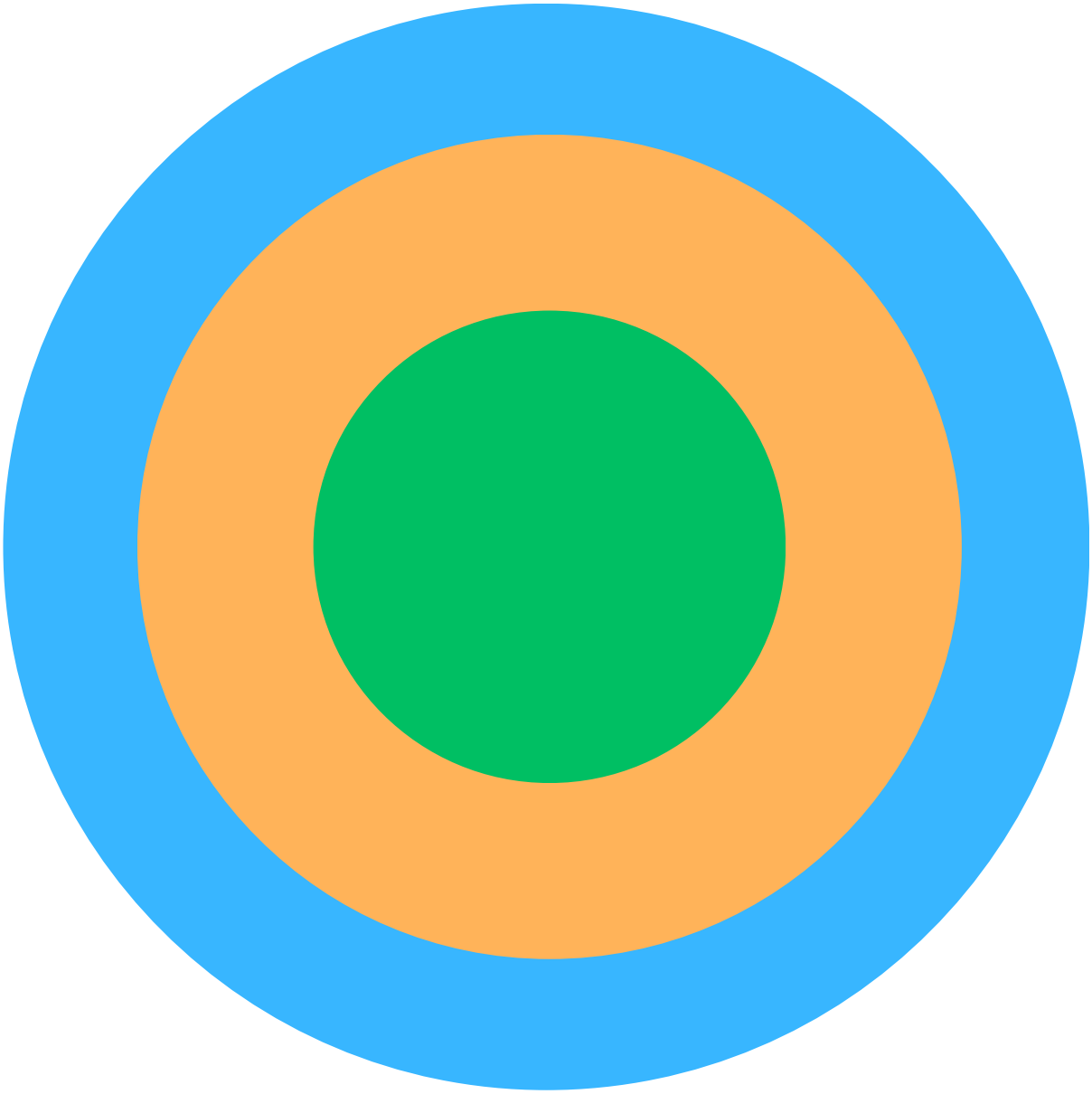
ANEXO 1

SESIÓN 2: TIPOS DE FAMILIA (HIJA)



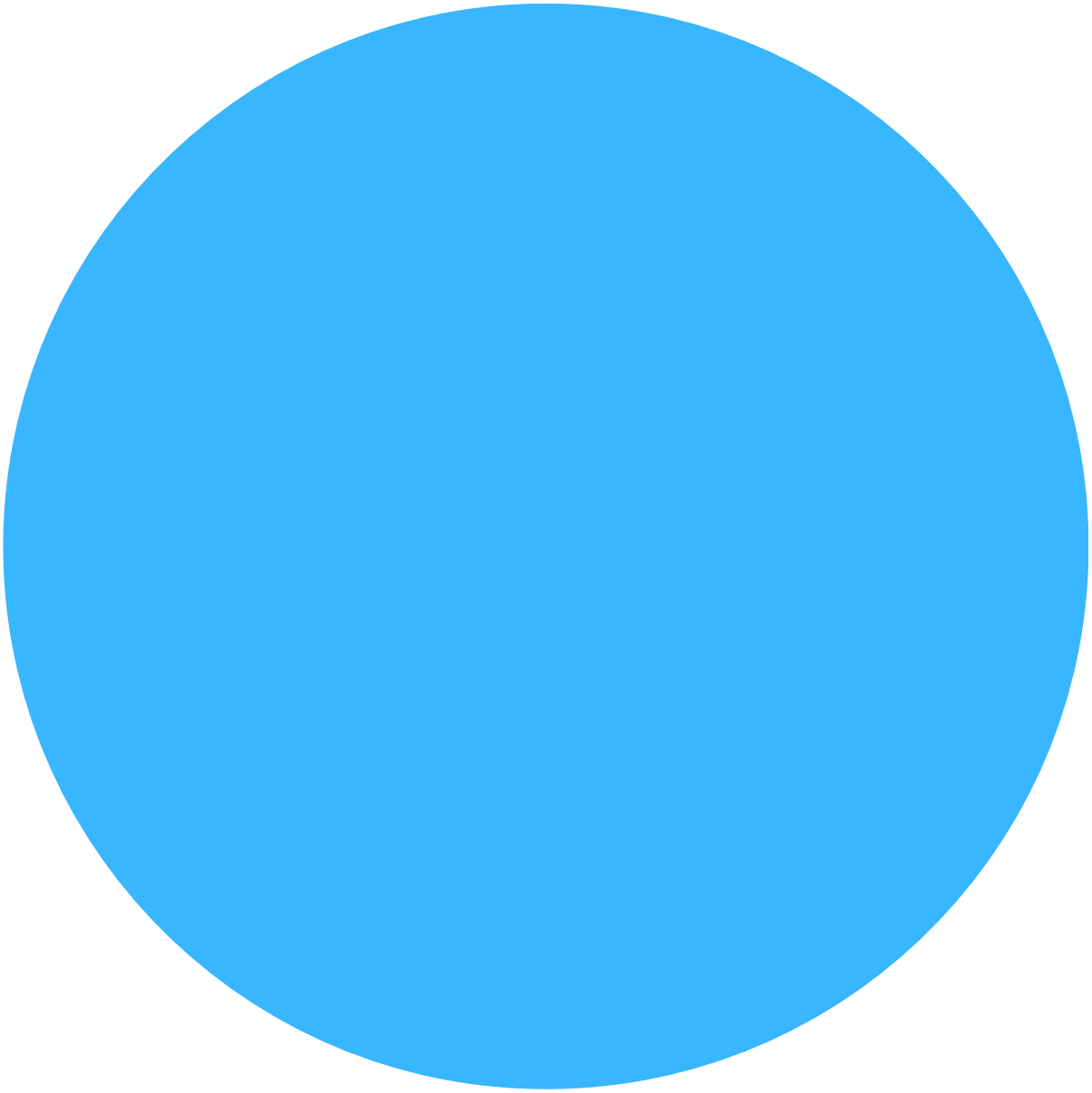
ANEXO 1

SESIÓN 3: CÍRCULO DE CONFIANZA



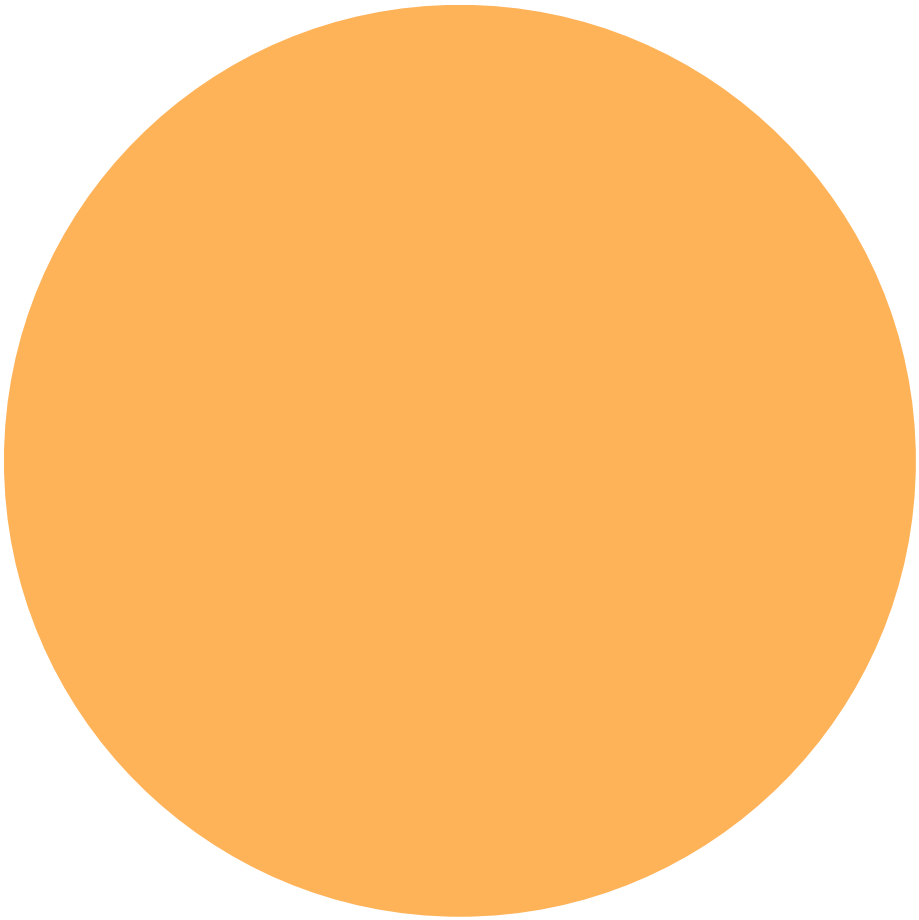
ANEXO 1

SESIÓN 3: CÍRCULO DE CONFIANZA (DESCONOCIDOS)



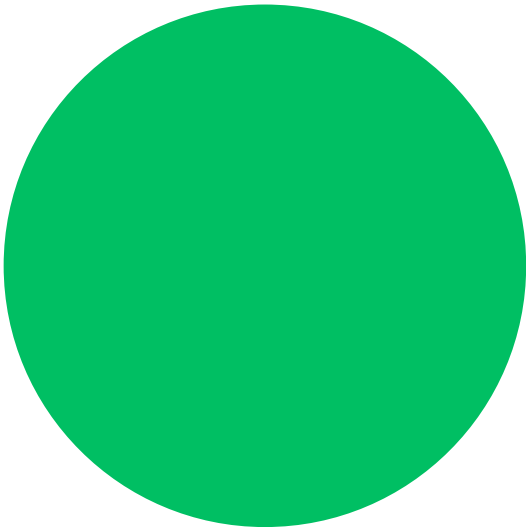
ANEXO 1

SESIÓN 3: CÍRCULO DE CONFIANZA (CONOCIDOS)



ANEXO 1

SESIÓN 3: CÍRCULO DE CONFIANZA (RELACIONES ESTRECHAS)



ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (CARA FELIZ)

ANEXO 1

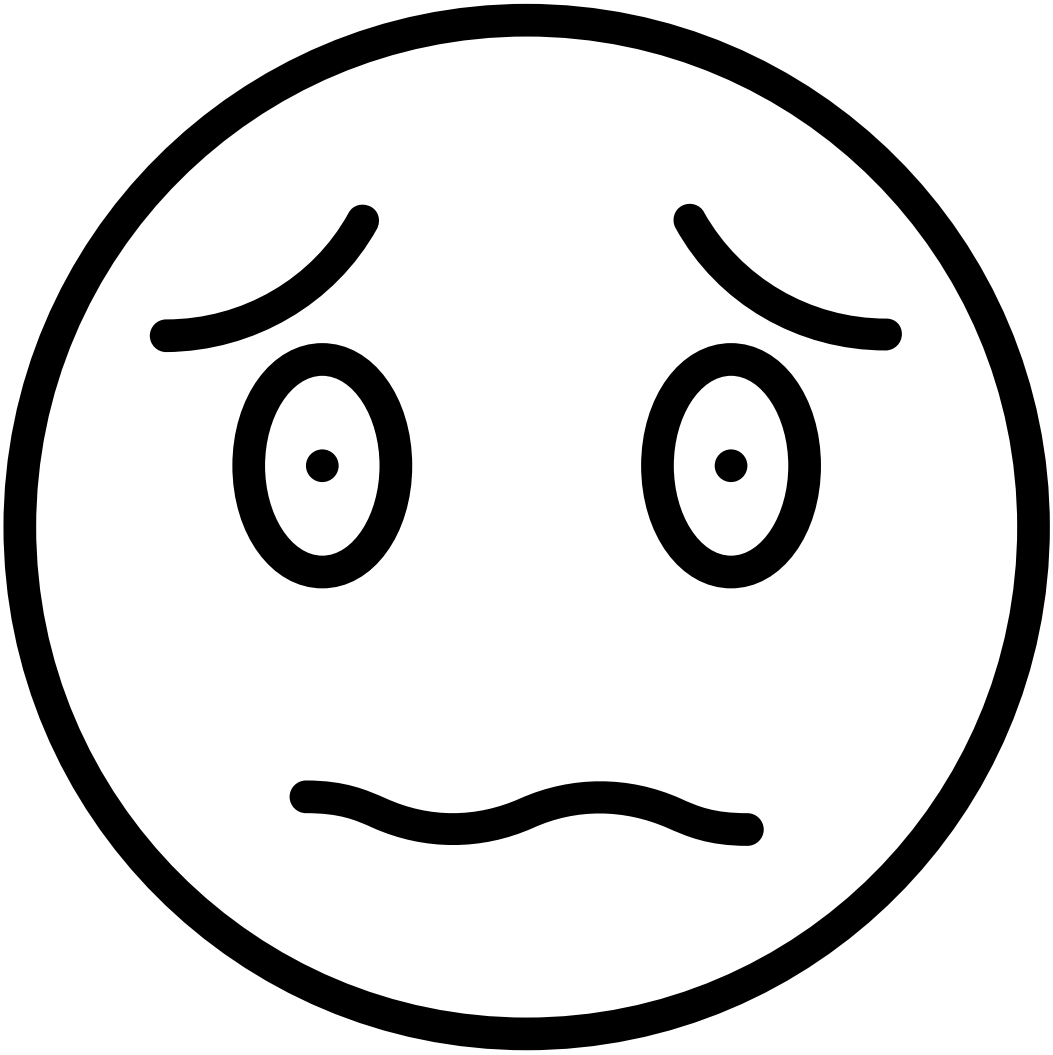
SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (CARA TRISTE)

ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (CARA DE ENFADO)

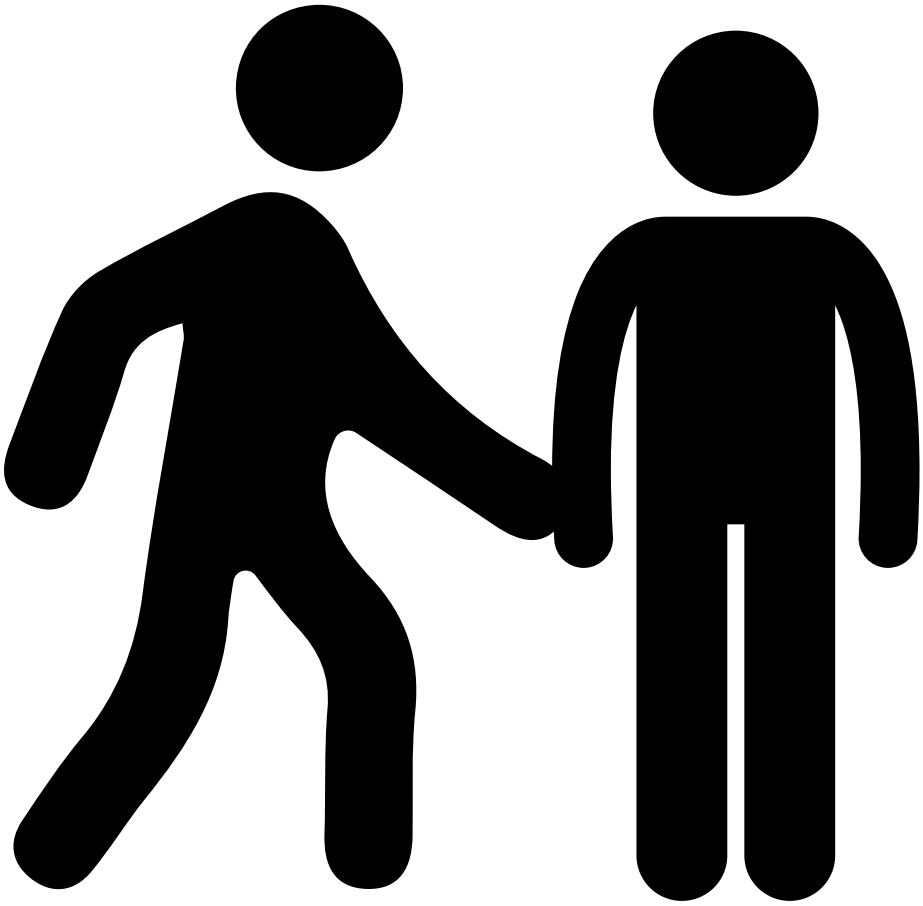
ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (CARA DE MIEDO/PREOCUPACIÓN)



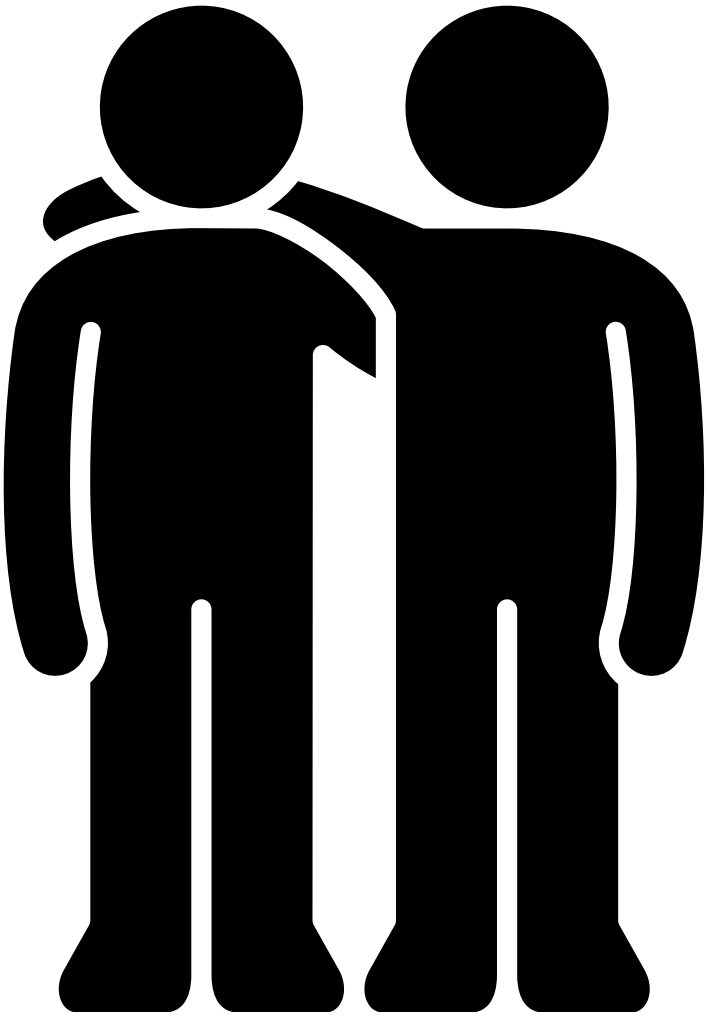
ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (CONTACTO CON EXTRAÑOS)



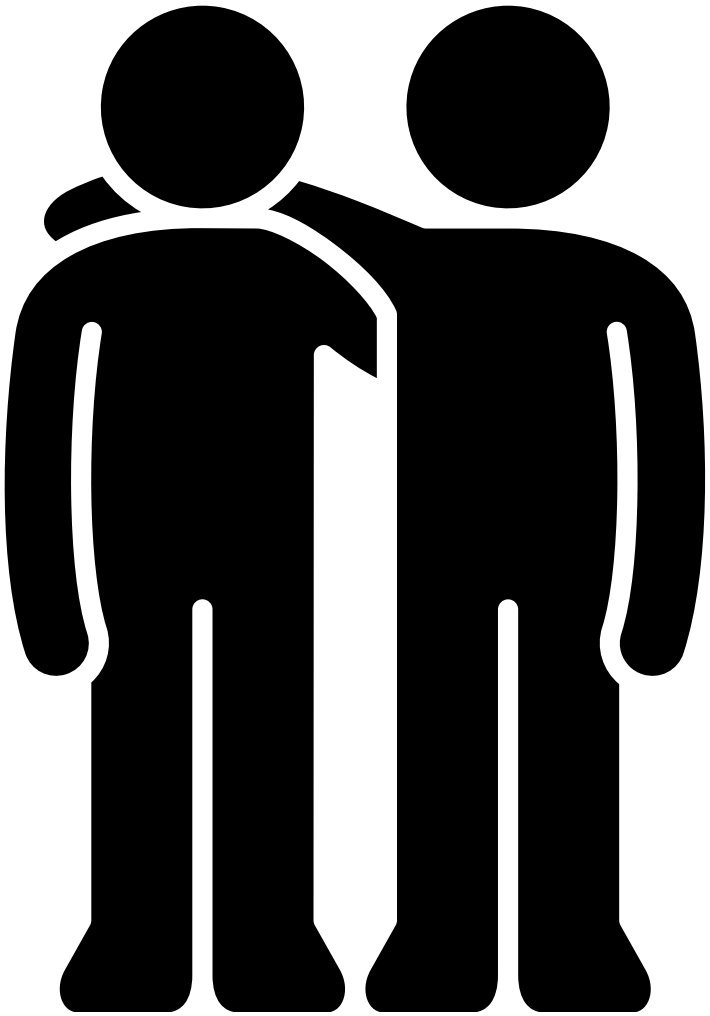
ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (ABRAZO DE AMIGOS)



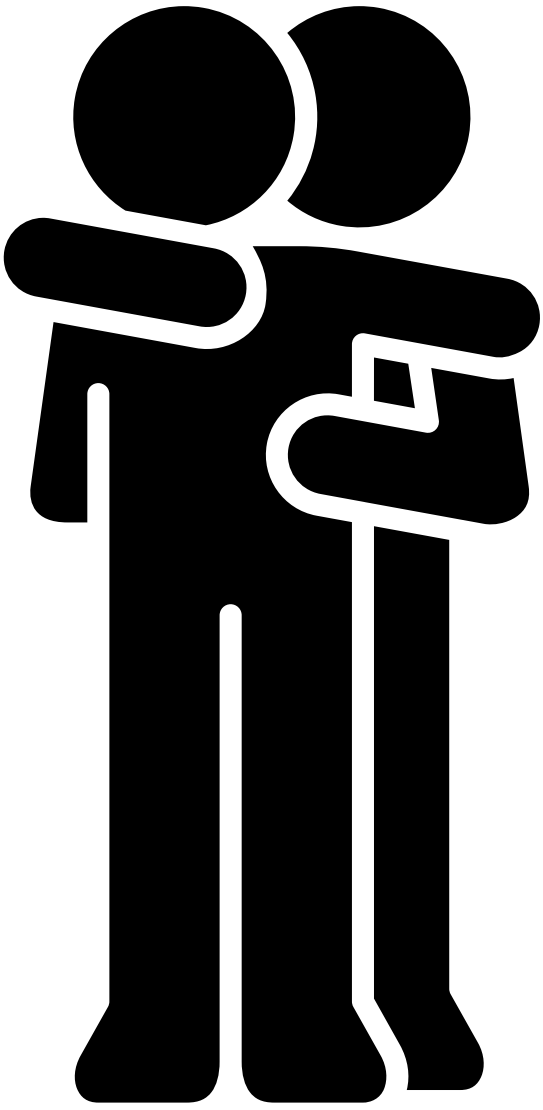
ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (ABRAZO DE UN EXTRAÑO)



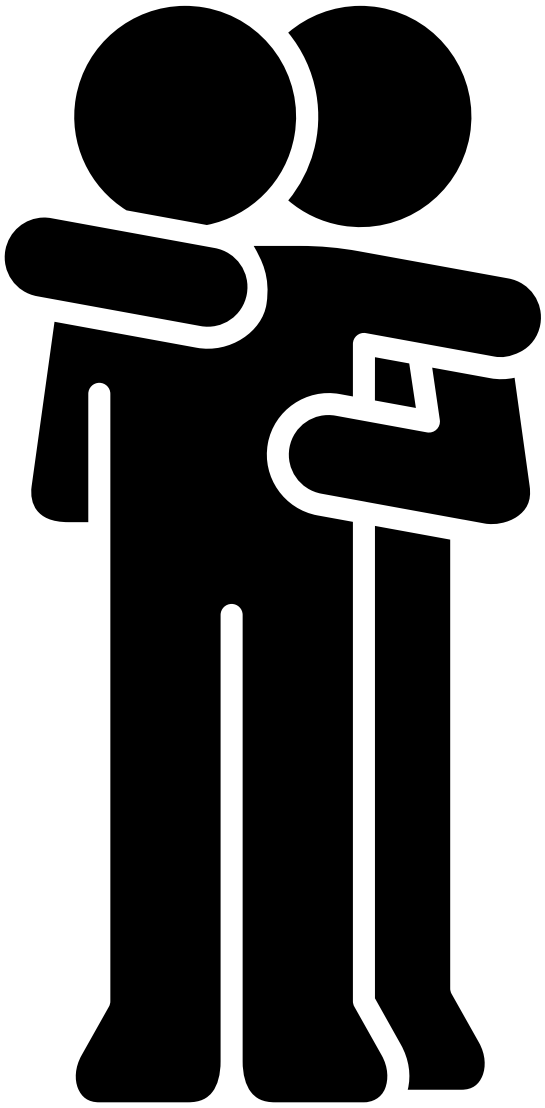
ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (ABRAZO FAMILIAR)



ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (ABRAZO DE CONOCIDOS)



ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (ABRAZO DE PAREJA)

ANEXO 1

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME SIENTO? (BESOS CON DESCONOCIDOS)

Sesión 4: ¿Cómo me siento? (Besos a desconocidos)

Concepto clave de la UNESCO abordado: 2.1 Valores y sexualidad

Objetivos:

- **Ayudar a los participantes a reconocer sus valores personales relacionados con la sexualidad.**
- **Mostrar cómo los valores pueden influir en los comportamientos y las decisiones en las relaciones.**
- **Fomentar el respeto por los valores de los demás, incluso cuando difieren.**
- **Apoyar a los participantes en la gestión de las diferencias de valores dentro de las familias y los círculos sociales.**

Co-funded by the European Union

Materiales:

Anexo 2.1A: Tarjetas de valores

(Cada una con una frase simplificada que exprese una creencia, por ejemplo, «Todo el mundo debería amar a quien quiera»).

Anexo 2.1B: Hojas de escenarios

(Escenas visuales o escritas que muestren la toma de decisiones basada en valores)

- Portafolio o pizarra
- Rotuladores
- Tarjetas de emociones (opcionales para la reflexión)

Duración:

50 minutos en total, divididos en tres sesiones:

Introducción: 10 minutos.

Clasificación de valores y debate: 20 minutos.

Exploración de escenarios: 20 minutos.

Reflexión en grupo y resumen: 10 minutos.

Número de participantes:

De 2 a 10 participantes (para garantizar un apoyo individualizado y un debate significativo).

Instrucciones:

- Introducción (10 min): Defina el término «valores» con imágenes y ejemplos sencillos; invite a los participantes a nombrar un valor que consideren importante en las amistades o las relaciones.

- Clasificación de valores (20 min): Los alumnos clasifican entre 6 y 8 tarjetas con afirmaciones en tres pilas: «De acuerdo», «En desacuerdo» o «No estoy seguro», y luego comparten brevemente sus razones, haciendo hincapié en que todas las opiniones son válidas.

- Debate sobre situaciones hipotéticas (20 min): en pequeños grupos, debatir 2-3 historias ilustradas, identificar los valores que se muestran, indicar si están de acuerdo o en desacuerdo y decir qué harían, utilizando tarjetas SÍ/NO/NO ESTOY SEGURO según sea necesario.

- Reflexión en grupo (10 min): Siéntense en círculo y respondan a las preguntas «¿Qué he aprendido?» y «¿Está bien tener valores diferentes?», utilizando tarjetas de emociones o gestos para expresar cómo se sienten.

1. Introducción: ¿Qué son los valores? (10 minutos)
El facilitador explica que los valores son creencias personales que guían lo que consideramos correcto o incorrecto, especialmente en las relaciones y la sexualidad.

Se comparten ejemplos utilizando frases sencillas e imágenes:
«Creo que es importante decir la verdad en las relaciones».
«Creo que está bien abrazar a las personas que quiero».
Se invita a los participantes a compartir (con apoyo) algo que consideren importante en las amistades o las relaciones.

2. Clasificación de valores: ¿qué pienso? (20 minutos)
Cada participante recibe entre 6 y 8 tarjetas de valores (Anexo 2.1A).

Las tarjetas contienen afirmaciones como:
«Está bien besar a alguien si te gusta».
«Todo el mundo tiene derecho a elegir a quién ama».
Los participantes colocan cada tarjeta en una de las tres pilas:
✅ De acuerdo
❌ En desacuerdo
❓ No estoy seguro

Los facilitadores guían un debate sencillo:
«¿Por qué has elegido «De acuerdo» para esta tarjeta?».
«¿Pueden dos personas tener respuestas diferentes y seguir siendo amigos?».
Se hace hincapié en el respeto y la franqueza. No hay respuestas incorrectas.

3. Debate sobre situaciones hipotéticas: ¿Cómo nos guían los valores? (20 minutos)
Se muestran a los participantes 2-3 tarjetas con situaciones hipotéticas (Anexo 2.1B) con imágenes y relatos breves.

Ejemplo:
¿A quién debo contarle si tengo una cita con alguien especial?
Un chico le dice a su amigo que está bien tener novia y novio.

En pequeños grupos (o como un solo grupo), los participantes debaten:
¿Qué valora la persona de la historia?
¿Estás de acuerdo o en desacuerdo?
¿Qué harías tú?

Los facilitadores garantizan un entorno propicio para compartir opiniones personales. Los alumnos pueden utilizar tarjetas con las respuestas SÍ/NO/NO ESTOY SEGURO si les resulta difícil expresarse verbalmente.

4. Reflexión y análisis en grupo (10 minutos)
El facilitador reúne a todos los participantes en círculo. Se plantean preguntas clave:
¿Has aprendido algo nuevo sobre ti mismo hoy?
¿Está bien que las personas tengan valores diferentes?
¿Qué harías si alguien no estuviera de acuerdo con tus creencias?

Utiliza tarjetas de emociones o gestos sencillos para ayudar a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron durante la actividad.

Resumen:
Los valores son personales y pueden ser diferentes para cada persona.
Conocer tus propios valores te ayuda a tomar decisiones respetuosas y seguras.
Podemos respetar a los demás aunque sus valores no sean los mismos que los nuestros.
Hablar abiertamente sobre los valores puede ayudar cuando hay desacuerdos.

ANEXOS

ANEXO 2.1 A

TARJETAS DE VALOR

1. Todo el mundo puede elegir a quién quiere o ama.
2. Aprender sobre el cuerpo y los sentimientos es importante para todos.
3. Decir «sí» o «no» es importante en todo tipo de relaciones.
4. Las personas muestran sus sentimientos de diferentes maneras, y eso está bien.
5. Puedes hablar de cosas privadas con personas en las que confías.
6. Las buenas relaciones incluyen confianza, respeto y amabilidad.

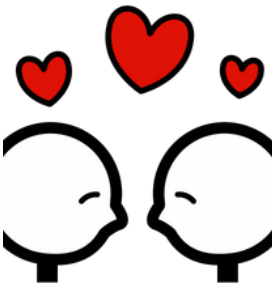
ANEXO 2.1 A

TARJETA DE VALOR 1

Todo el mundo puede elegir a quien quiere o ama.

Todos

libres



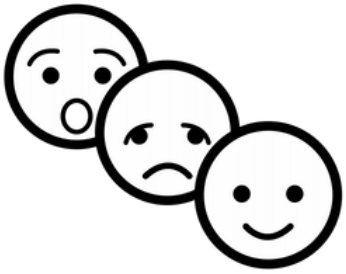
amor

ANEXO 2.1 A

TARJETA DE VALOR 2

Aprender sobre el cuerpo y los sentimientos es importante para todos.

Aprender



sentimientos

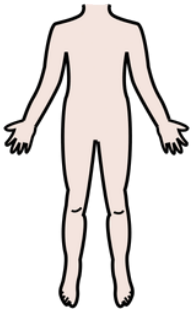
importante

ANEXO 2.1 A

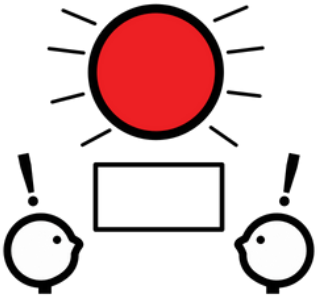
TARJETA DE VALOR 2

Aprender sobre el cuerpo y los sentimientos es importante para todos.

Aprender



cuerpo

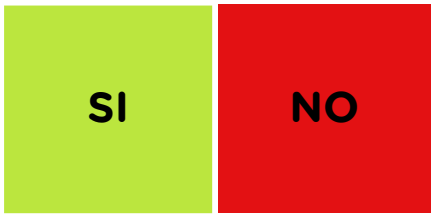


importante

ANEXO 2.1 A

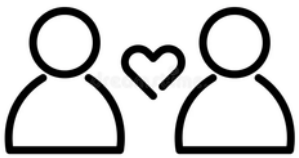
TARJETA DE VALOR 3

Decir sí o no es tu elección. Puedes elegir lo que te parezca bien.



Decir SI o NO

Abrazo



Relación

Puedes decir sí o no cuando alguien quiere darte un abrazo.

ANEXO 2.1 A

TARJETA DE VALOR 3

Decir «sí» o «no» es importante en todo tipo de relaciones.

SI	NO

Decir SI o NO

Cogerse de las manos

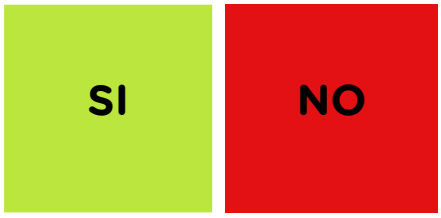
Relación

Puedes decir sí o no cuando alguien quiera cogerte de la mano.

ANEXO 2.1 A

TARJETA VALOR 3

Decir «sí» o «no» es importante en todo tipo de relaciones.



Decir SI o NO

estar cerca

relación

Puedes decir sí o no cuando alguien quiera acercarse a ti.

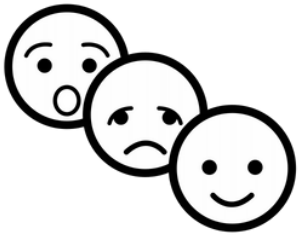
ANEXO 2.1 A

TARJETA DE VALOR 4

Las personas expresan sus sentimientos de diferentes maneras, y eso está bien.

Personas

Mostrar



Sentimientos

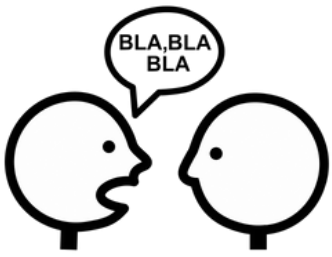
Diferentes

ANEXO 2.1 A

TARJETA DE VALOR 5

Puedes hablar de tu vida privada con personas en las que confías.

Tú



Hablar

Vida privada

Personas de confianza

ANEXO 2.1 A

TARJETA DE VALOR 5

Las buenas relaciones incluyen confianza, respeto y amabilidad.

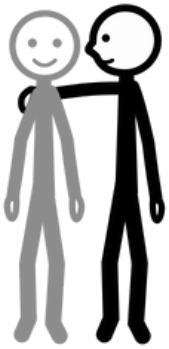
Bueno

Relación

Tener

Confianza

Respeto



Amable

ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 1: «FÁTIMA APRENDE ALGO NUEVO»

Título del escenario: **Ser amable cuando alguien es diferente**

Historia:

1- María y Fátima son mejores amigas.

2- Un día, María dice: «A veces me gustan los chicos. A veces me gustan las chicas».

3- Fátima escucha en silencio. Piensa un momento y luego dice:

«No pasa nada. Eres mi amiga».

🧠 Preguntas del formador:

¿Qué compartió María con su amiga?

¿Fátima la escuchó con amabilidad? (Sí ✅)

¿Cómo podemos mostrar respeto cuando alguien es diferente?

¿Está bien que las personas tengan sentimientos diferentes? (Sí ✅)

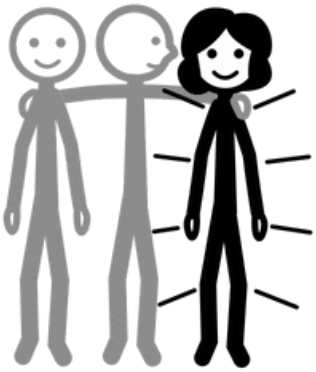
ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 1

1

Maria

Fatima



Mejores amigas

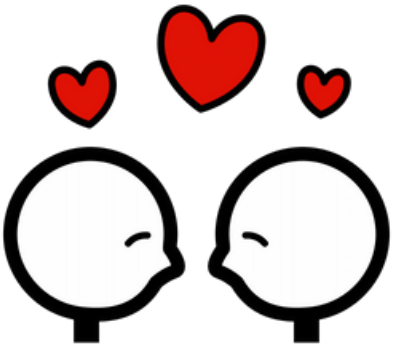
ANEXO 2.1 B

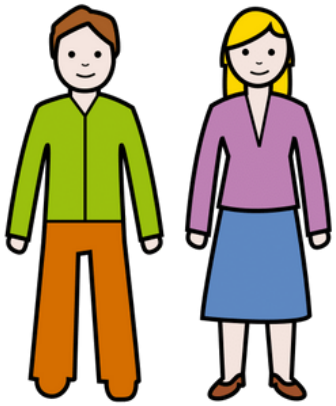
ESCENARIO 1

2

Maria

Fatima





Maria

Amor

Hombre y mujer

ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 1

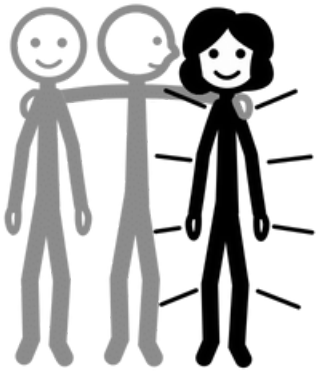
3

Fatima

Piensa

Fatima

Dice



Mejor amiga

ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»

Sara prefiere llevar vaqueros y camiseta a una fiesta del colegio.

Su tía le dice: «Las chicas deben llevar vestidos».

Su mejor amiga le dice: «¡Ponte lo que te guste!».

Sara no está segura.

Habla con su hermana mayor.

Su hermana le dice: «Debes ponerte lo que te haga sentir bien».

Sara elige los vaqueros y la camiseta.

Se siente feliz y dice:

«Esta es mi elección. Me siento yo misma».

🧠 Preguntas del formador:

¿Qué quería ponerse Sara?

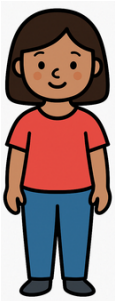
¿Qué dijeron los demás?

¿Quién la ayudó?

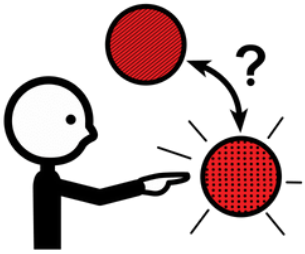
¿Está bien elegir la ropa que te hace sentir bien? (Sí ✅)

ANEXO 2.1 B

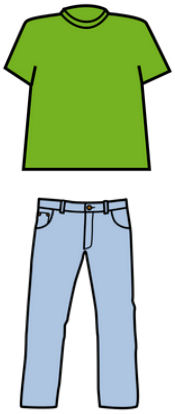
ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»



Sara



Prefiere llevar

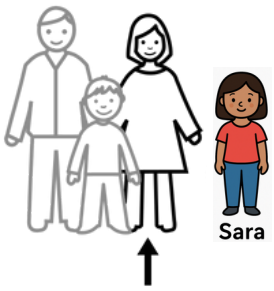


Vaqueros y camiseta

En la fiesta del colegio

ANEXO 2.1 B

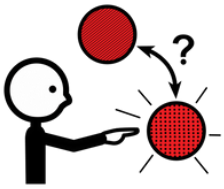
ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»



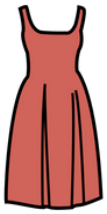
La tía de Sara

Dice

a Sara



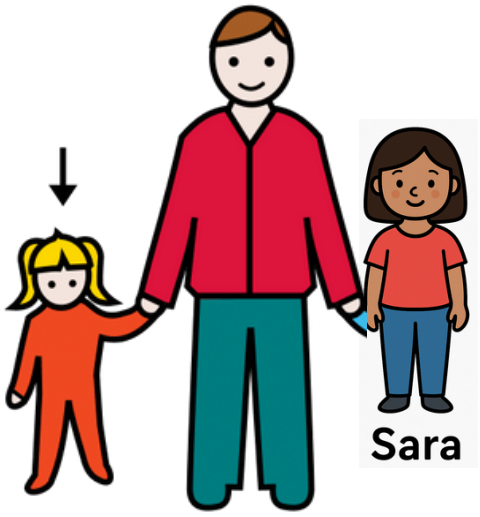
prefiere llevar



vestido

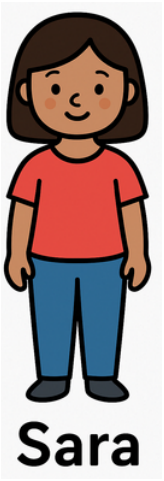
ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»



La hermana de Sara

dice

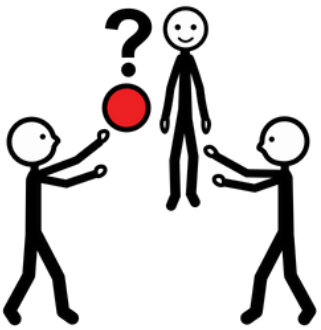


a Sara

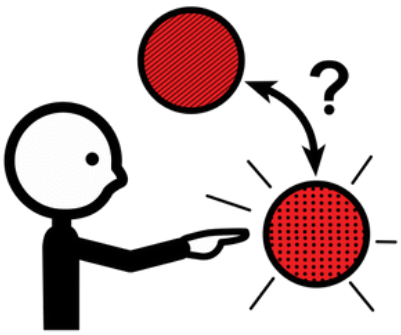
ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»

Tu



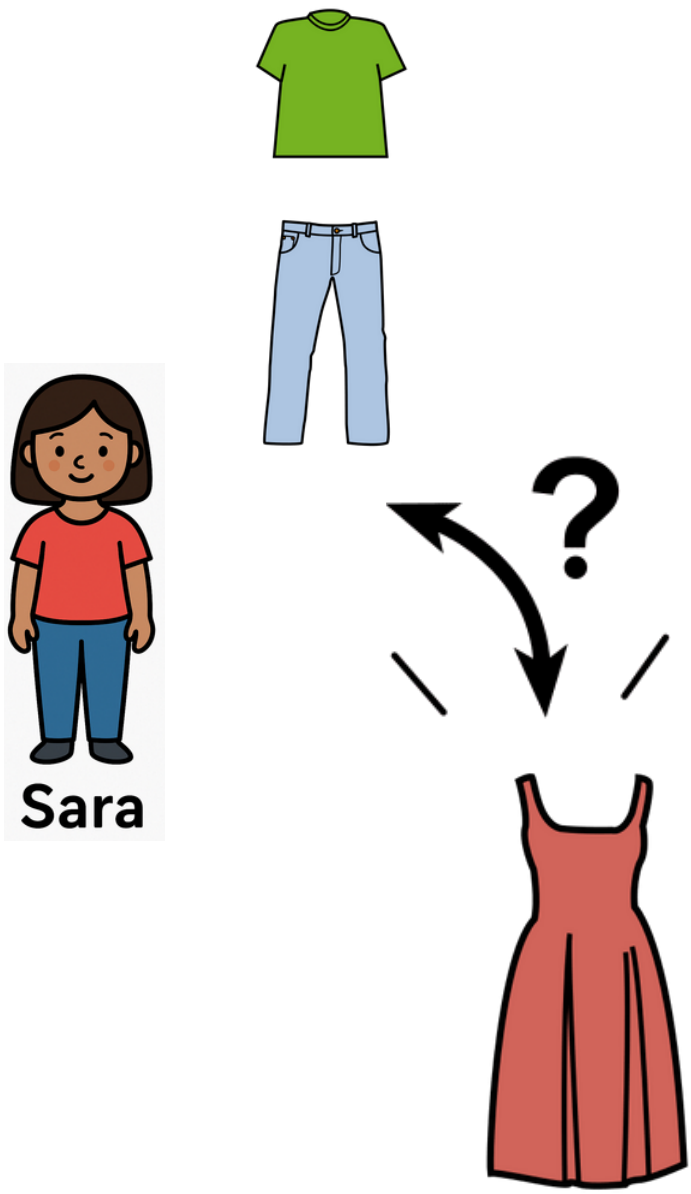
puedes



decidir

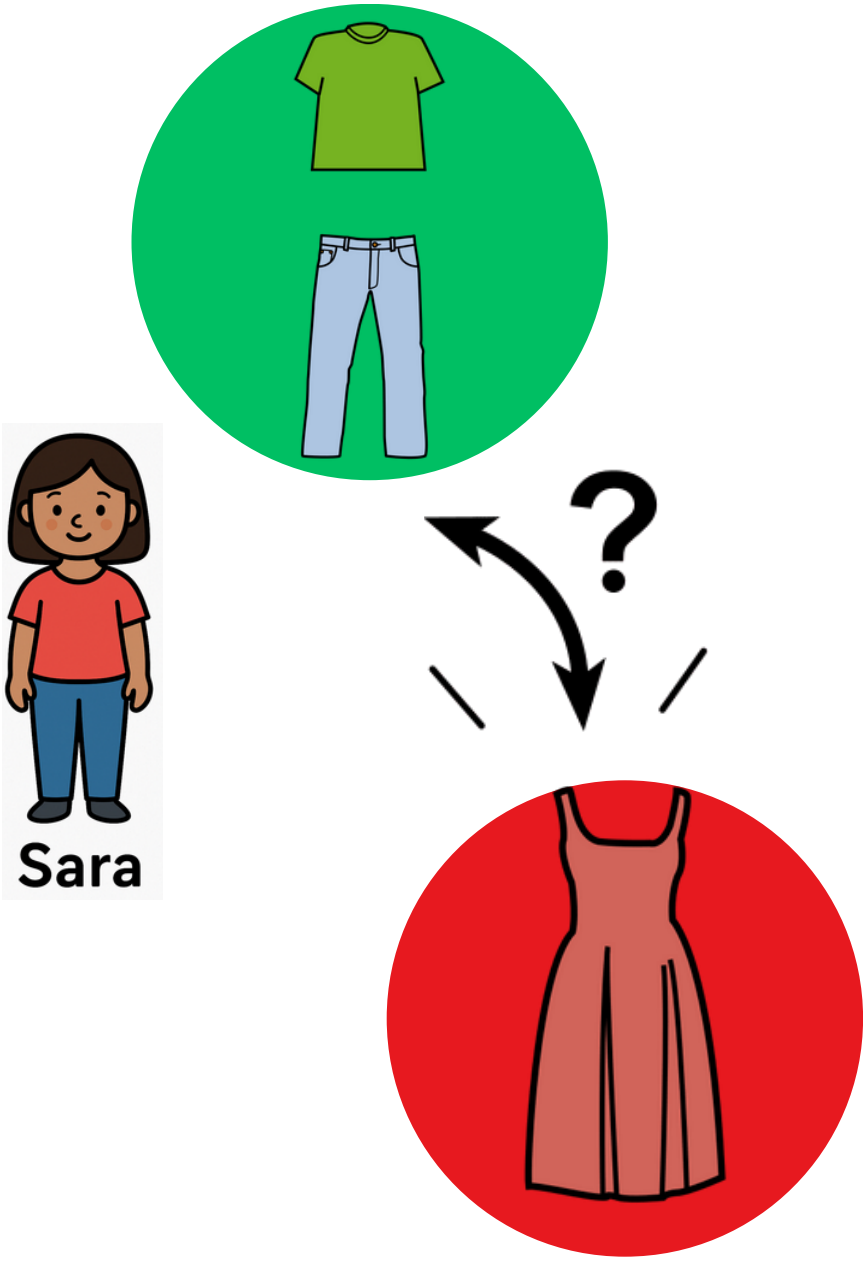
ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»



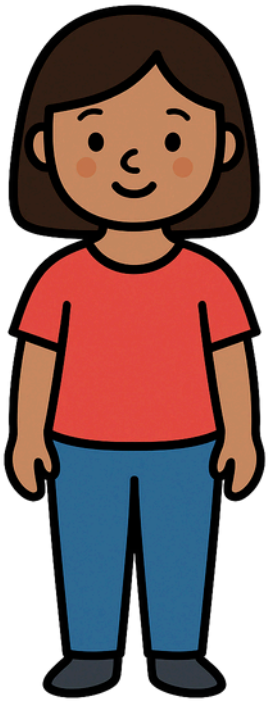
ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»



ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 2: «SARA ELIGE LO QUE SE PONE»



Sara

FELIZ

ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 3: «A DANIEL LE GUSTA BAILAR»

Título del escenario: **Está bien ser uno mismo**

Historia:

A Daniel le gusta bailar y vestirse con colores vivos.

Algunos compañeros se ríen y le dicen: «Eso no es para ti».

Daniel se siente un poco triste.

Entonces dice: «Me gusta lo que me gusta, y eso está bien».

Daniel sigue bailando y sonriendo.

🧠 Preguntas del formador:

¿Está bien que te gusten cosas diferentes? (Sí ✅)

¿Cómo demostró Daniel que estaba orgulloso de ser quien es?

¿Qué puedes decir si alguien se ríe de algo que te gusta?

ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 3: «A DANIEL LE GUSTA BAILAR»

Daniel

Gusta

Bailar

Daniel

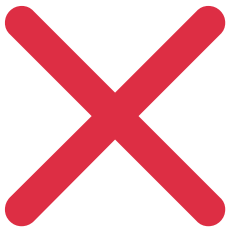
Gusta

Ropa colorida

ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 3: «A DANIEL LE GUSTA BAILAR»

Cara sonriente con



(presión de grupo)

ANEXO 2.1 B

ESCENARIO 3: «A DANIEL LE GUSTA BAILAR»

Corazón (confianza, amor propio)

Nombre de la actividad: Mi cuerpo, mis derechos

Concepto clave de la UNESCO abordado:

2.2 Derechos humanos y sexualidad

Objetivos:

Ayudar a los participantes a comprender los derechos humanos básicos relacionados con la sexualidad, especialmente el derecho a la autonomía corporal, la información, la privacidad y el consentimiento.
Apoyar a los alumnos para que reconozcan su derecho a decir «sí» o «no» en situaciones que afecten a su cuerpo, sus relaciones y su intimidad.
Enseñar estrategias para buscar ayuda y protección cuando no se respeten sus derechos.
Promover la confianza y la autodefensa a la hora de expresar necesidades y límites.

Estos objetivos se basan en los objetivos de aprendizaje de la UNESCO ITGSE, que hacen hincapié en la capacidad de los jóvenes para reconocer y hacer valer sus derechos relacionados con la sexualidad, incluyendo el consentimiento, el acceso a la información, la protección contra la violencia y la privacidad.

Materiales:

Anexo 2.2A - Declaraciones de derechos humanos
(Por ejemplo: «Tengo derecho a decir que no a un abrazo».
/ «Tengo derecho a pedir ayuda si alguien me toca sin mi permiso»).

Anexo 2.2B: Tarjetas para juegos de rol
(Escenas sencillas que representan el respeto o la violación de los derechos)
Tarjetas visuales SÍ / NO / NO ESTOY SEGURO
Tarjetas con caras que expresan emociones (opcionales para la reflexión)
Un «mapa de ayuda» impreso o ilustrado: servicios locales, adultos de confianza o líneas de atención telefónica

Duración:

60 minutos, divididos en cuatro sesiones:

- Introducción a los derechos humanos: 15 minutos.
- Reconocimiento de los derechos: 15 minutos.
- Juego de roles y práctica de reacciones: 20 minutos.
- Intercambio de recursos y análisis: 10 minutos.

Número de participantes:
De 2 a 10 participantes, asegurando que todos tengan tiempo y apoyo para expresarse.

Instrucciones:

Esta actividad se divide en cuatro momentos clave para garantizar el logro de sus objetivos.

La primera sesión, «¿Qué es el género?» (35 minutos), ayuda a las personas con discapacidad intelectual a comprender que el género y las normas de género son construcciones sociales, destacando las múltiples formas de expresar la identidad de género y fomentando la aceptación y la empatía hacia las diferentes expresiones de género.

La segunda sesión, «¿Qué me gusta?» (35 minutos), se centra en reconocer los estereotipos y prejuicios de género comunes, proporcionando herramientas para desafiarlos en situaciones cotidianas, promoviendo así la igualdad, la inclusión y un entorno libre de discriminación.
La tercera y última sesión, «¿Está bien?» (35 minutos), enseña a los participantes a identificar situaciones de violencia de género y a explorar formas de protegerse a sí mismos y a los demás, fomentando un entorno seguro y saludable.

1. **Introducción: ¿Cuáles son mis derechos?** (15 minutos)

El facilitador explica que los derechos humanos son promesas que todas las personas del mundo tienen por el simple hecho de ser humanos.

Utilice un lenguaje sencillo e imágenes:
«Tienes derecho a sentirte seguro».
«Tienes derecho a decir NO a las cosas que te hacen sentir incómodo».
«Tienes derecho a amar a quien quieras y a hacer preguntas sobre tu cuerpo o tus sentimientos».

Enfoque en:
Derecho a decir sí o no.
Derecho a estar informado.
Derecho a la privacidad.
Derecho a buscar apoyo.

Referencia de la UNESCO: Estos derechos se alinean con el principio del ITGSE de que «todos los jóvenes... tienen derecho a recibir información precisa y a adquirir las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas».

2. Actividad de reconocimiento de derechos (15 minutos)

Reparta las tarjetas con declaraciones de derechos humanos (Anexo 2.2A).

Ejemplos:
«Tengo derecho a decir «no» a los besos».
«Tengo derecho a recibir asistencia médica sobre mi cuerpo».
«Tengo derecho a que me traten con respeto, incluso si digo que no».

Lea las declaraciones una por una. Los alumnos responden con:
✅ SÍ = Este es mi derecho.
❌ NO = Esto no es un derecho.
❓ NO ESTOY SEGURO = No estoy seguro.

Después de cada tarjeta, explique claramente si se trata de un derecho y por qué. Utilice ejemplos de la vida real y un lenguaje afirmativo.

Consejo para el facilitador: Utilice elementos visuales y gestos para reforzar cada derecho. La repetición es clave para la retención.

3. Práctica de juego de roles: ¿respeto o violación? (20 minutos)

Distribuya las tarjetas de juego de roles (Anexo 2.2B), que muestran escenas cortas.
Ejemplos:
Una enfermera pregunta antes de tocar el cuerpo de alguien = ✅ Respeto.
Un compañero de clase comparte información privada sin permiso = ❌ Violación.
Un amigo respeta el «no» cuando alguien no quiere un abrazo = ✅ Respeto.

Los participantes representan (u observan) las escenas y utilizan las tarjetas para responder:
🟢 «Esto es un derecho».
🔴 «Esto no está bien».

El facilitador analiza cada escena:
«¿Qué has visto?».
«¿Qué podría hacer la persona para proteger su derecho?».

Anima a practicar respuestas como:
«Por favor, para».
«No quiero eso».
«Quiero hablar con alguien en quien confío».

4. Intercambio de recursos y análisis (10 minutos)
Muestre un «mapa de ayuda» con adultos de confianza, médicos, personal escolar o líneas de ayuda.

Hable sobre:
«¿A dónde puedo acudir si me siento inseguro?»
«¿Qué palabras puedo usar para pedir ayuda?»

El facilitador termina con preguntas para reflexionar:

¿Qué derecho has aprendido hoy?

¿Qué harías si alguien traspasara un límite?

¿Quién puede ayudarte cuando te sientes inseguro?

Utiliza tarjetas con SÍ/NO, iconos de emociones o dibujos para apoyar las respuestas.

Resumen:

Todo el mundo tiene derechos relacionados con su cuerpo y sus sentimientos.
Decir «no» es un derecho, y debe respetarse.
Hay ayuda disponible, no pasa nada por pedir apoyo.

Comprender los derechos nos ayuda a mantenernos a nosotros mismos y a los demás a salvo.

Estos principios se basan en el marco de la ESI de la UNESCO: «La educación sexual debe dotar a los jóvenes de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan alcanzar su salud, bienestar y dignidad».

ANEXOS

ANEXO 2.2 A

DECLARACIONES SOBRE DERECHOS HUMANOS

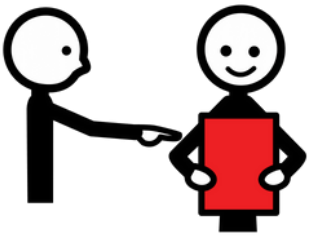
1. Tienes derecho a decidir qué ocurre con tu propio cuerpo.
2. Tienes derecho a decir «no» si alguien intenta tocarte y tú no quieres.
3. Todo el mundo tiene derecho a acceder a la atención sanitaria sexual y reproductiva.
4. La violencia sexual y el acoso son contrarios a los derechos humanos.
5. Hacer daño a alguien o tocarlo sin preguntar no está bien.
6. Tienes derecho a pedir ayuda si alguien te hace daño o te hace sentir inseguro.

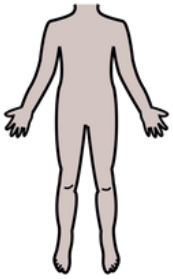
Co-funded by the European Union

ANEXO 2.2 A

DECLARACIONES SOBRE DERECHOS HUMANOS

Tienes derecho a decidir qué ocurre con tu propio cuerpo.





Tu **Cuerpo** **Privado**

- Señala cada pictograma uno por uno, mientras lees en voz alta la palabra correspondiente:
- Señala la primera imagen y di:

«Tú: esto significa tú. Tú eres responsable de tu cuerpo».

- Señala el contorno del cuerpo:

«Cuerpo: este es tu cuerpo. El cuerpo de cada persona le pertenece a ella».

- Señala la imagen del candado:

«Privacidad: esto significa privado. Tu cuerpo es privado. Tú decides quién puede tocarlo».

ANEXO 2.2 A

DECLARACIONES SOBRE DERECHOS HUMANOS

Tienes derecho a decir «no» si alguien intenta tocarte y tú no quieres.

Tu

eres libre

para decir

No

si no quieres que te toquen

Explique cada imagen en orden, señalándola:

Tú: «Esto significa tú. Tú eres importante».

Libre: «Eres libre. Puedes elegir lo que te sucede».

Decir: «Puedes decir algo en voz alta, como ¡NO!».

No: «Esta X roja significa No. Puedes decir No en cualquier momento».

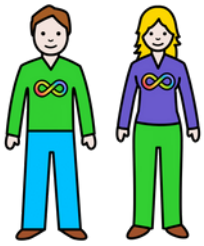
Toque no deseado: «Esto significa que alguien te toca cuando tú no quieres. Eso no está bien».

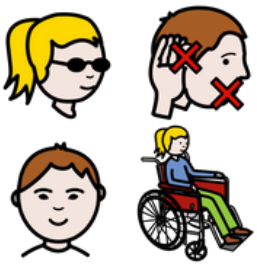
Co-funded by the European Union

ANEXO 2.2 A

DECLARACIONES SOBRE DERECHOS HUMANOS

Todo el mundo tiene derecho a acceder a la atención sanitaria sexual y reproductiva.





TODAS LAS PERSONAS

Derecho

Salud reproductiva

Todos:
«Esto significa todas las personas: niños, adultos, niños, niñas, personas con discapacidades. Todos están incluidos».

Derecho:
«Un derecho es algo que se te permite tener. La atención médica es un derecho».

Centro de salud reproductiva:
«Es un centro de salud o una clínica. Puedes acudir allí para aprender sobre tu cuerpo, obtener medicamentos o hacer preguntas a un médico».

ANEXO 2.2 A

DECLARACIONES SOBRE DERECHOS HUMANOS

La violencia sexual y el acoso son contrarios a los derechos humanos.

Violencia sexual y acoso

En contra

Derechos humanos

ANEXO 2.2 A

DECLARACIONES SOBRE DERECHOS HUMANOS

La violencia sexual y el acoso son contrarios a los derechos humanos.

1. Muestra la imagen con calma y explica la frase lentamente:

«Hacer daño a alguien, tocarlo sin preguntar o hacer que se sienta asustado o incómodo está mal».

«Esto se llama acoso o violencia, y nunca está bien».

2. Explique cada parte de la imagen:

👫❌ Toques no deseados o gritos:

«Esto muestra a alguien tocando o gritando a otra persona cuando esta no lo desea. Esto está mal».

«Siempre debemos preguntar antes de tocar. Si alguien dice «no», debemos parar».

🛑 Cruz roja o símbolo de STOP:

«Esto significa: STOP. Estas acciones no deben ocurrir».

✊🏽✊🏾✊🏿 Derechos humanos (manos levantadas):

«Todas las personas tienen derechos. Eso significa que debemos estar seguros, ser respetados y tratados con amabilidad».

❌ En contra:

«Esto significa: va en contra de las normas y los derechos. El acoso rompe esas normas».

ANEXO 2.2 A

DECLARACIONES SOBRE DERECHOS HUMANOS

La violencia sexual y el acoso son contrarios a los derechos humanos.

3. Haga preguntas para facilitar la comprensión:

«¿Está bien tocar a alguien sin preguntar?» (No ❌)
«¿Qué debes hacer si alguien te toca y no te gusta?»
Deje que respondan con: «Decir que no» / «Decírselo a un adulto de confianza» / «Pedir ayuda».

4. Mensaje clave que hay que repetir:

«Tu cuerpo es tuyo».
«Nadie puede hacerte daño ni tocarte sin preguntarte primero».
«Si esto ocurre, cuéntaselo a alguien en quien confíes».
🧠 Consejos para el formador:
Habla con un tono tranquilo y serio para evitar el miedo, pero haz hincapié en la seguridad.
Evita las explicaciones gráficas; céntrate en reglas de comportamiento claras (por ejemplo, «Pregunta antes de tocar». «No significa no»).
Utiliza tarjetas de emociones o tarjetas de SÍ/NO para que los alumnos expresen cómo se sentirían en cada imagen.
Termina siempre con lo que el alumno puede hacer:
«Di «No». Aléjate. Cuéntaselo a alguien».

ANEXO 2.2 B

TARJETAS PARA JUEGOS DE ROL (ROLE-PLAY)

Utiliza estas situaciones de juego de roles para practicar cómo hacer valer tus derechos.

Escenario: Decir «no»

- Alguien te toca el hombro sin preguntarte. ¿Cómo respondes?

Escenario: Pedir ayuda

- Te sientes incómodo porque alguien no deja de hacerte preguntas personales sobre tu cuerpo. ¿Con quién puedes hablar?

Escenario: Denunciar una infracción

- Un amigo te cuenta que le están presionando para que mantenga una relación que no desea. ¿Qué puedes hacer?

ANEXO 2.2 B

ESCENARIO 1: DECIR NO

Tocar sin preguntar

Decir

No

ANEXO 2.2 B

ESCENARIO 2: PEDIR AYUDA

Te sientes incómodo porque alguien no deja de hacerte preguntas personales sobre tu cuerpo. ¿Con quién puedes hablar?

Pedir ayuda

Co-funded by
the European Union

ANEXO 2.2 B

ESCENARIO 2: DENUNCIA DE INFRACCIÓN

Un amigo te cuenta que le están presionando para que mantenga una relación que no desea. ¿Qué puedes hacer?

Hablar con el profesor/padre

Nombre de la actividad: Diferentes culturas, diferentes puntos de vista

Concepto clave de la UNESCO abordado:

2.3 Cultura, sociedad y sexualidad

Objetivos:

- Ayudar a los participantes a reconocer cómo las normas culturales y sociales moldean las ideas sobre la sexualidad, los roles de género, las relaciones y la identidad.
- Ayudar a los participantes a comprender que las normas y tradiciones pueden cambiar con el tiempo y según las culturas.
- Fomentar el respeto por las diversas creencias, al tiempo que se empodera a los alumnos para que formen sus propias opiniones y valores.
- Fomentar habilidades para reflexionar sobre cómo las influencias sociales afectan sus pensamientos y sentimientos sobre la sexualidad y las relaciones.

Estos objetivos se alinean directamente con los resultados de aprendizaje de la ESI de la UNESCO para alumnos de 15 a 18 años o más, haciendo hincapié en la reflexión crítica, la conciencia de uno mismo y el respeto por la diversidad.

Materiales:

- Anexo 2.3A - Tarjetas visuales
- Anexo 2.3 B - Cronología del cambio
- Mapa mundial grande impreso o proyectado
- Rotafolio o pizarra
- Rotuladores
- Opcional: tarjetas SÍ / NO / NO ESTOY SEGURO, tarjetas con caras que expresan emociones

Duración:

60 minutos en total, divididos en cuatro sesiones:

-Introducción a la cultura y la sexualidad: 10 minutos

-Debate sobre perspectivas culturales: 20 minutos

-Reflexión personal y actividad de mapeo: 20 minutos

-Debate en grupo: 10 minutos

Número de participantes:

De 2 a 10 participantes para recibir apoyo personalizado e interactuar en grupo.

Instrucciones:

- Introducción (5 min): Defina la cultura con imágenes; pregunte «¿Qué significa la cultura para ti?».
- Charla en parejas (7 min): Utilice tarjetas con emociones o con «SÍ/NO» para debatir si las normas culturales se perciben como adecuadas o diferentes en casa.
- Compartir valores (5 min): Cada uno dibuja/comparte una norma aprendida; el facilitador toma nota de «Enseñado» frente a «Creer».
- Resumen (3 min): Preguntas circulares: «¿Qué has aprendido?», «¿Está bien pensar de forma diferente?», utilizando tarjetas para responder.

1. **Introducción: ¿Qué es la cultura?** (10 minutos)

Comience preguntando a los participantes:
-«¿Qué significa para ustedes la palabra «cultura»?»
-«¿Han oído hablar de normas diferentes en otras familias, escuelas o países?»

El facilitador explica que la cultura incluye tradiciones, creencias y comportamientos que las personas aprenden de la familia, la religión, los medios de comunicación y la comunidad.
Algunas culturas tienen opiniones específicas sobre:
-Las citas y el amor.
-Hablar sobre sexo o mostrar afecto.
-Las identidades LGBTQ+.

Asegúrese de utilizar ejemplos y elementos visuales claros. Haga hincapié en lo siguiente:
«Las diferentes culturas creen en cosas diferentes, y eso está bien. Podemos aprender de los demás y seguir decidiendo lo que nos parece correcto».
En parejas o en pequeños grupos, los participantes responden:

- «¿Cómo te sientes respecto a esta situación?».
- «¿Sería lo mismo en tu familia o comunidad?».
- «¿Estás de acuerdo o en desacuerdo? ¿Por qué?».

Utilice herramientas visuales (tarjetas de emociones, SÍ/NO/NO ESTOY SEGURO) para apoyar las respuestas.

Fomente el pensamiento crítico y la escucha respetuosa:
«Es posible que todos tengamos respuestas diferentes, y eso está bien. Lo importante es escuchar y aprender juntos».

A continuación, invita a los alumnos a compartir o dibujar un valor o una norma que hayan aprendido de:

- Su familia.
- La escuela.
- La religión.
- Las redes sociales.

El facilitador escribe o ilustra estas respuestas en un portafolio bajo dos títulos:

- «Lo que me han enseñado».
- «Lo que creo ahora».

Este proceso favorece el desarrollo de perspectivas personales al tiempo que reconoce la influencia externa, tal y como recomienda la UNESCO en sus directrices.

Cierre y reflexión:
El facilitador hace preguntas abiertas para reforzar el aprendizaje:

- ¿Qué has aprendido hoy sobre otras culturas?
- ¿Está bien que la gente de otros lugares piense de forma diferente a nosotros?
- ¿Qué ideas culturales quieres conservar? ¿Qué cambiarías?

Apoya las respuestas con tarjetas SÍ/NO o imágenes emocionales.

Reafirma que:
«Tienes derecho a pensar por ti mismo sin dejar de respetar a los demás. Comprender nuestra cultura nos ayuda a elegir nuestros propios valores».

Puntos del informe:

- Las normas culturales y sociales influyen en la forma en que las personas piensan sobre la sexualidad y las relaciones.
- Estas normas no son las mismas en todas partes y pueden cambiar con el tiempo.
- Podemos respetar las opiniones de los demás mientras formamos nuestras propias creencias saludables.
- Pensar de forma crítica nos ayuda a tomar decisiones que se ajustan a nuestros propios valores.

ANEXO 2.3 A

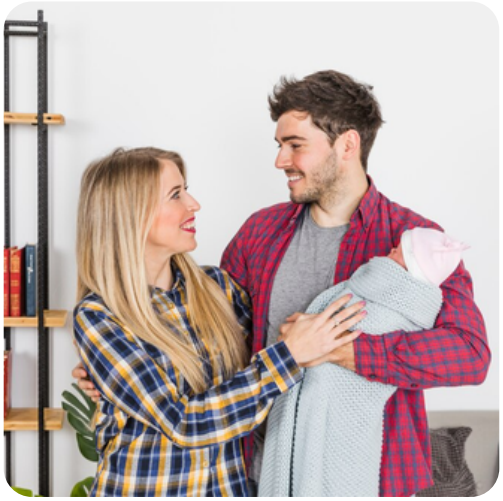
JUEGO DE CLASIFICACIÓN «IDEAS DIFERENTES»

Tarjetas visuales

Pareja que se va a casar

ANEXO 2.3 A

JUEGO DE CLASIFICACIÓN «IDEAS DIFERENTES»



Pareja que convive sin estar casada.

ANEXO 2.3 A

JUEGO DE CLASIFICACIÓN «IDEAS DIFERENTES»

Persona vestida con ropa tradicional.

ANEXO 2.3 A

JUEGO DE CLASIFICACIÓN «IDEAS DIFERENTES»

Persona que viste de manera diferente.

ANEXO 2.3 A

JUEGO DE CLASIFICACIÓN «IDEAS DIFERENTES»

Citas para jóvenes

ANEXO 2.3 A

CITAS PARA JÓVENES

Persona rezando

ANEXO 2.3 A

JUEGO DE CLASIFICACIÓN «IDEAS DIFERENTES»

Desfile del Orgullo

ANEOX 2.3 B

CRONOLOGÍA DEL CAMBIO

Boda antigua

Boda actual

ANEXO 2.3 B

CRONOLOGÍA DEL CAMBIO

Ropa tradicional

Ropa moderna

ANEXO 2.3 B

CRONOLOGÍA DEL CAMBIO

Antigua aula

El aula de hoy

ANEXO 2.3 B

CRONOLOGÍA DEL CAMBIO

CARTEL LGBTQ DEL PASADO

PÓSTER LGBTQ ACTUAL

Nombre de la actividad: Soy como me siento

Concepto clave de la UNESCO abordado:

3. Comprensión del género

Objetivos:

Objetivo 1: Ayudar a las personas con discapacidad intelectual a comprender que el género y las normas de género son una construcción social y que hay muchas formas de expresar la identidad de género, fomentando la aceptación y la empatía hacia las diferentes expresiones de género.

Objetivo 2: Guiar a las personas para que reconozcan los estereotipos y prejuicios de género comunes, proporcionándoles herramientas para cuestionarlos en situaciones cotidianas, promoviendo la igualdad, la inclusión y un entorno libre de discriminación.

Objetivo 3: Enseñar a las personas a identificar la violencia de género y explorar formas de protegerse a sí mismas y a los demás, fomentando un entorno seguro y saludable para todos.

Materiales:

- Ordenador y proyector para mostrar los pictogramas.
- Imprimir y plastificar dos figuras de los pictogramas diseñados con cuerpos y órganos sexuales.
- Imprimir las diferentes prendas de ropa diseñadas para colocarlas sobre las figuras corporales.
- Velcro para fijar las prendas de ropa a las figuras corporales.
- Imprimir y plastificar las tres siluetas para cada participante con símbolos que representen diferentes géneros (♀, ♂, ⚧).
- Objetos (según el número de participantes) tales como: balones de baloncesto y fútbol, raqueta de tenis, cuchara de cocina, ordenador, escoba, cepillo para el pelo, estetoscopio de médico, herramientas de juguete, etc.
- Imprima y plastifique figuras de dos manos (verde con el pulgar hacia arriba y roja con el pulgar hacia abajo) para cada participante.

Duración:

Esta actividad tiene una duración de dos horas (2 h) para garantizar que se aborden todos los objetivos. Estas dos horas se dividen en diferentes sesiones dentro de la misma actividad, lo que permite a los participantes explorar progresivamente los conceptos clave de una manera estructurada y atractiva.

La primera sesión, «¿Qué es el género?» (35 min), se centra en comprender la diferencia entre sexo biológico y género.

La segunda sesión, «¿Qué me gusta?» (35 min), explora los roles y estereotipos de género a través de actividades y debates.

La tercera sesión, «¿Está bien?», de 35 minutos de duración, aborda la violencia de género a través de vídeos y reflexiones.

Por último, la sesión de «Debriefing», de 25 minutos de duración, permite a los participantes reflexionar sobre los conceptos tratados y evaluar su aprendizaje. Esta división garantiza un ritmo equilibrado, proporcionando tiempo suficiente para la comprensión, la interacción y el debate, al tiempo que mantiene a los participantes activamente involucrados durante toda la actividad.

Instrucciones:

Esta actividad se divide en cuatro momentos clave para garantizar el logro de sus objetivos.

La primera sesión, «¿Qué es el género?» (35 minutos), ayuda a las personas con discapacidad intelectual a comprender que el género y las normas de género son construcciones sociales, destacando las múltiples formas de expresar la identidad de género y fomentando la aceptación y la empatía hacia las diferentes expresiones de género.

La segunda sesión, «¿Qué me gusta?» (35 minutos), se centra en reconocer los estereotipos y prejuicios de género comunes, proporcionando herramientas para desafiarlos en situaciones cotidianas, promoviendo así la igualdad, la inclusión y un entorno libre de discriminación.

La tercera y última sesión, «¿Está bien?» (35 minutos), enseña a los participantes a identificar situaciones de violencia de género y a explorar formas de protegerse a sí mismos y a los demás, fomentando un entorno seguro y saludable.

1. ¿Qué es el género?

En esta primera sesión, el facilitador comenzará mostrando un pictograma con dos figuras humanas: una con genitales femeninos (vulva) y otra con genitales masculinos (pene). Se explicará que estas imágenes representan diferencias biológicas, pero que los órganos sexuales no determinan el género con el que se identifica una persona. En otras palabras, el género es una construcción social que no depende del cuerpo, sino de cómo se siente e identifica cada persona.

El facilitador también señalará que hay diferentes tipos de género con los que las personas se identifican. Además de los géneros tradicionales (femenino y masculino), hay quienes se definen como no binarios, de género fluido, agénero, entre otras identidades. Cada forma de expresión es válida y refleja la diversidad y complejidad de la experiencia humana, promoviendo la inclusión y el respeto por todas las identidades.

Para poner en práctica esta explicación y ayudar a los participantes a comprender mejor el concepto de género, se mostrarán estas dos figuras impresas y plastificadas, junto con recortes de diferentes prendas de vestir (pantalones, faldas, camisetas, vestidos, zapatos, etc.). Tanto las figuras corporales como las prendas de vestir tendrán velcro para que se puedan colocar y quitar fácilmente. El facilitador preguntará a los participantes qué ropa creen que se debe poner a cada figura, guiándolos para que comprendan que la ropa no tiene género y que cualquiera puede llevar lo que quiera, independientemente de si en las tiendas está etiquetada como «para niñas» o «para niños».

Esta sesión durará 35 minutos y ayudará a los participantes a comprender la diferencia entre los conceptos de género y sexo biológico, así como a explorar las diferentes formas de expresión de género. Los participantes también aprenderán que todas las formas de expresión son igualmente válidas y que cada uno puede ser y vestirse como desee.

2. ¿Qué me gusta?

En esta segunda sesión, la persona facilitadora comenzará mostrando imágenes o pictogramas que representen actividades cotidianas, juegos, deportes o profesiones. La elección de las imágenes se adaptará al nivel de comprensión de las y los participantes, para asegurarse de que todas y todos puedan entenderlas fácilmente.

Después de mostrar cada imagen, la persona facilitadora preguntará a las y los participantes si creen que la actividad puede ser realizada por una niña, un niño o por ambos.

Para responder, a cada participante se le entregarán tres siluetas con símbolos que representan distintos géneros, los cuales serán explicados antes de comenzar la actividad:

- El símbolo ♀ representa el género femenino.
- El símbolo ♂ representa el género masculino.
- El símbolo ⚧ representa ambos géneros o cualquier identidad de género.

Con el apoyo de la persona facilitadora, si es necesario, las y los participantes levantarán o señalarán el símbolo que consideren correcto, indicando si creen que la actividad puede ser realizada por una niña (♀), un niño (♂) o cualquier persona (⚧), sin importar el género.
Después de esta dinámica, la persona facilitadora mostrará diferentes objetos que representen algunas de las actividades vistas en las imágenes (por ejemplo, una pelota para un deporte o un pincel para pintar). Cada participante elegirá el objeto que más le guste o aquel que represente una actividad que le gustaría realizar.
Finalmente, si es posible, la persona facilitadora invitará a las y los participantes a explicar por qué eligieron ese objeto. Podrán decir si es porque disfrutan de esa actividad o si les gustaría hacerla, pero no lo hacen porque creen que no es posible o no se les permite debido a su género.
Esta sesión tendrá una duración de 35 minutos y ayudará a las y los participantes a identificar los roles y estereotipos de género presentes en la sociedad. El objetivo es que comprendan que estos roles son construcciones sociales y no deben limitar sus intereses, preferencias o actividades. Todas las opciones son igualmente válidas para cualquier persona, sin importar su género.

3. ¿Eso está bien?

Para la sesión final, la persona facilitadora mostrará a las y los participantes tres videos cortos que representen distintas situaciones de violencia de género. Estos videos estarán adaptados para que sean fácilmente comprendidos, según las capacidades del grupo, y mostrarán de forma clara situaciones que reflejan este tipo de violencia.

Después de cada video, la persona facilitadora preguntará a las y los participantes si creen que la situación que acaban de ver es buena o mala. Si es necesario, podrá hacer la pregunta de forma individual para asegurarse de que todas y todos puedan participar.

Para responder, se les entregarán dos tarjetas:

- Una mano verde con el pulgar hacia arriba (👍) para representar una respuesta positiva (algo bueno).
- Una mano roja con el pulgar hacia abajo (👎) para representar una respuesta negativa (algo malo).

Las y los participantes levantarán o señalarán la tarjeta que consideren que representa mejor su opinión, según lo que vieron en el video.

Después de esta dinámica, la persona facilitadora preguntará si las y los participantes creen que habrían actuado de manera diferente si hubieran estado en esa situación. Para responder, volverán a usar las tarjetas de la mano verde o roja y, si es posible, se les invitará a explicar cómo habrían reaccionado o qué habrían hecho de manera diferente.

Finalmente, la persona facilitadora enfatizará la importancia de pedir ayuda si alguna vez se encuentran en una situación que les haga sentir incómodos/as o inseguros/as. Se les recordará que pueden hablar con personas de confianza, como familiares, amistades cercanas o personas cuidadoras, para compartir lo que está ocurriendo y buscar apoyo.

Esta sesión tendrá una duración de 35 minutos y ayudará a las y los participantes a identificar situaciones de violencia de género, comprender que estas situaciones no están bien, y aprender que siempre deben comunicarlo si se sienten mal o inseguros/as en cualquier situación.

Cierre y Reflexión:

Este momento final, que tendrá una duración de 25 minutos, servirá para concluir la actividad. La persona facilitadora mostrará imágenes que representen situaciones relacionadas con los temas abordados en las tres sesiones: el concepto de género, los estereotipos de género y la violencia basada en el género.

Después de mostrar cada imagen, la persona facilitadora preguntará a las y los participantes si creen que la situación es correcta/posible o incorrecta/imposible.

Para responder, cada participante, de forma individual y con el apoyo de la persona facilitadora si es necesario, levantará o señalará una de las dos tarjetas que ya se usaron en la última sesión:

- La mano verde con el pulgar hacia arriba para indicar que la situación es correcta o posible.
- La mano roja con el pulgar hacia abajo para indicar que la situación es incorrecta o no posible.

Esta dinámica ayudará a las y los participantes a responder las preguntas finales que la persona facilitadora les hará para evaluar lo que han aprendido durante las sesiones y fomentar la reflexión sobre los temas abordados previamente:

- ¿Qué crees que define el género con el que una persona se identifica?
- ¿Qué cosas piensas que solo pueden hacer los niños o las niñas?
- ¿Qué crees que podrías hacer en una situación que te haga sentir mal o incómodo/a?

Esta actividad final servirá para consolidar los conocimientos adquiridos, permitiendo que las y los participantes expresen sus ideas y reflexionen sobre cómo aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

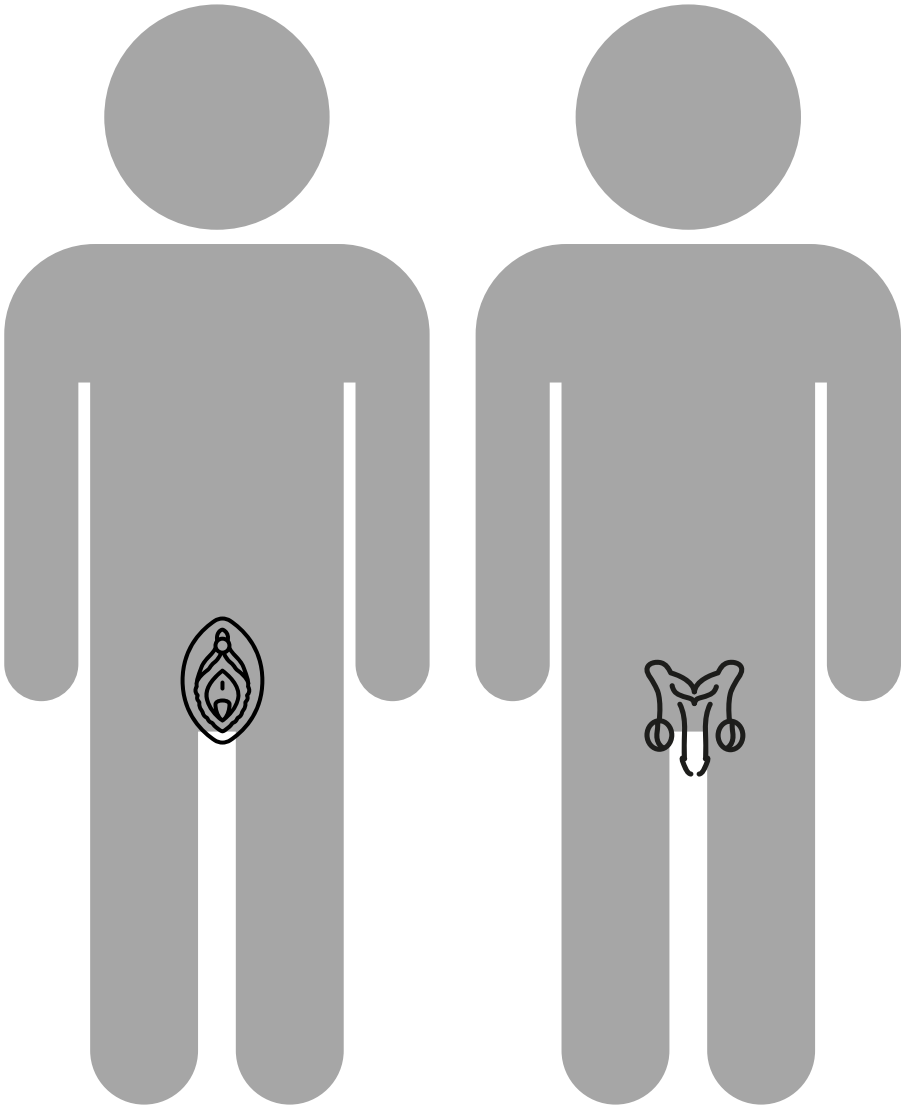
Anexo:

- **Materiales para la sesión: :**

https://drive.google.com/file/d/1KEeRkGkH8oEuYG5SMFW2C_4675kutOKG/view?usp=drive_link

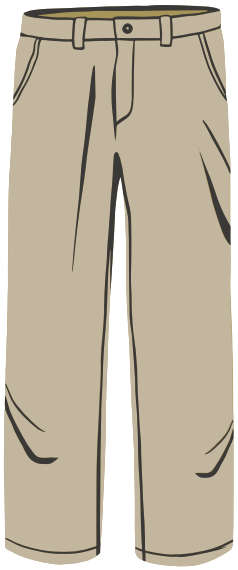
ANEXO 3

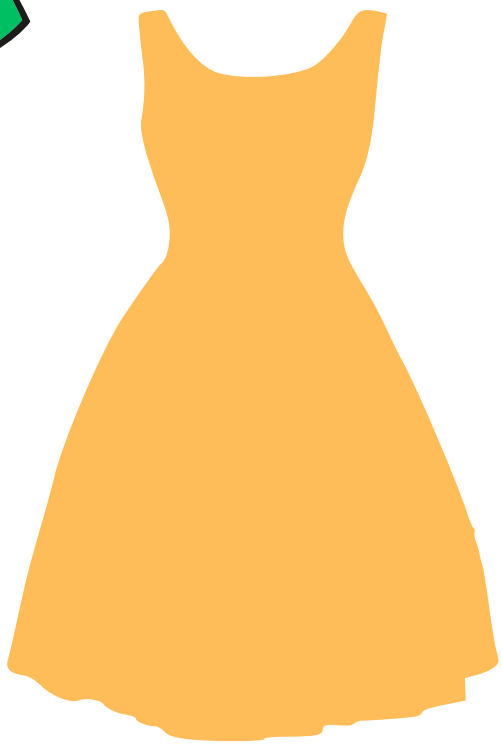
SESIÓN 1: GENITALES



ANEXO 3

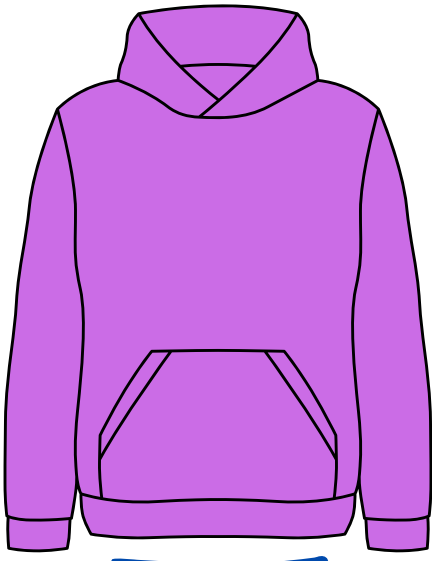
SESIÓN 1: ROPA





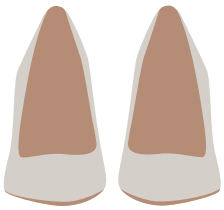
ANEXO 3

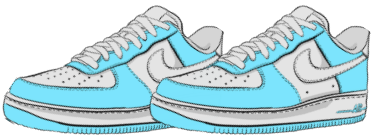
SESIÓN 1: ROPA



ANEXO 3

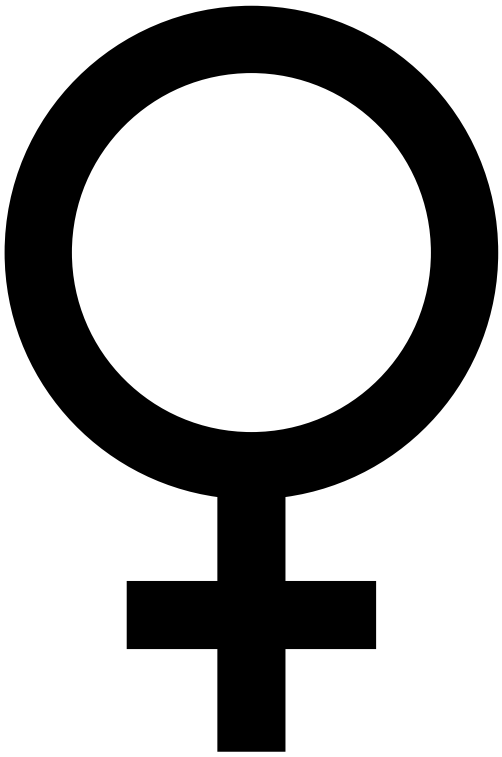
SESIÓN 1: ROPA





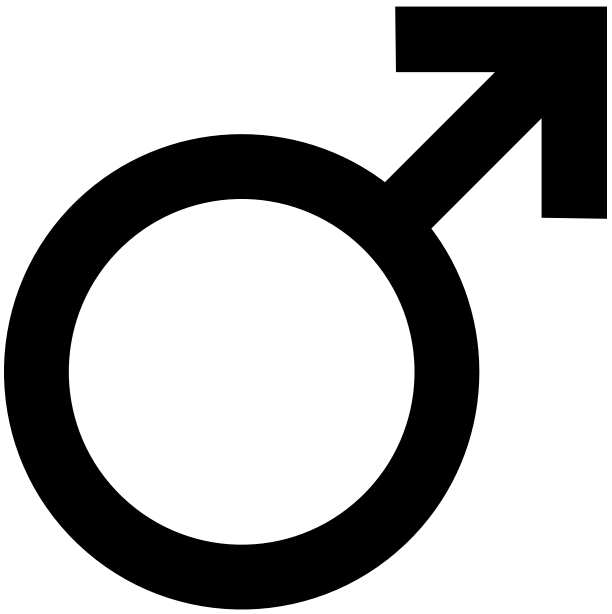
ANEXO 3

SESIÓN 2: GÉNERO (FEMENINO)



ANEXO 3

SESIÓN 2: GÉNERO (FEMENINO)



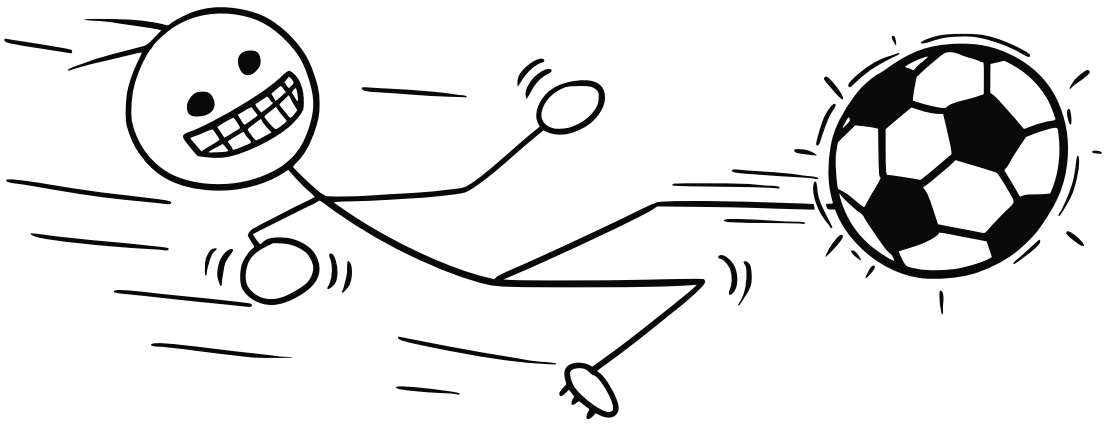
ANEXO 3

SESIÓN 2:GÉNERO (AMBOS)

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 1)

FUTBOLISTA



ANEXO 3

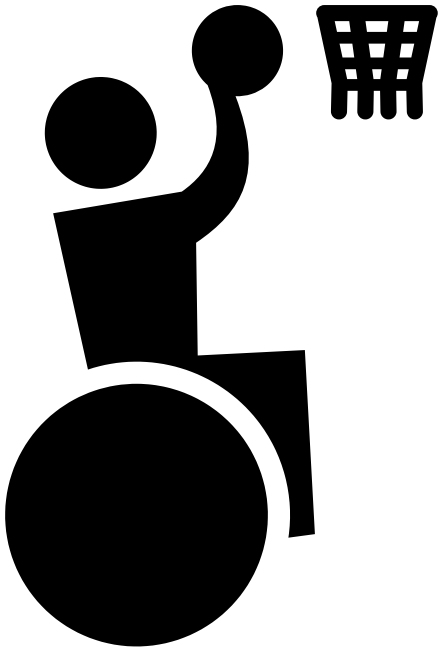
SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 1)

TENISTA

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

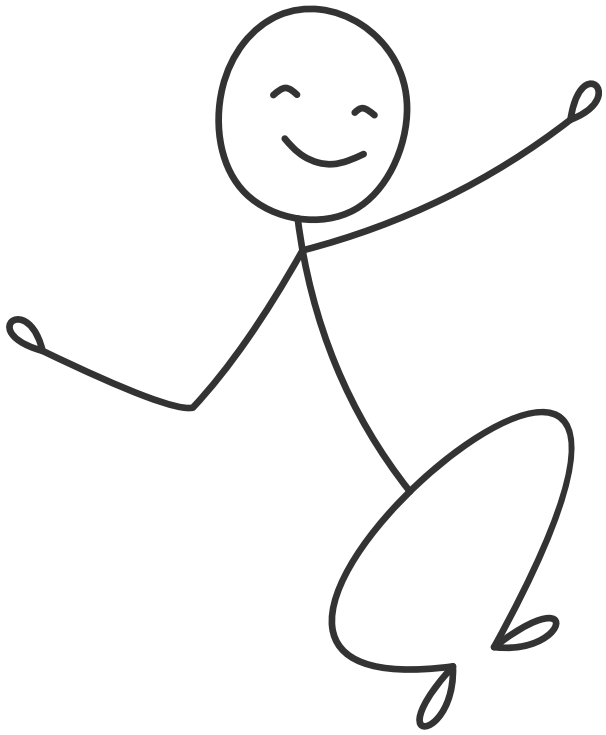
JUGADOR DE BALONCESTO



ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

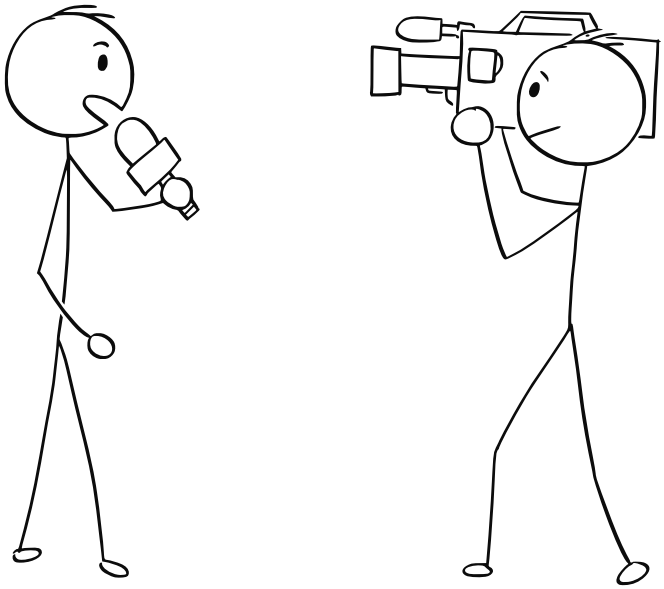
BAILARÍN



ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

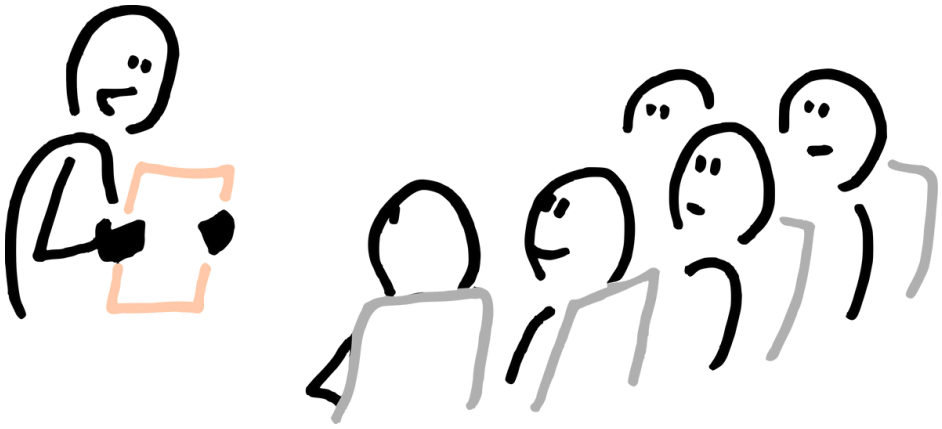
REPORTEROS



ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 1)

PROFESOR



ANEXO 3

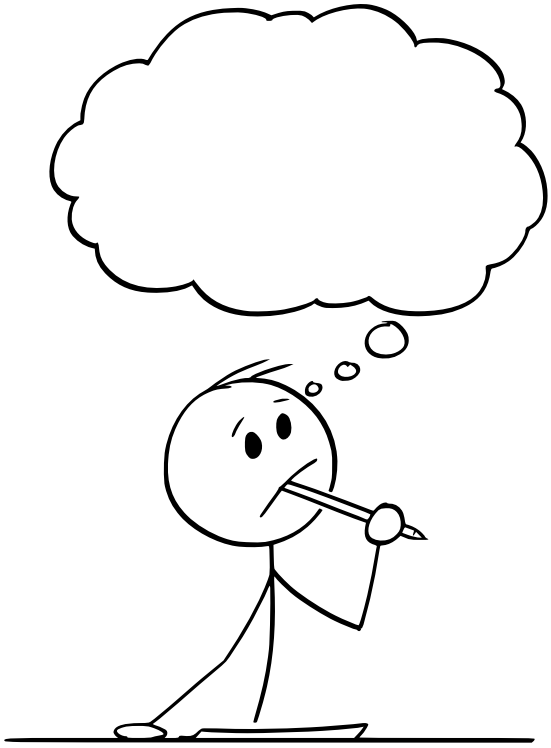
SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 1)

DOCTOR

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

ESCRITOR



ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

MÚSICO

ANEXO 3

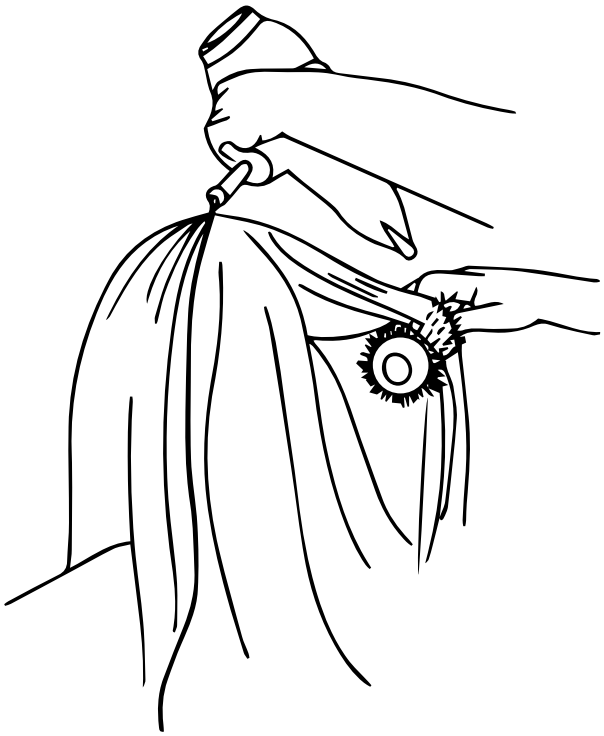
SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 1)

CHEF

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

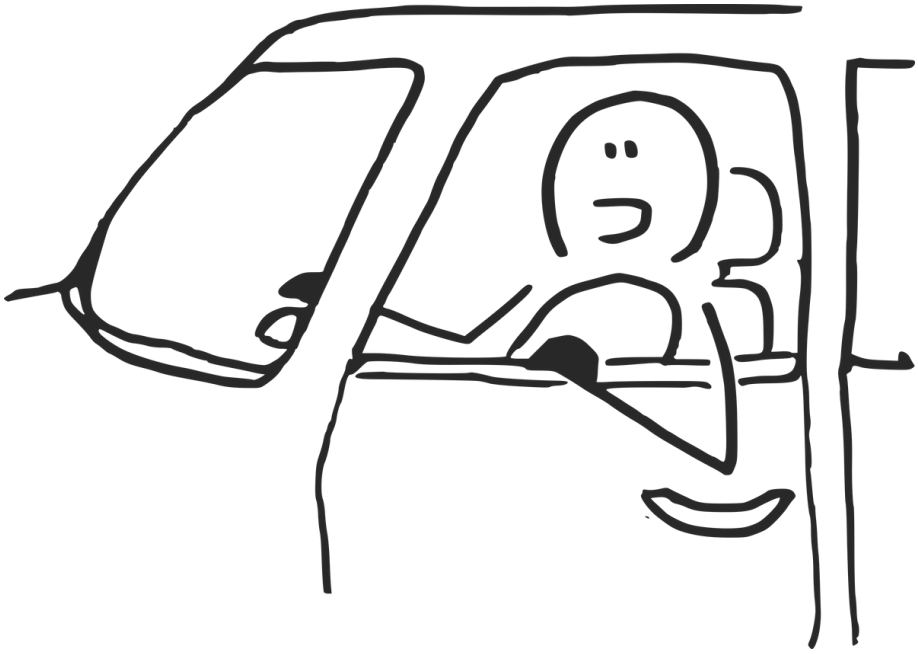
ESTILISTA



ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

CONDUCTOR



ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 1)

IR AL GIMNASIO

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 2)

FUTBOLISTA

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 2)

TENISTA

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 2)

JUGADOR DE BALONCESTO

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 2)

BAILARÍN

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 2)

REPORTERO

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 2)

PROFESOR

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (NIVEL 2)

DOCTOR

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 2)

ESCRITORA

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 2)

MÚSICO

Co-funded by
the European Union

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NICEL 2)

ESTILISTA

ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES
(NIVEL 2)

CONDUCTOR

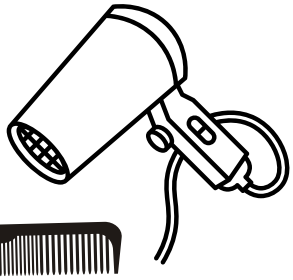
ANEXO 3

SESIÓN 2: SITUACIONES (LEVEL 2)

IR AL GIMNASIO

ANEXO 3

SESIÓN 2: OBJETOS PARA TRAER (EJEMPLOS)



ANEXO 3

SESIÓN 3: ME GUSTA

ANEXO 3

SESIÓN 3: NO ME GUSTA

Nombre de la actividad: Alza la voz por tu seguridad

Concepto clave de la UNESCO abordado:

4.1 Violencia

Objetivos:

- Comprender e identificar las diferentes formas de violencia (física, emocional, sexual, acoso escolar, violencia de pareja).
- Aprender y practicar cómo decir no, alejarse y buscar ayuda.
- Promover el respeto y la seguridad en su entorno cotidiano (escuela, hogar, internet, comunidad).

Co-funded by the European Union

Materiales:

- Tarjetas visuales: que muestren tipos de violencia, caricias seguras vs. no seguras, personas adultas de confianza y emociones.
- Tarjetas de SÍ/NO
- Tarjetas de valores (ej.: respeto, dignidad, privacidad, seguridad)
- Cartel o pizarra grande dividida en 3 áreas: Violencia, Acción Segura, Ayuda de Confianza
- Pegatinas o velcro para actividades interactivas de asociación

Duración:

1. Introducción de la idea clave (10 minutos):

Las y los participantes aprenden a identificar distintos tipos de violencia (acoso escolar, física, emocional, sexual, de pareja) con un lenguaje claro que siente las bases para la seguridad.

2. Reconocer y Actuar - Clasificación en grupo (15 minutos):

Para aprender ¿Qué es violencia?, ¿Qué puedo hacer?, ¿Quién puede ayudarme? – utilizando pegatinas o velcro. Este paso práctico fomenta la conciencia sobre las acciones personales y las redes de apoyo.

3. Círculo de valores - Construyendo respeto (10 minutos):

Para promover un compromiso compartido con espacios seguros y de respeto.

4. Práctica de conversación con un adulto de confianza (10 minutos):
Para desarrollar habilidades de comunicación y sentirse cómodos/as al pedir ayuda a personas adultas de confianza.
Cierre y reflexión (15 minutos):
Las personas facilitadoras plantean preguntas abiertas para reforzar la comprensión de los tipos de violencia, los derechos personales y las estrategias de búsqueda de ayuda.

Número de participantes:
Esta actividad está diseñada para 2 a 10 participantes. Un grupo pequeño permite mayor interacción, apoyo personal y participación activa, lo que ayuda a que todas y todos alcancen los objetivos a su propio ritmo.

Instrucciones:

Esta actividad está diseñada para lograr sus objetivos a través de cuatro momentos clave.

Primera parte: ¨Introducir la idea clave¨ (10 minutos)
Utiliza tarjetas con pictogramas y un lenguaje sencillo para ayudar a las y los participantes a reconocer los diferentes tipos de violencia y comprender qué es seguro y qué no lo es.

Segunda parte: ¨Actividad de clasificación en grupo¨ (15 minutos)
Invita a las y los participantes a identificar conductas violentas, explorar formas de responder y reconocer a las personas de confianza que pueden ayudar.

Tercera parte: ¨Círculo de valores¨ (10 minutos)
Anima a las y los participantes a reflexionar sobre valores importantes como el respeto, la seguridad y la amabilidad, y a compartir en qué espacios quieren sentir estos valores.

Finalmente: ¨Práctica de conversación con un adulto de confianza¨ (10 minutos)
Ofrece a las y los participantes la oportunidad de practicar cómo comunicarse de manera clara y cómo pedir ayuda a una persona adulta de confianza.

1. Introducir la idea clave (10 minutos)

Utilizar tarjetas con pictogramas para presentar los diferentes tipos de violencia:

- Acoso escolar (bullying)
- Violencia física
- Maltrato emocional/psicológico
- Abuso sexual
- Violencia de pareja

Ejemplo: Mostrar una tarjeta con alguien siendo empujado → preguntar ¨¿Esto es seguro o no es seguro?¨.

Las y los participantes responden usando las tarjetas de SÍ/NO.

Consejo de lenguaje: Usar siempre un lenguaje claro y literal:

- ¨Nunca está bien golpear a alguien.¨
- ¨Nunca está bien que alguien toque tu cuerpo si tú dices que no.¨

2. Actividad de clasificación en grupo - Reconocer y Actuar (10 minutos)

Usar un cartel o póster grande con 3 categorías:

- ¿Qué es violencia?
- ¿Qué puedo hacer?
- ¿Quién puede ayudarme?

Instrucciones:

Las y los participantes pasan uno por uno (o en parejas) y colocan las tarjetas con pictogramas en la sección correcta, utilizando pegatinas o velcro.

Ejemplo:

- ¨Golpear¨ → ¿Qué es violencia?
- ¨Decir NO¨ → ¿Qué puedo hacer?
- ¨Maestra/o¨ → ¿Quién puede ayudarme?

3. Círculo de Valores - Construir Espacios Respetuosos (10 minutos)

- Siéntense en un círculo.
- Entregar tarjetas de valores (respeto, amabilidad, seguridad, dignidad).
- Pedir a cada estudiante que tome una tarjeta y comparta dónde quiere sentir ese valor (casa, escuela, en línea).

Pregunta del facilitador: ¨¿Dónde está tu lugar seguro?¨

4. Práctica "Hablar con un Adulto de Confianza" (10 minutos)

- Usar un juego de roles con imágenes como estímulo (no un escenario completo).
- Los estudiantes eligen una imagen de un adulto de confianza (padre/madre, maestro/a, enfermero/a).
- Practicar diciendo:
  - ¨Me siento asustado/a.¨
  - ¨Alguien me hizo daño.¨

Cierre :

Finaliza la sesión sentándose en círculo y animando a todos a reflexionar sobre la actividad juntos.

Dos preguntas para reflexionar:
¨- ¿Cuál es una cosa que aprendiste hoy sobre sentirte seguro/a y pedir ayuda?¨
¨- ¿Por qué es importante hablar con alguien en quien confiamos cuando algo no está bien?¨

Usa tarjetas de SÍ/NO o de emociones para ayudar a todos a participar y expresar sus pensamientos.
Reafirma que merecen sentirse seguros/as y que los adultos de confianza pueden ayudarlos.

ANEXO 4.1

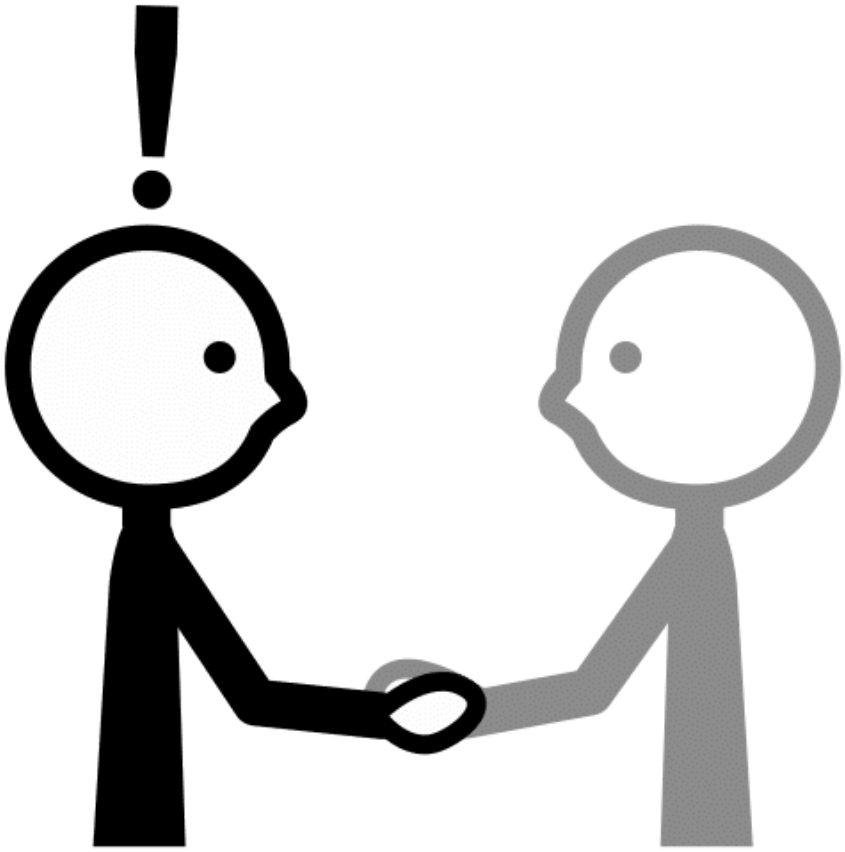
TARJETAS SI/NO

SI

NO

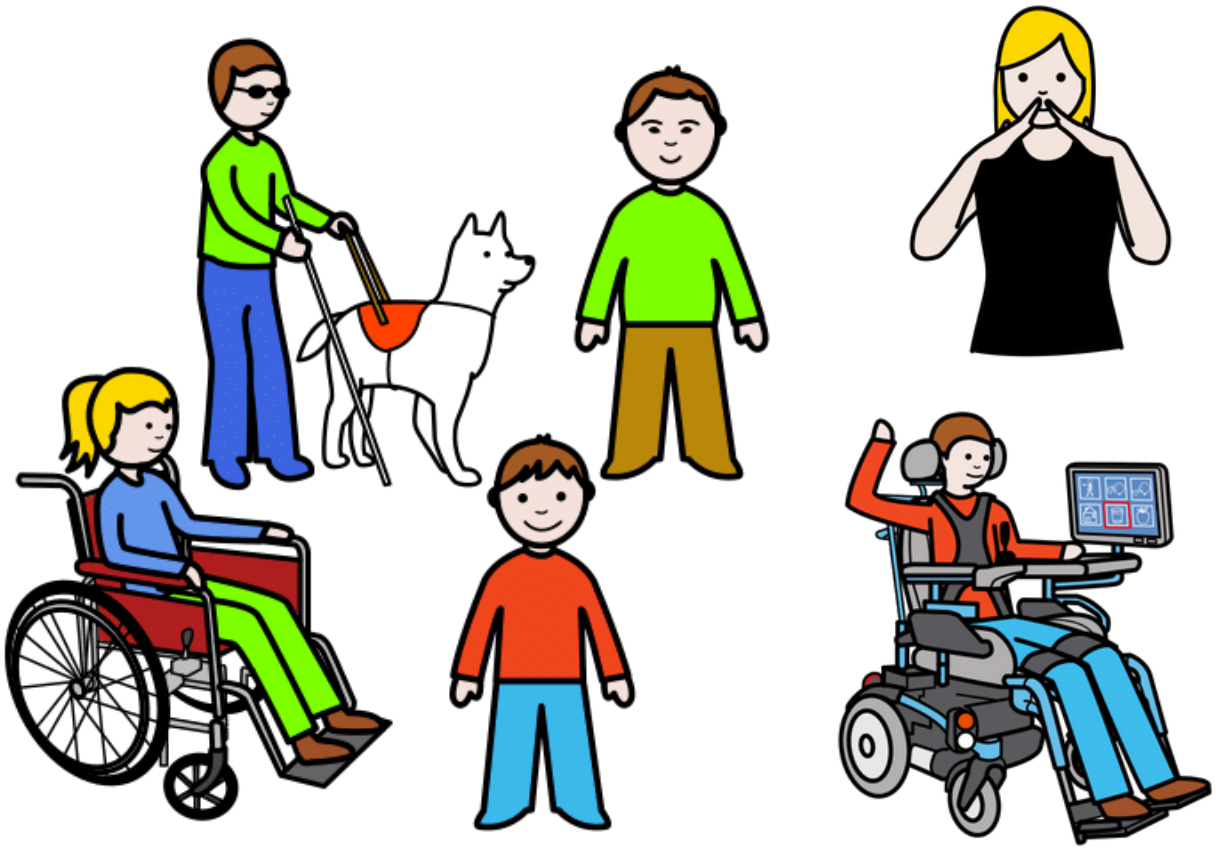
ANEXO 4.1

TARJETAS DE VALOR



RESPETO

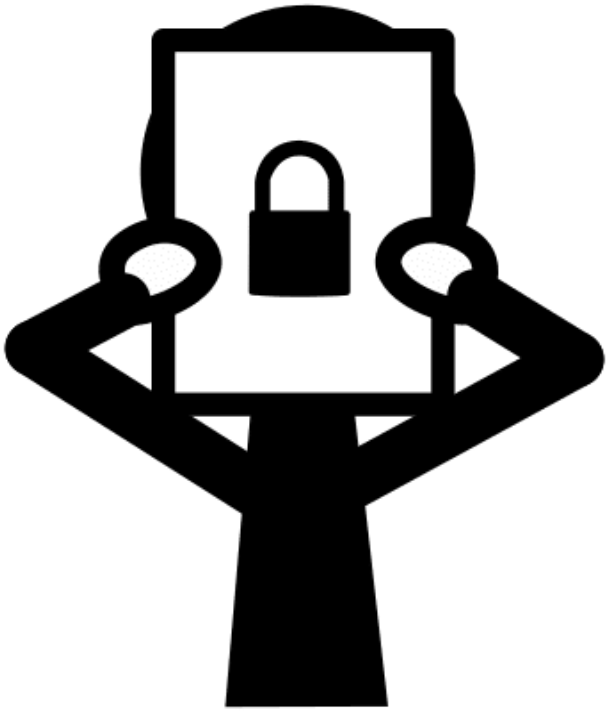
ANEXO 4.1



DIGNIDAD

Co-funded by
the European Union

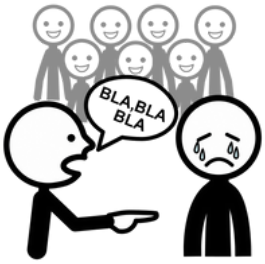
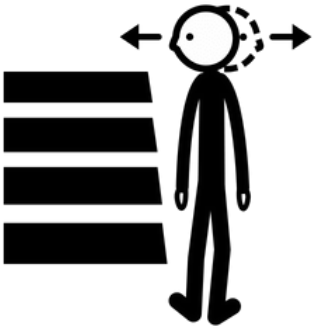
ANEXO 4.1



PRIVACIDAD

ANEXO 4.1

CARTEL O TABLERO GRANDE

VIOLENCIA	ACCIÓN SEGURA	AYUDA DE CONFIANZA
		

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

ACOSO

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

ABUSO EMOCIONAL/PSICOLÓGICO

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

ABUSO SEXUAL

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

ABUSO SEXUAL

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

ABUSO SEXUAL

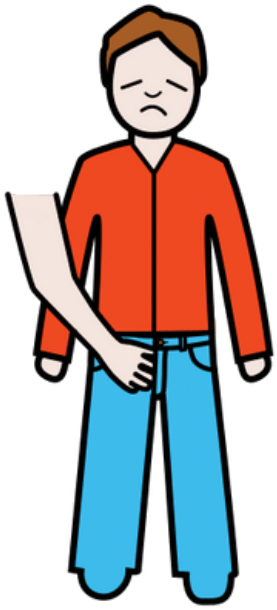
ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

ABUSO SEXUAL

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES



ABUSO SEXUAL

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

VIOLENCIA POR PARTE DE LA PAREJA EN LA INTIMIDAD

ANEXO 4.1

TARJETAS VISUALES

ADULTO DE CONFIANZA

Nombre de la actividad: Mi cuerpo, mi decisión: Entendiendo el consentimiento

Concepto clave de la UNESCO abordado:

4.2 Consentimiento, privacidad e integridad física

Objetivos:

- Ayudar a los estudiantes a comprender el concepto de consentimiento sexual, reconocer los factores que afectan el consentimiento y practicar cómo dar, negar y respetar el consentimiento de manera clara y segura.
- Comprender el significado de consentimiento y no consentimiento.
- Reconocer cuándo hay consentimiento y cuándo no.
- Practicar cómo dar el consentimiento y decir "no" al consentimiento.
- Reflexionar sobre los factores que pueden afectar la capacidad de una persona para dar su consentimiento (como el alcohol, el miedo o la presión).

Materiales:

- Tarjetas visuales de SÍ/NO
- Pictogramas de límites corporales (abrazo, beso, tomarse de las manos, espacio personal)
- Tarjetas de bandera roja / bandera verde (para consentimiento o no)
- Tarjetas de indicación para juego de roles (sin escenarios basados en texto, solo imágenes o acciones)
- Caritas de emociones (feliz, nervioso/a, asustado/a, inseguro/a)
- Tarjetas con imágenes simples de ¨factores de presión¨ (por ejemplo: alcohol, alguien mayor, dar regalos, alguien llorando)

Duración: Esta actividad de 1 hora está estructurada en cinco pasos enfocados para abordar completamente el concepto de consentimiento y desarrollar habilidades prácticas.

El primer paso, ¨**¿Qué es el consentimiento?**¨ (10 minutos), introduce a los participantes en el significado del consentimiento.

El segundo paso, ¨¿Bandera verde o bandera roja?¨ (10 minutos), ayuda a los estudiantes a reconocer cuándo el consentimiento es claro (bandera verde) o está ausente (bandera roja), utilizando tarjetas visuales y señales de emociones para explicar sus elecciones.

El tercer paso, "**Practicar decir Sí/No**" (10 minutos), involucra a los participantes en juegos de rol sencillos con imágenes como estímulo, para que puedan practicar cómo pedir y dar consentimiento tanto verbalmente como mediante el lenguaje corporal.

El cuarto paso, "¿Qué hace que el consentimiento sea difícil?" (10 minutos), explora situaciones desafiantes, como desequilibrios de poder o presión de pares, para distinguir escenarios seguros de los inseguros.

El quinto paso, "**Consentimiento para todos**" (10 minutos), refuerza que todas las personas, sin importar su género, tienen los mismos derechos a decir "sí" o "no", apoyado en discusiones sobre respeto e igualdad.

Finalmente, el Cierre (Debriefing) (10 minutos) utiliza dos preguntas abiertas y ayudas visuales para evaluar la comprensión, aclarar dudas y reforzar el mensaje central: "No significa detenerse. Solo "sí" significa sí."

Número de participantes:
Diseñado para 2 a 10 participantes, para garantizar apoyo interactivo, orientación personalizada y participación activa al ritmo de cada estudiante.

Instrucciones:

- **¿Qué es el consentimiento?** (10 minutos): Definir que ¨Consentir significa decir SÍ. Si alguien dice NO, debemos detenernos.¨
- **¿Bandera verde o bandera roja?** (10 minutos): Mostrar tarjetas visuales para aprender qué es el consentimiento relacionado con las emociones que una persona puede mostrar.
- **Practicar decir Sí/No** (10 minutos): Un juego de rol con imágenes como estímulo para practicar la comunicación.
- **¿Qué hace que el consentimiento sea difícil?** (10 minutos): Aprender qué es el deseo y cuándo se podría sentir en una situación incómoda.
- **Consentimiento para todos** (10 minutos): Reforzar el respeto y la igualdad utilizando tarjetas de valores.

1. ¿Qué es el consentimiento? (10 minutos)

- Mostrar imágenes de personas pidiendo un abrazo, tomándose de las manos, etc.
- Preguntar a los estudiantes: ¨¿Está bien si ambas personas dicen que sí?¨
- Usar tarjetas de SÍ/NO o pulgar arriba/abajo.
- Utilizar una definición muy simple:
- ¨Consentir significa decir SÍ. Si alguien dice NO, debemos detenernos.¨

2. ¿Bandera verde o bandera roja? (10 minutos)

- Mostrar tarjetas visuales (por ejemplo, alguien sonriendo y diciendo que sí vs. alguien que se ve asustado o inseguro).
- Los estudiantes levantan la bandera verde si el consentimiento es claro y la bandera roja si no lo es.
- Discusión: ¨¿Por qué esto es una bandera roja?¨

Usar tarjetas de caras con emociones para ayudar a explicar los sentimientos.

3. Practicar decir Sí / No (10 minutos)

- Juego de rol usando imágenes:

¿Puedo tomarte de la mano?¨ (usar estímulo visual)

¿Puedo darte un beso?¨

- Los estudiantes practican:

Decir: ¨Sí, estoy bien¨ o ¨No, no quiero¨

- Observar el lenguaje corporal (feliz, nervioso/a)
- Apoyar a los estudiantes no verbales con tarjetas de símbolos o tableros de comunicación.

4. ¿Qué hace que el consentimiento sea difícil? (10 minutos)

- Mostrar pictogramas simples: alcohol, alguien más grande, sentir miedo, recibir regalos.
- Preguntar: ¨¿Puedes decir no en esta situación?¨ - Ayudarles a comprender que estas no son situaciones adecuadas para un consentimiento real.

Usar un cuadro visual:

- ✅ Seguro para decir que sí
- 🚫 No es seguro - busca ayuda

5. Consentimiento para todos (10 minutos)

- Mostrar 2 tarjetas con imágenes: una de un niño y otra de una niña.
- Preguntar: ¨¿Ambos necesitan decir SÍ?¨
- Hablar sobre respeto e igualdad. Usar tarjetas de valores: respeto, seguridad, amabilidad.

Enfatizar: Los niños y las niñas, todas las personas, tienen el mismo derecho a decir SÍ o NO.

Notas para el facilitador:

- Repetir el mensaje principal: ¨No significa detenerse. Solo el sí significa sí.¨
- Reforzar que los sentimientos y el lenguaje corporal son claves para reconocer el consentimiento.
- Mantener todos los ejemplos en acciones no sexuales, pero relacionados con los límites, para garantizar comodidad y accesibilidad.
- Nunca presionar a los estudiantes a participar en juegos de rol si no se sienten cómodos.

Cierre (10 minutos)

Siéntense en círculo y hagan dos preguntas de reflexión:

- ¿Qué aprendiste hoy sobre pedir permiso?
- ¿Por qué es importante detenerse si alguien dice que no?
- Usar tarjetas de SÍ/NO o de emociones para apoyar las respuestas.

Reiterar: ¨No significa detenerse. Solo el ¨sí¨ significa sí.¨

ANEXO 4.2

TARJETAS SI/NO

SI

NO

ANEXO 4.2

TARJETAS VISUALES DE LÍMITES CORPORALES

ABRAZO

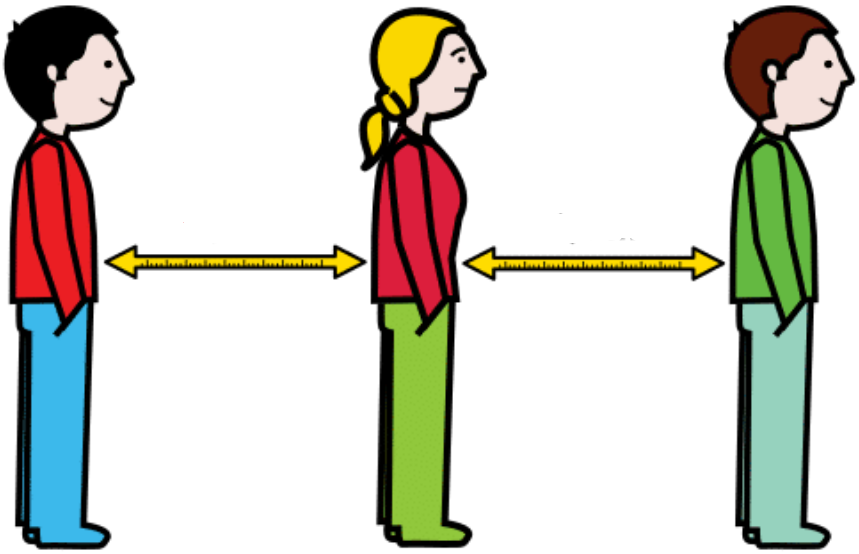
ANEXO 4.2

TARJETAS VISUALES DE LÍMITES CORPORALES

BESOS

ANNEX 4.2

TARJETAS VISUALES DE LÍMITES CORPORALES



ESPACIO PERSONAL

ANEXO 4.2

TARJETAS CON INDICACIONES PARA JUEGOS DE ROL

UN CHICO Y UNA CHICA ADOLESCENTES HABLANDO CARA A CARA, PRACTICANDO LÍMITES PERSONALES,

ANEXO 4.2

TARJETAS CON INDICACIONES PARA JUEGOS DE ROL

DOS ADOLESCENTES PIDIENDO UN BESO

ANEXO 4.2

TARJETAS CON INDICACIONES PARA JUEGOS DE ROL

DOS MANOS QUE SE EXTIENDEN PARA ABRAZARSE

ANEXO 4.2

TARJETAS CON INDICACIONES PARA JUEGOS DE ROL

NIÑA LEVANTANDO LA MANO PARA DECIR NO

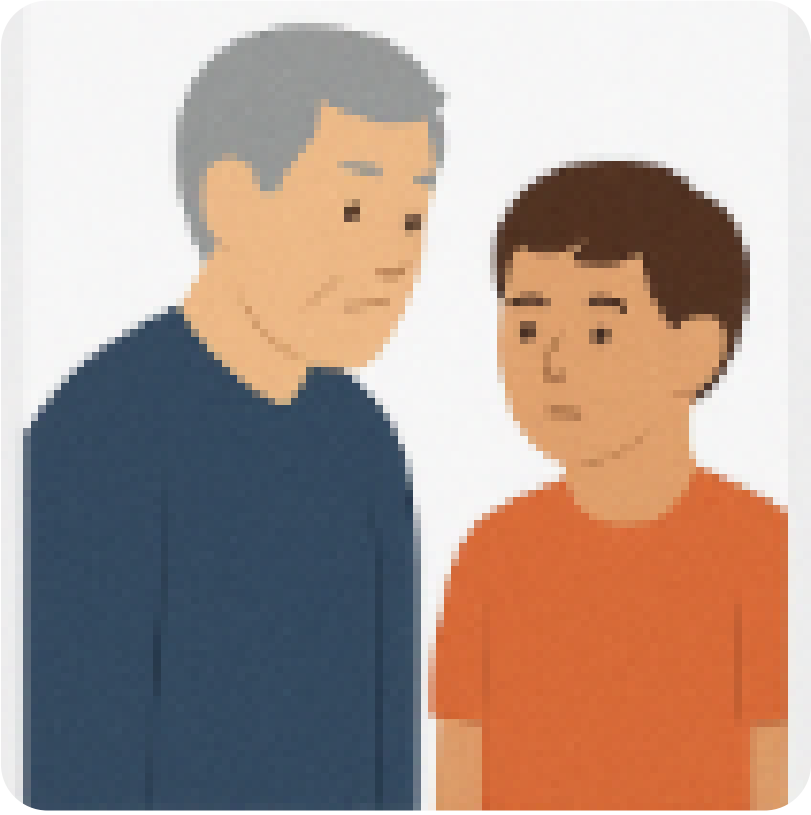
ANEXO 4.2

TARJETAS ILUSTRADAS DE FACTORES DE PRESIÓN

ALCOHOL

ANEXO 4.2

TARJETAS ILUSTRADAS DE FACTORES DE PRESIÓN



UN ADULTO MAYOR INCLINADO SOBRE UN ADOLESCENTE MÁS JOVEN.

PRESENTANDO PRESIÓN O INCOMODIDAD, LIMPIO.

ANEXO 4.2

TARJETAS ILUSTRADAS DE FACTORES DE PRESIÓN

UNA MANO ENTREGA UN REGALO ENVUELTO A LA OTRA PARA REPRESENTAR LA PRESIÓN SOCIAL.

ANEXO 4.2

TARJETAS ILUSTRADAS DE FACTORES DE PRESIÓN

UN ADOLESCENTE TRISTE Y LLORANDO

QUE MUESTRA PRESIÓN EMOCIONAL O ANGUSTIA

Nombre de la actividad:

Hablemos de Tecnología: Mantente Seguro/a, Inteligente y Fuerte en Línea

Concepto clave de la UNESCO abordado:

4.3 Uso seguro de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

Objetivos:

1. Seguridad y responsabilidad en redes sociales:

- Comprender qué conductas en línea son seguras y cuáles implican riesgos.
- Identificar ejemplos positivos y negativos del uso de redes sociales.
- Desarrollar un plan personal para un comportamiento seguro en línea.

2. Impacto de los medios con contenido sexual explícito:

- Explorar cómo los medios generan visiones poco realistas sobre los cuerpos y las relaciones.
- Reconocer estereotipos y mensajes dañinos.
- Reflexionar sobre cómo los medios influyen en la forma en que nos sentimos respecto a nosotros/as mismos/as y hacia los demás.

Materiales:

- Tarjetas de referencia visual (verde = bueno, rojo = arriesgado)
- Plantillas de tiras cómicas o guiones gráficos ilustrados
- Tarjetas de escenarios para juegos de rol
- Hoja de trabajo "Mi plan de redes sociales"
- Notas adhesivas, rotuladores, papel de póster grande
- Acceso a ejemplos sencillos de redes sociales (capturas de pantalla o aplicaciones simuladas)

Duración:

1. **¿Rojo o Verde? (20 minutos):**

Las y los participantes identifican y discuten comportamientos en línea seguros frente a riesgosos utilizando pistas visuales.

2. **Plan de Redes Sociales (15 minutos):**

Cada participante crea una guía personalizada sobre qué compartir, qué evitar y cómo mantenerse seguro/a en línea.

3. **Historieta - En línea vs. Vida real (15 minutos):**

En pequeños grupos ilustran la diferencia entre lo que muestran los medios y las expectativas en la vida real.

4. **de Reflexión - "Yo Soy Real" (10 minutos):**

Las y los participantes expresan y celebran sus principales aprendizajes y sentimientos en notas adhesivas para compartir en grupo.

Número de participantes:
Esta actividad está diseñada para entre 3 y 12 participantes, que se dividirán en pequeños grupos de tres.

3. Tira Cómica - Expectativas en Línea y en la Vida Real: 15 min

Método: Creación en pequeños grupos

Introduce la idea de que algunos videos o fotos en línea (especialmente de carácter sexual) no muestran la vida real.

En grupos, los participantes dibujan o usan imágenes para completar una tira cómica de 2 viñetas:

Viñeta 1: Lo que muestran los medios (ej.: cuerpo perfecto, escena romántica).

Viñeta 2: Cómo es la vida real (ej.: cuerpos diferentes, necesidad de consentimiento).

Usar plantillas predibujadas si es necesario y apoyar con tarjetas de ejemplo.

Cierre: Muro de Reflexión - ¨Yo Soy Real¨ (15 min)

Método: Reflexión personal y puesta en común grupal

Los participantes escriben o dibujan un mensaje en una nota adhesiva sobre lo que han aprendido o lo que sienten.

Pegarán estas notas en un póster titulado ¨Yo Soy Real¨.

Los formadores leen en voz alta algunas de ellas, celebrando las ideas compartidas.

Consejos para el facilitador sobre accesibilidad

Usa apoyos visuales y fuentes fáciles de leer (ej.: Arial o Comic Sans).

Lee en voz alta todas las instrucciones y comprueba la comprensión.

Repite con frecuencia los términos clave (seguro, respeto, real, sentimientos).

Emplea un tono calmado y refuerza con elogios frecuentes.

Anima a la participación mediante el movimiento (votaciones, dibujos), no solo la escritura.

Extensión opcional

Invita a los participantes a crear un Póster de Seguridad Digital para su aula.

Practiquen un juego de rol: ¨¿Qué haría si...?¨ (ej.: ¨alguien me pide una foto¨).

ANEXO 4.3. A

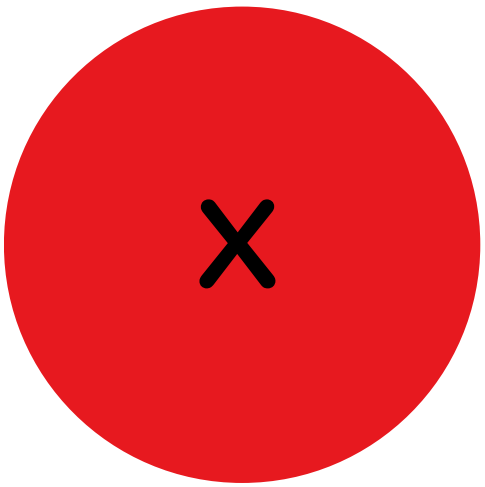
ROJO O VERDE

1. Compartir la ubicación de tu escuela (rojo)
2. Publicar un comentario amable (verde)
3. Aceptar un mensaje de un desconocido (rojo)
4. Pedir ayuda cuando alguien es grosero en línea (verde)

ANEXO 4.3. A

ROJO O VERDE

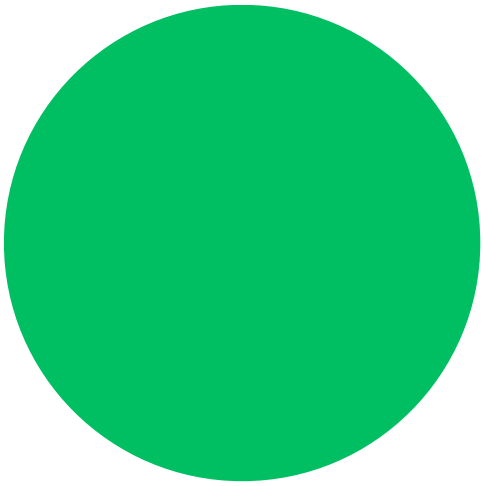
Compartir localización



ANEXO 4.3. A

ROJO O VERDE

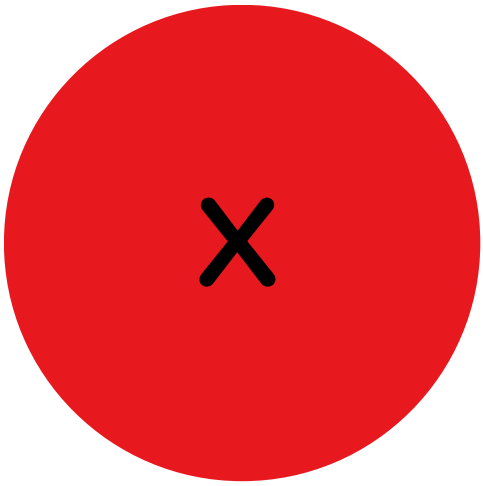
Publicar un comentario amable



ANEXO 4.3. A

ROJO O VERDE

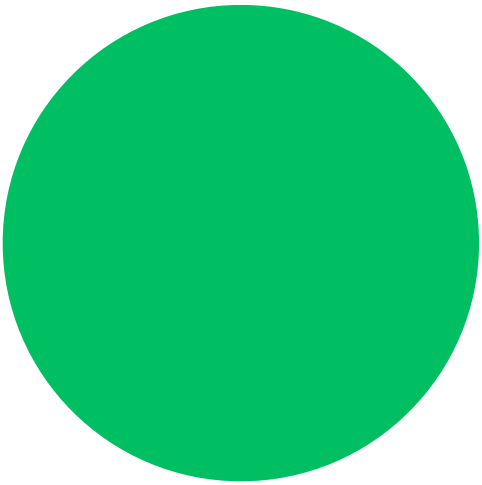
Aceptar mensajes de extraños



ANEXO 4.3. A

ROJO O VERDE

Pedir ayuda cuando alguien es malo en línea



ANEXO 4.3. A

¿QUÉ DEBERÍA COMPARTIR?

SI	NO
• Solo mi nombre • Un comentario amable en la publicación de un amigo (p. ej., "¡Buen trabajo!" o "¡Te ves feliz!") • Un pasatiempo o interés (p. ej., "Me encanta dibujar", "Juego al fútbol") • Una foto de mi mascota o de la naturaleza (flores, árboles, etc.) • Pensamientos o citas positivas (p. ej., "Sé tú mismo" o "Mantente fuerte")	• Mi nombre completo, dirección o número de teléfono • Nombre de la escuela, ubicación o foto del aula • Contraseñas o información de inicio de sesión • Fotos corporales privadas o cualquier contenido sexual • Mensajes de desconocidos, especialmente si piden reunirse o quieren fotos • Comentarios crueles o acosadores sobre otras personas

ANEXO4.3. A

¿QUÉ DEBERÍA COMPARTIR?

✅ Qué DEBO compartir en línea (Seguro y positivo)

- Solo mi nombre
- Un comentario amable en la publicación de un amigo (p. ej., "¡Buen trabajo!" o "¡Te ves feliz!")
- Un pasatiempo o interés (p. ej., "Me encanta dibujar", "Juego al fútbol")
- Una foto de mi mascota o de la naturaleza (flores, árboles, etc.)
- Pensamientos o frases positivas (p. ej., "Sé tú mismo" o "Mantente fuerte")

❌ Qué NO DEBO compartir en línea (Inseguro o privado)

- Mi nombre completo, dirección o número de teléfono
- Nombre, ubicación o foto de la escuela
- Contraseñas o información de inicio de sesión
- Fotos corporales privadas o cualquier contenido sexual
- Mensajes de desconocidos, especialmente si piden reunirse o quieren fotos
- Comentarios ofensivos o acosadores sobre otras personas

ANEXO 4.3. A

¿QUÉ DEBERÍA COMPARTIR?

SI	NO

ANEXO 4.3. A

TIRAS CÓMICAS

Panel 1: ¨**Lo que muestran los medios**”

Una chica con piel perfecta y cuerpo delgado en Instagram

Una pareja romántica besándose sin hablar primero

Un hombre musculoso sin camisa en un video musical

Una escena de fiesta donde todos se ven ¨guays¨ y coquetos

Panel 2: ¨**Cómo es la vida real**”

Personas con todo tipo de cuerpos: altas, bajas, corpulentas, con acné, estrías

Personas diciendo: ¨¿Te abrazo?¨ → Resalta el consentimiento

Una pareja real riéndose en pijama

Una persona hablando con alguien sobre sentirse nervioso o inseguro

¨El efecto Photoshop¨ - Proyecto Dove para la Autoestima

https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U

(Usar en la discusión: ¨¿Es esto la vida real?¨)

ANEXO 4.3. A

TIRAS CÓMICAS

LO QUE MUESTRAN LOS MEDIOS

CÓMO ES LA VIDA REAL

¨¿Está bien si te abrazo?¨
¨ ¿Te puedo abrazar?¨

Nombre de la actividad: "Piensa, habla y decide: Toma decisiones seguras e inteligentes"

Concepto clave de la UNESCO abordado:

5. Habilidades para la salud y el bienestar

Objetivos:

- Tomar decisiones responsables a pesar de la presión social o la influencia de los medios de comunicación.
- Comprender las consecuencias de las decisiones sexuales (sociales, legales y emocionales).
- Practicar la expresión de lo que se quiere o no se quiere (consentimiento).
- Identificar los mensajes dañinos en los medios de comunicación y desafiar los estereotipos.
- Identificar dónde y cómo obtener ayuda de forma segura y con confianza.

Materiales:

- Tarjetas de SÍ/NO/NO ESTOY SEGURO
- Tarjetas con expresiones faciales (feliz, triste, preocupado, enojado)
- Tarjetas con imágenes de medios (estereotipadas vs. realistas)
- Tarjetas con símbolos de comunicación (hablar, parar, pedir, ayuda)
- Tarjetas con imágenes de situaciones (que muestren presión social, rechazo, búsqueda de ayuda)
- Un "Mapa de Ayuda" impreso (gráfico visual de personas/servicios de confianza)

Duración:

- Discusión de calentamiento (10 min): Exploramos las influencias (amigos, medios de comunicación, autoridad) que facilitan o dificultan decir que no.
- Juegos de rol (15 min): Practicamos la elección de respuestas seguras (hablar, parar, preguntar, ayudar) ante la presión de grupo.
- Comprobación de medios (10 min): Comparamos el comportamiento respetuoso en la vida real con los mensajes mediáticos basados en estereotipos.

- Círculo de práctica de comunicación (15 min): Ensayamos frases claras de "Sí/No" y de búsqueda de ayuda con un lenguaje corporal seguro.
- Creación de un mapa de ayuda (10 min): Identificamos y visualizamos adultos de confianza y lugares seguros donde los alumnos pueden acudir en busca de apoyo.

Número de participantes:

Diseñado para 2 a 10 participantes para garantizar un apoyo personalizado, una participación activa y un aprendizaje eficaz en grupos pequeños.

Instrucciones:

- Discusión de calentamiento (10 min): Identifica qué factores dificultan o facilitan decir que no.
- Situaciones de juego de roles (15 min): Practica respuestas seguras a la presión social usando "habla", "para", "pregunta" o "ayuda".
- Comprobación de medios (10 min): Compara el comportamiento respetuoso en la vida real con imágenes mediáticas estereotipadas.
- Círculo de práctica de comunicación (15 min): Ensaya frases claras de rechazo y búsqueda de ayuda con un lenguaje corporal seguro.
- Creación de un mapa de ayuda (10 min): Visualiza adultos de confianza y lugares seguros a los que los alumnos pueden acudir en busca de apoyo.

1. Charla de calentamiento: ¿Qué afecta nuestras decisiones? (10 minutos)

Usa pictogramas: amigos, teléfono, medios de comunicación, personas mayores, sentimientos.
Pregunta: "¿Qué dificulta decir que no?".

Los participantes levantan tarjetas de SÍ/NO para mostrar qué facilita o dificulta las decisiones.

2. Juego de rol con escenarios ilustrados: Presión de grupo vs. Elección segura (15 minutos)

Usa tarjetas con escenas como:
Ser presionado para tener una relación
Decir que no y alejarse
Hablar con un amigo que respeta el consentimiento
Los participantes eligen una tarjeta de respuesta:

🔵 Hablar / 🔴 Parar / 🟢 Preguntar / 🟡 Ayudar

El capacitador dirige la charla usando tarjetas de sentimientos y explica cada decisión.

3. Comprobación de medios: ¿Qué es real? (10 minutos)

Muestre dos tarjetas con imágenes contrastantes:
Una que muestre estereotipos de género (p. ej., "los chicos siempre quieren sexo")
Una que muestre comportamiento respetuoso y diversidad
Pregunte:
"¿Es esto respetuoso?"
"¿Sucede esto en la vida real?"
Los alumnos colocan pegatinas en el lado "Positivo" o "Inútil" de una tabla.

4. Círculo de práctica de comunicación – (15 minutos)

Los alumnos se sientan en círculo con tarjetas de comunicación.
Cada uno practica:
Decir lo que quiere ("No quiero besar")
Decir que no ("Para, por favor")
Pedir ayuda ("¿Puedo hablar contigo?")

Anime a todos a usar un tono claro y un lenguaje corporal seguro.
Apoye a los alumnos no verbales con tarjetas de gestos o símbolos.

Sesión informativa: **Creación de un mapa de ayuda: ¿Dónde puedo obtener ayuda?** (10 minutos)

Crea un póster grupal con:
Fotos de adultos de confianza (médico, profesor, padre, madre, línea de ayuda)
Lugares a los que acudir (clínica, secretaría, servicios en línea)

Los alumnos colocan pegatinas junto a las personas en las que confían.

El capacitador modela frases como:
👉 "Necesito ayuda".
👉 "¿Podemos hablar en privado?"

✅ Consejos para el capacitador:
Tranquilizar: "Está bien hacer preguntas y decir que no".
Repetir los términos clave visual y verbalmente.
Permitir opciones de participación para respetar los niveles de comodidad.
Hacer seguimiento individual si un alumno parece preocupado.

ANEXO 5

TAJETAS: SI/ NO / NO ESTOY SEGURO/A

SI

NO

?

NO ESTOY SEGURO/A

Co-funded by
the European Union

ANEXO 5

TARJETAS CON CARAS DE EMOCIONES

FELIZ

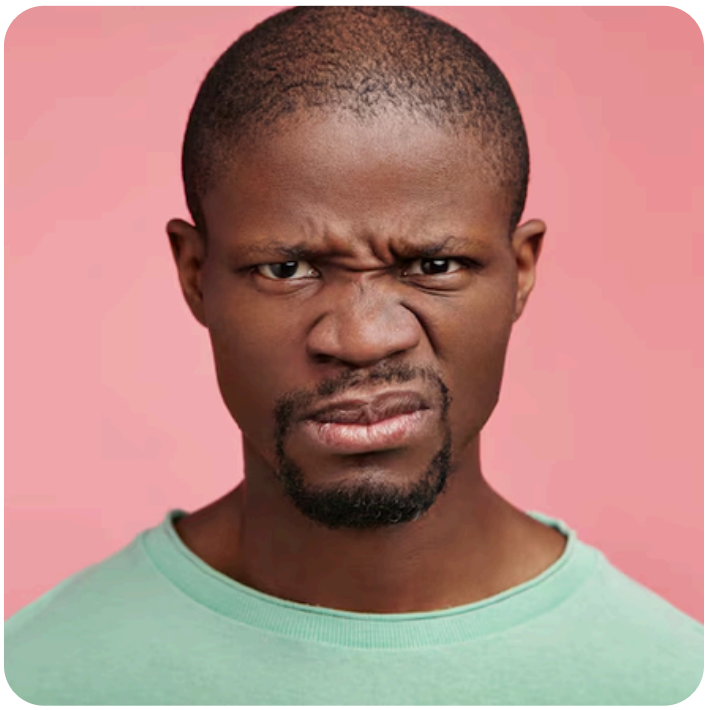
ANEXO 5

TARJETAS CON CARAS DE EMOCIONES

TRISTE

ANEXO 5

TARJETAS CON CARAS DE EMOCIONES



ENFADADO

ANEXO 5

TARJETAS CON CARAS DE EMOCIONES

PREOCUPADO

ANEXO 5

Tarjetas con imágenes multimedia (estereotipadas/idealizadas vs. realistas)

PAREJA ROMÁNTICA POCO REALISTA EN LOS MEDIOS: UN NIÑO CON REGALOS Y UNA NIÑA SORPRENDIDA.

ANEXO 5

Tarjetas con imágenes multimedia (estereotipadas/idealizadas vs. realistas)

PAREJAS DE LA VIDA REAL HABLANDO Y SONRIENDO, LENGUAJE CORPORAL IGUALITARIO, RESPETUOSO

ANEXO 5

Tarjetas con imágenes multimedia (estereotipadas/idealizadas vs. realistas)

EL LADO IZQUIERDO MUESTRA EL ESTEREOTIPO DE GÉNERO DE UN NIÑO QUE ACTÚA DE MANERA DOMINANTE Y UNA NIÑA QUE ACTÚA DE MANERA PASIVA, EL LADO DERECHO MUESTRA UN COMPORTAMIENTO RESPETUOSO IGUAL.

Co-funded by the European Union

ANEXO 5

TARJETAS DE SÍMBOLOS DE COMUNICACIÓN

HABLAR

ANEXO 5

TARJETAS DE SÍMBOLOS DE COMUNICACIÓN

DETENER

ANEXO 5

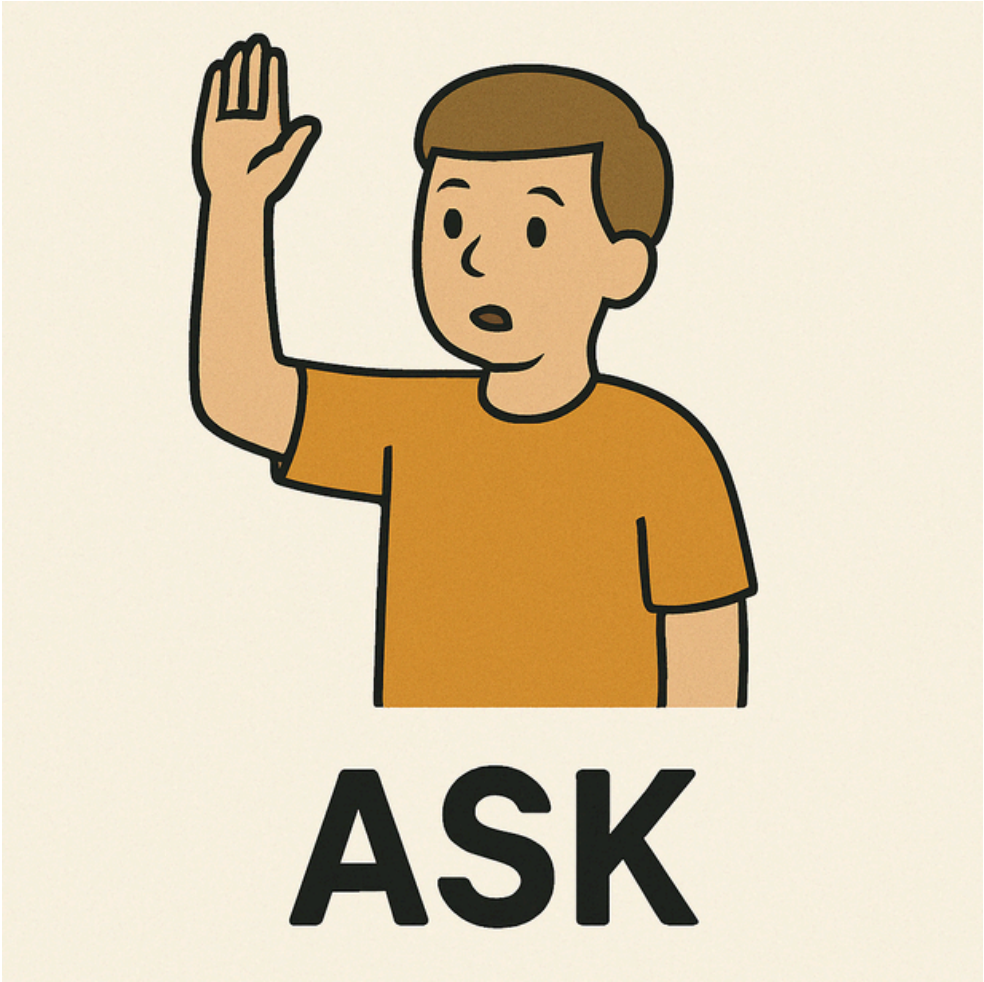
TARJETAS DE SÍMBOLOS DE COMUNICACIÓN

AYUDA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 5

TARJETAS DE SÍMBOLOS DE COMUNICACIÓN



PREGUNTAR

Co-funded by
the European Union

ANEXO 5

TARJETAS DE ESCENARIOS CON IMÁGENES

PRESIÓN DE LOS IGUALES (PRESIÓN SOCIAL)

Co-funded by
the European Union

ANEXO 5

TARJETAS DE ESCENARIOS CON IMÁGENES

ADOLESCENTE QUE DICE NO Y SE DISTANCIA DE UN COMPAÑERO: SITUACIÓN DE RECHAZO

ANEXO 5

TARJETAS DE ESCENARIOS CON IMÁGENES

ADOLESCENTE HABLANDO CON UN ADULTO DE CONFIANZA (MAESTRO, ENFERMERA, PADRE): SITUACIÓN DE BÚSQUEDA DE AYUDA, ENTORNO SEGURO

Co-funded by the European Union

ANEXO 5

MAPA DE AYUDA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 5

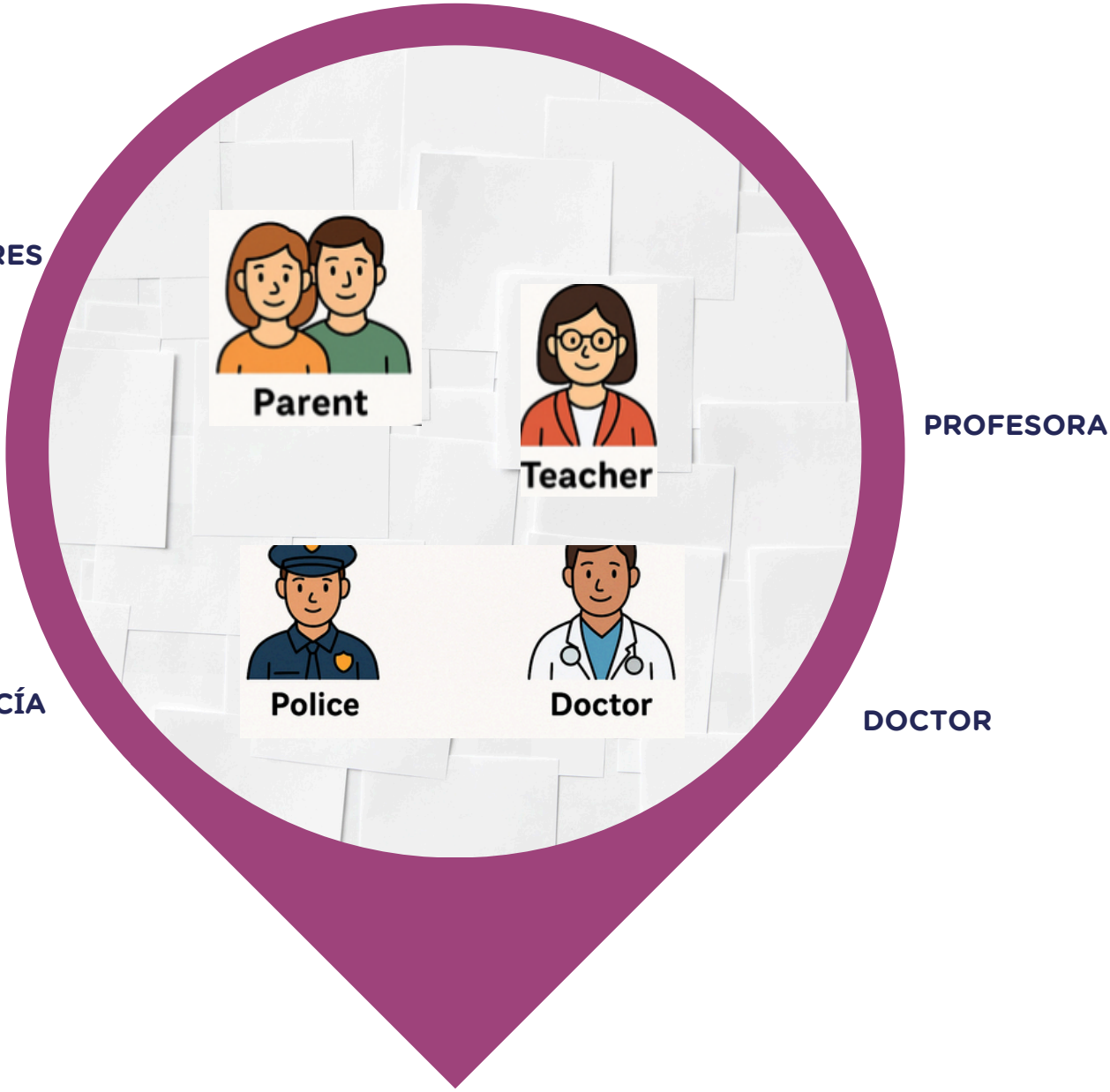
EJEMPLO DE MAPA DE AYUDA

PADRES

PROFESORA

POLICÍA

DOCTOR



Nombre de la actividad: Mi cuerpo habla

Concepto clave de la UNESCO abordado:

7. Sexualidad y comportamiento sexual

Objetivos:

- Objetivo 1: Apoyar a las personas con discapacidad intelectual en la comprensión del concepto de sexo, el ciclo de vida sexual y los diferentes aspectos de la sexualidad, tanto a nivel personal como en su relación con los demás.

Co-funded by the European Union

Nombre de la actividad: Mi cuerpo habla

- Objetivo 2: Ayudar a las personas a reconocer su comportamiento y respuestas sexuales, así como las de los demás, así como la importancia de la comunicación y el consentimiento en las relaciones sexuales, asegurándose de que comprendan la necesidad de respetar los límites personales y se sientan cómodos al expresar sus deseos.

- Objetivo 3: Promover la aceptación de la diversidad sexual y las diferentes formas de expresión sexual, garantizando la igualdad y el respeto en las relaciones afectivas y sexuales.

Co-funded by the European Union

Materiales:

- Computadora y proyector para mostrar los pictogramas.
- Iconos impresos y plastificados de las emociones básicas (alegría, tristeza, ira y miedo): juegos de los cuatro para cada participante. Utilizados en la primera actividad.

Duración: Esta actividad de 1 hora se estructura en dos sesiones para lograr eficazmente los objetivos propuestos.

La primera sesión, "El Mundo de la Sexualidad" (20 minutos), se centra en ayudar a los participantes a comprender el ciclo de vida sexual y diversos aspectos de la sexualidad, tanto a nivel personal como en relación con los demás.

La segunda sesión, "Mi Cuerpo Reacciona" (25 minutos), guía a las personas para reconocer sus propios comportamientos y respuestas sexuales y los de los demás, enfatizando la importancia de la comunicación y el consentimiento en las relaciones sexuales, así como la necesidad de respetar los límites personales y expresar sus deseos con comodidad.

En conjunto, estas sesiones promueven la aceptación de la diversidad sexual y las diferentes formas de expresión sexual, fomentando la igualdad y el respeto en las relaciones afectivas y sexuales.

Finalmente, la sesión informativa (15 minutos) consiste en una sesión de preguntas abiertas para evaluar la comprensión de los participantes sobre los conceptos tratados, lo que permite aclarar dudas y reforzar aprendizajes clave relacionados con la diversidad sexual, la expresión emocional y el respeto a los límites personales y ajenos.

Número de participantes:

La actividad está diseñada para grupos de 2 a 10 participantes, lo que permite un apoyo personalizado y garantiza que cada persona pueda participar plenamente y alcanzar los objetivos según sus capacidades. Trabajar con un grupo más pequeño fomenta una mayor interacción, facilita una participación significativa y promueve un entorno de aprendizaje más eficaz.

Instrucciones: Esta actividad está diseñada para asegurar el logro de sus objetivos mediante tres momentos clave.

La primera sesión, "El Mundo de la Sexualidad" (20 minutos), introduce a los participantes al concepto de sexo, el ciclo de vida sexual y los cambios que ocurren en el cuerpo a lo largo del tiempo, mediante pictogramas y explicaciones sencillas.

La segunda sesión, "Mi Cuerpo Reacciona" (25 minutos), se centra en identificar comportamientos y respuestas sexuales, explorando cómo reaccionan el cuerpo y las emociones en diferentes situaciones, así como la importancia de la comunicación y el consentimiento.

1. El Mundo de la Sexualidad

En esta primera sesión, el facilitador proyectará dos pictogramas que muestran la silueta de un cuerpo humano, cada uno acompañado de un órgano sexual reproductivo (uno femenino y otro masculino), idénticos a los utilizados en la actividad anterior. Con los otros pictogramas, se recordará a los participantes que, como se explicó anteriormente, estos órganos sexuales no determinan la identidad de género de una persona, sino su sexo, ya que su función y estructura están determinadas principalmente por factores biológicos como la genética y la evolución.

El facilitador también señalará que existen diferentes tipos de sexualidad y que cada persona puede experimentar la atracción de distintas maneras. Algunas personas se sienten atraídas solo por el sexo opuesto (heterosexualidad), otras solo por el mismo sexo (homosexualidad), mientras que otras se sienten atraídas tanto por personas del mismo sexo como por personas del sexo opuesto (bisexualidad) o por personas sin importar su género (pansexualidad). Además, hay quienes no experimentan atracción sexual (asexualidad). Todas estas orientaciones forman parte de la diversidad humana y cada una es válida, merecendo respeto e inclusión.

El facilitador también aclarará que se llaman "órganos sexuales reproductivos" porque su función principal es la reproducción, un tema que se abordará en la siguiente actividad. Además, para explicar que el cuerpo se desarrolla a lo largo de la vida, provocando cambios en el cuerpo y las emociones, el facilitador mencionará el "ciclo de vida sexual": el proceso en el que un organismo pasa de la incapacidad para reproducirse a la plena capacidad para hacerlo, y luego al declive de esa capacidad con la edad. Este ciclo incluye etapas como la pubertad, la adultez y la vejez. Durante esta explicación, el facilitador mostrará imágenes o pictogramas de las etapas de la vida.

Esta sesión tendrá una duración de 20 minutos y ayudará a los participantes a comprender el concepto de sexo, determinado por los órganos sexuales reproductivos, así como el ciclo de vida sexual y los cambios que estos órganos producen.

2. Mi Cuerpo Reacciona

Como referencia a la sesión anterior, el/la facilitador/a explicará a los/las participantes que el sistema reproductivo no solo tiene una función biológica, sino que también está relacionado con diferentes acciones y reacciones que pueden desencadenar diversas emociones, tanto positivas como negativas.

Para ilustrar esto, se mostrarán pictogramas o imágenes adaptadas al nivel de comprensión de los/las participantes, que representan situaciones de diferentes parejas. En estas imágenes, se pueden observar diversas acciones y reacciones, que pueden ocurrir tanto con personas conocidas como con desconocidos, en el contexto de relaciones románticas o afectivas. El/la facilitador/a explicará que estas emociones pueden surgir al ver o estar cerca de alguien que les gusta y por quien sienten atracción física, o cuando alguien los/las toca sin permiso, causándoles sensaciones agradables o desagradables.

Se presentarán pictogramas o imágenes que representan acciones y reacciones tanto positivas como negativas, y el/la facilitador/a las explicará con claridad. Se hará hincapié en que, en esos momentos, las personas pueden sentir el deseo de tocar diferentes partes del cuerpo, como las manos, la cara, el pecho o las zonas íntimas.

Después de cada imagen, el facilitador preguntará a los participantes qué creen que sienten las personas en la imagen. Para fundamentar sus respuestas, cada participante recibirá un conjunto de cuatro emociones básicas (utilizadas previamente en la última sesión de la primera actividad). Con la ayuda del facilitador, e individualmente si es necesario, los participantes levantarán o señalarán el icono de la emoción que consideren más relevante.

A continuación, el/la facilitador/a mostrará una presentación interactiva del "Carrusel del Placer", explicando que cuando las personas están solas o con alguien que les gusta y desean compartir momentos íntimos, pueden experimentar sensaciones de placer y bienestar. Esto puede ocurrir al besarse, tocarse los genitales o tener relaciones sexuales, a lo que comúnmente se le llama "sexo". El/la facilitador/a describirá las diferentes etapas de este proceso: deseo, excitación, orgasmo, eyaculación y relajación, explicando cada paso de forma sencilla y clara. Indicará específicamente que los síntomas son especialmente notorios en los órganos sexuales, como la erección del pene o la eyaculación vaginal, que se mostrarán con dos pictogramas.

Para concluir, el/la facilitador/a enfatizará la importancia del consentimiento. Explicará que cualquier persona que desee tocarles siempre debe pedir permiso primero, y es fundamental sentirse cómodo/a al decir "sí" o "no" en cualquier situación. También se destacará que, si alguna vez se sienten incómodos/as o inseguros/as, deben comunicárselo a la persona involucrada o a alguien de confianza de su entorno.

Esta sesión tendrá una duración de 25 minutos y ayudará a los participantes a identificar respuestas y comportamientos sexuales, comprender la diversidad de la sexualidad, la importancia de la comunicación para el consentimiento y cómo establecer límites en situaciones que los hagan sentir incómodos.

Resumen: Para concluir la actividad y evaluar si los participantes han comprendido los conceptos tratados, en 15 minutos, el facilitador formulará una serie de preguntas abiertas. Si necesitan ayuda para responder, el facilitador puede guiarlos utilizando los iconos de emociones como apoyo visual. Además, si el facilitador observa signos de confusión, aclarará la información de forma sencilla para facilitar su comprensión.

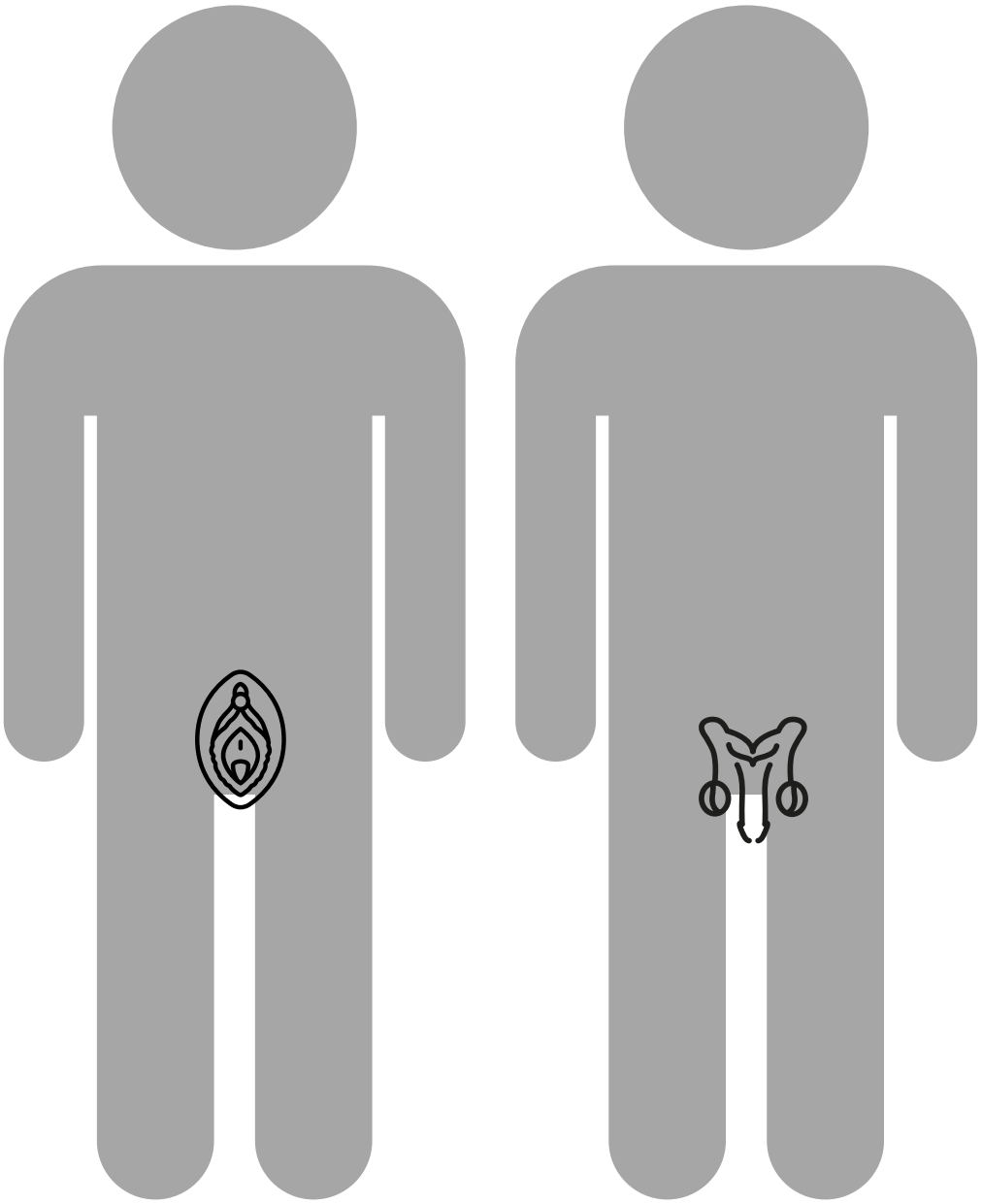
- ¿Qué es el sexo?
- ¿Recuerdas algún cambio en el cuerpo que se produzca a medida que crecemos?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien que te gusta te toca con tu permiso?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien te toca sin pedir permiso?
- ¿Qué puedes hacer si alguien te toca y no te gusta o no quieres que lo haga?

Anexo:

- **Materiales para las sesiones: https://drive.google.com/file/d/1En9PJCYvt4CWUxAAbEnRc1EXmkwpP3XO/view?usp=drive_link**

ANEXO 7

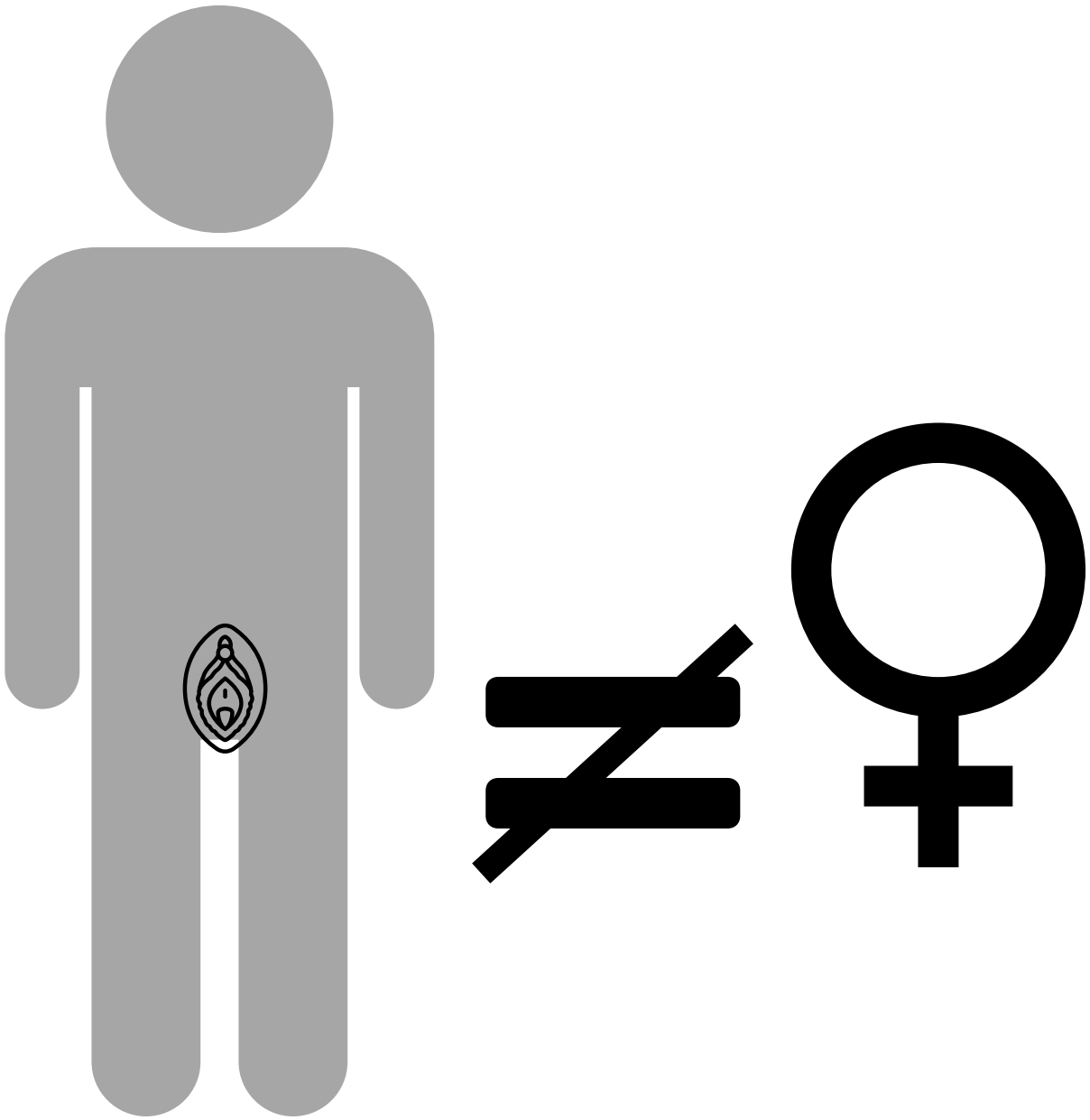
SESIÓN 1: SEXO VS GÉNERO



Co-funded by
the European Union

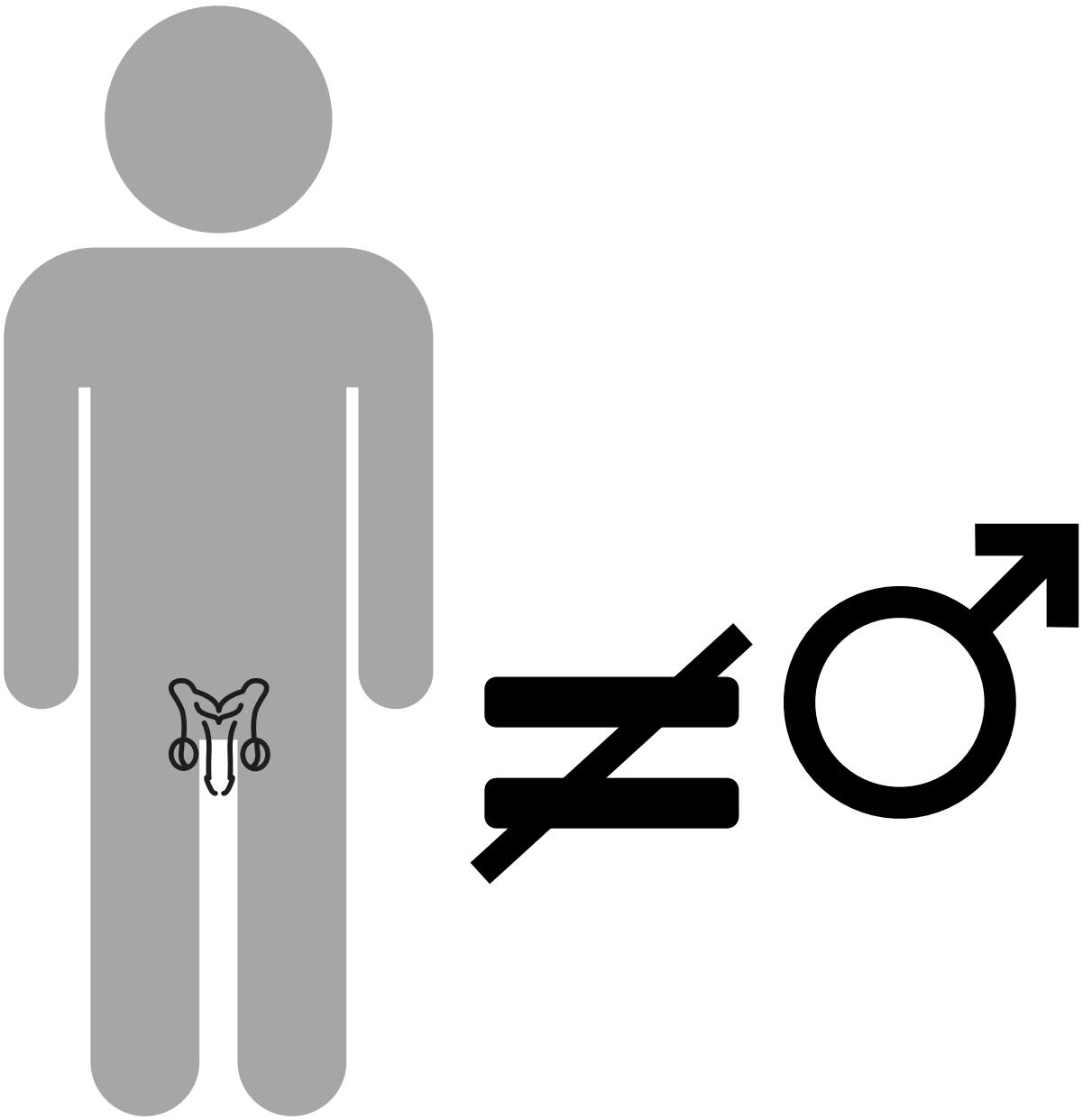
ANEXO 7

SESIÓN 1: SEXO VS GÉNERO



ANEXO 7

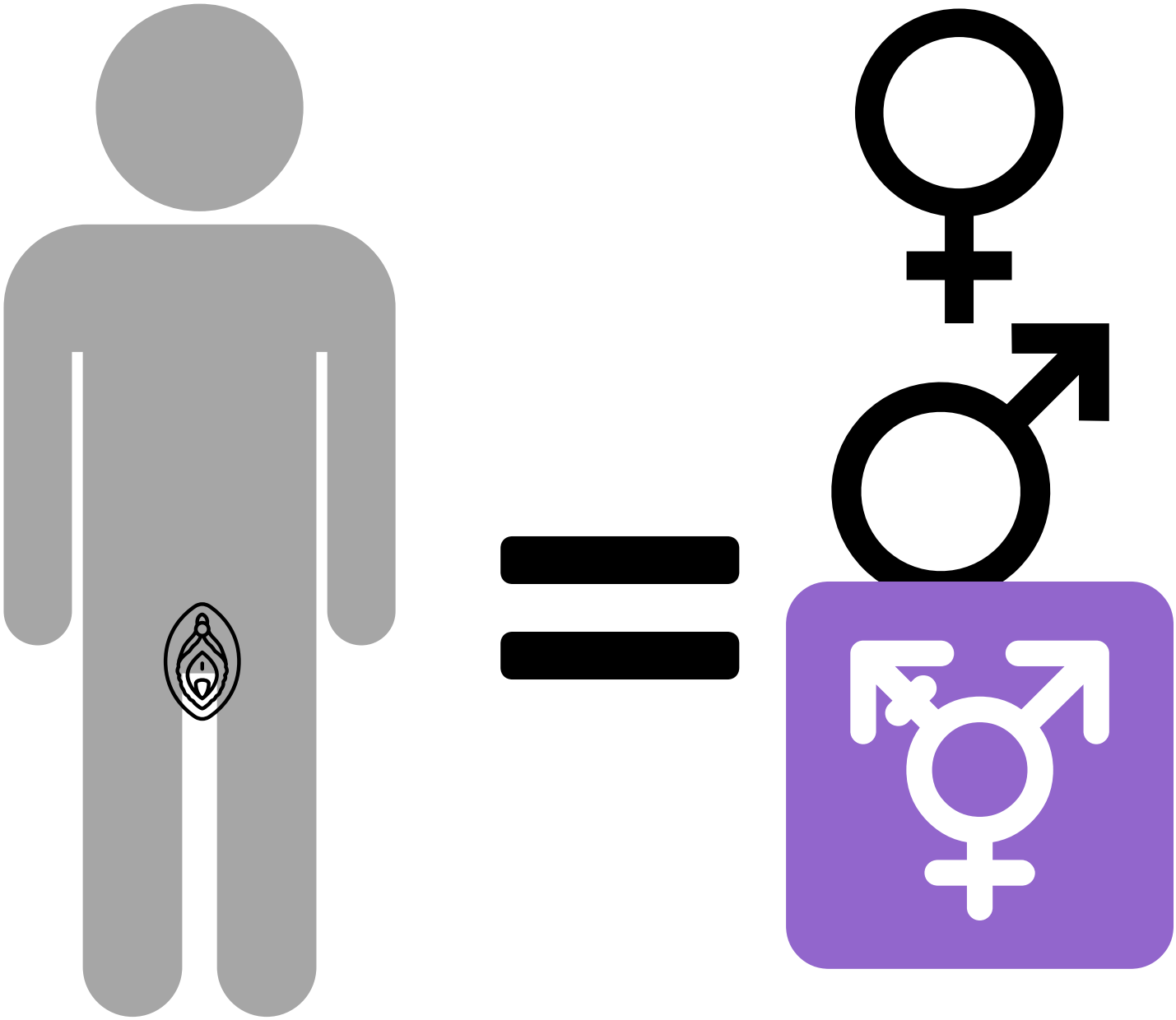
SESIÓN 1: SEXO VS GÉNERO



Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

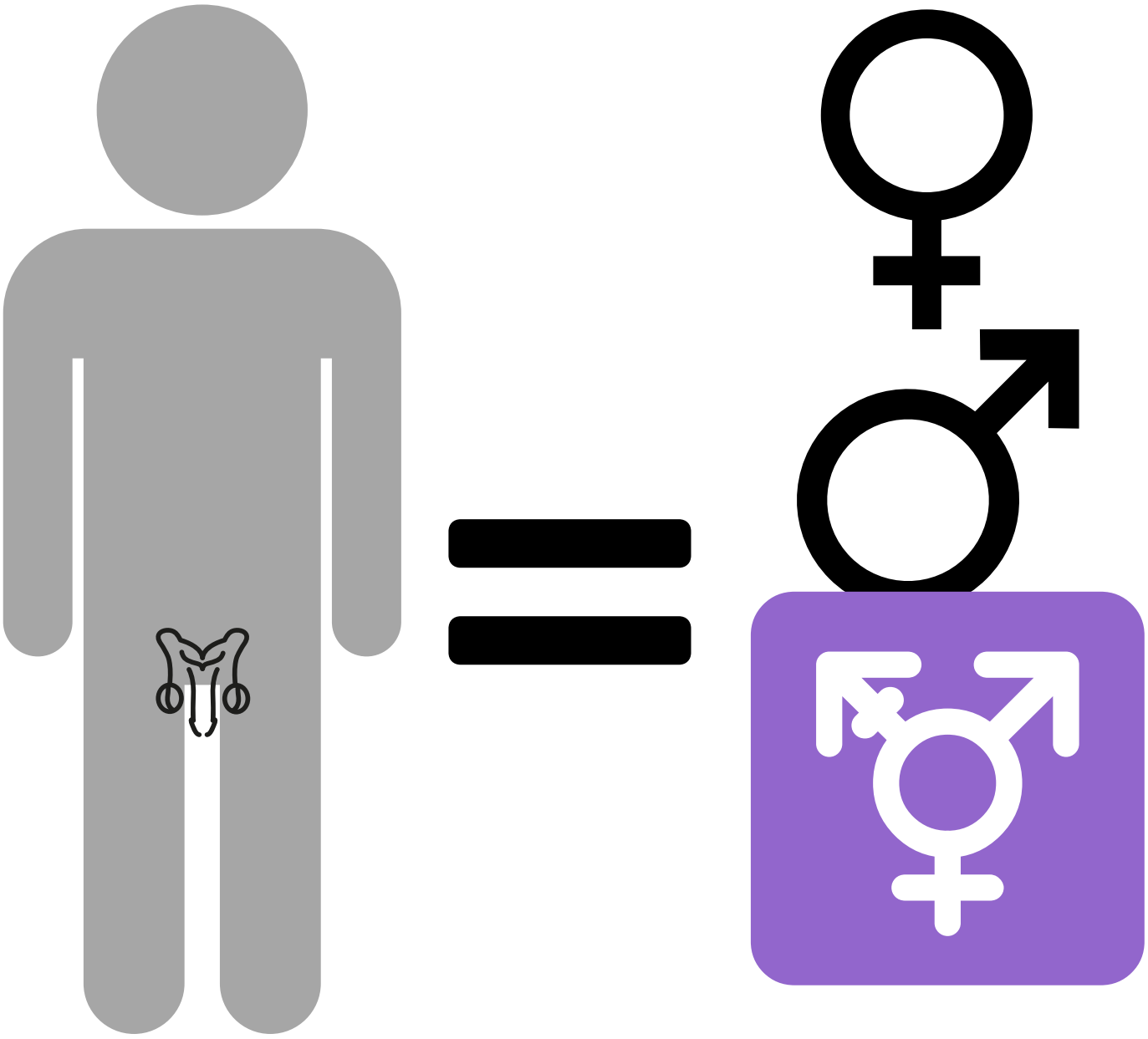
SESIÓN 1: SEXO VS GÉNERO



Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 1: SEXO VS GÉNERO

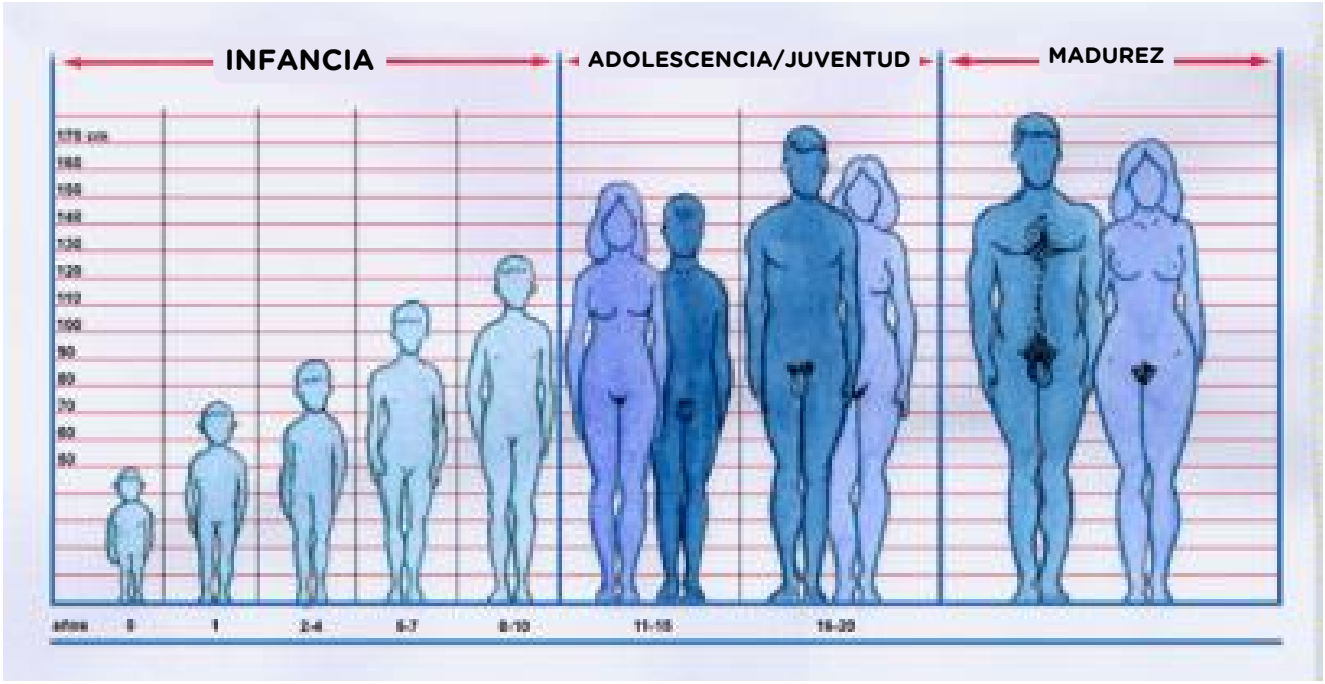


Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL

Genital masculino **Genital femenino**



Ciclo de vida sexual

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 1)

INFANCIA

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 1)

ADOLESCENCIA/JUVENTUD

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 1)

EDAD ADULTA

Co-funded by the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 1)

ANCIANO/A

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 2)

INFANCIA

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 2)

ADOLESCENCIA/JUVENTUD

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 2)

EDAD ADULTA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 1: CICLO DE VIDA SEXUAL (NIVEL 2)

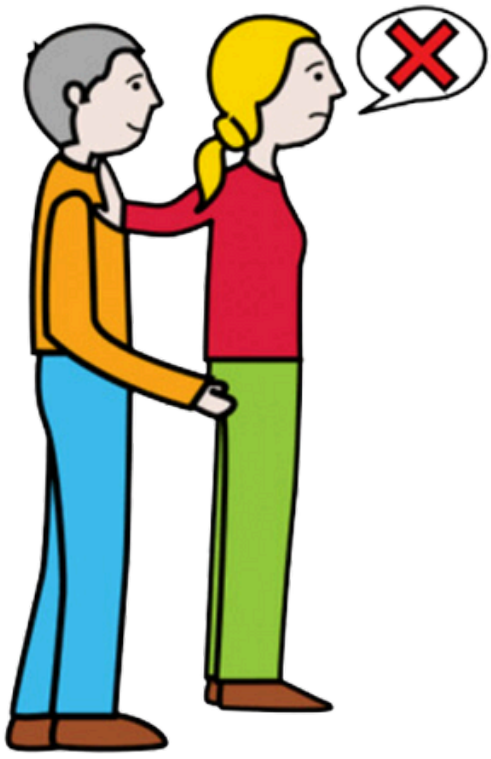
ANCIANO/A

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 1)

PERSONA DESCONOCIDA?



ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 1)

CONOCIDO/A

ANEXO 7

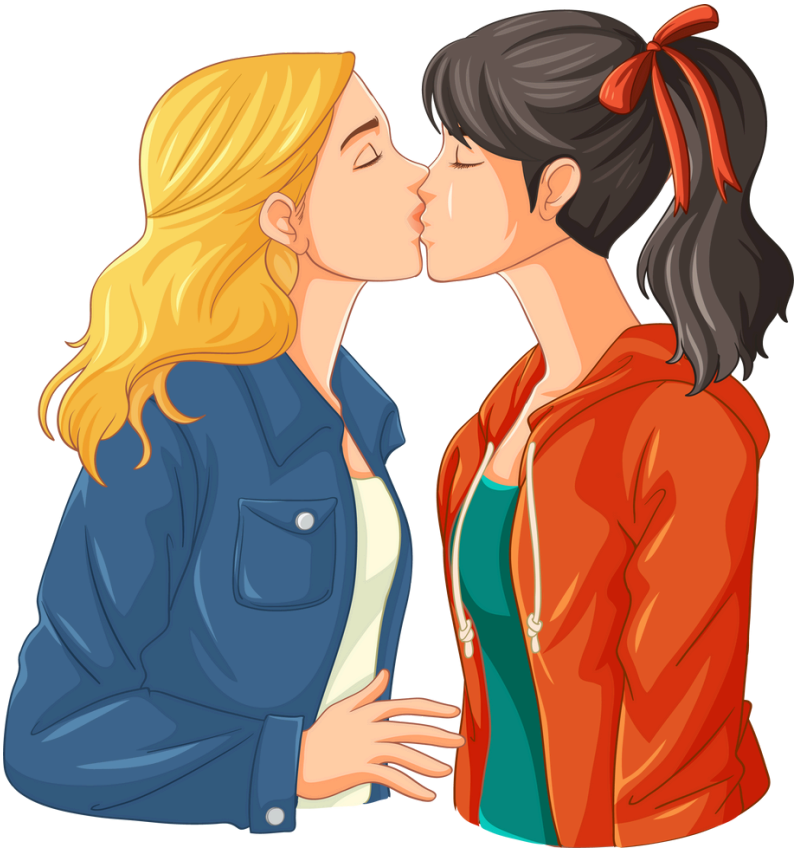
SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 1)

PAREJA ROMÁNTICA

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 1)

PAREJA ROMÁNTICA



Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN (NIVEL 1)

PAREJA ROMÁNTICA

Co-funded by the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 2)

PERSONA DESCONOCIDA?

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 2)

PERSONA DESCONOCIDA?

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN (NIVEL 2)

CONOCIDA/O

Co-funded by the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 2)

PAREJA ROMÁNTICA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 2)

PAREJA ROMÁNTICA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 2)

PAREJA ROMÁNTICA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 2)

PAREJA ROMÁNTICA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN (NIVEL 2)

CONOCIDO/A

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN
(NIVEL 2)

PERSONA DESCONOCIDA

Co-funded by
the European Union

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN (EMOCIONES)

ANEXO 7

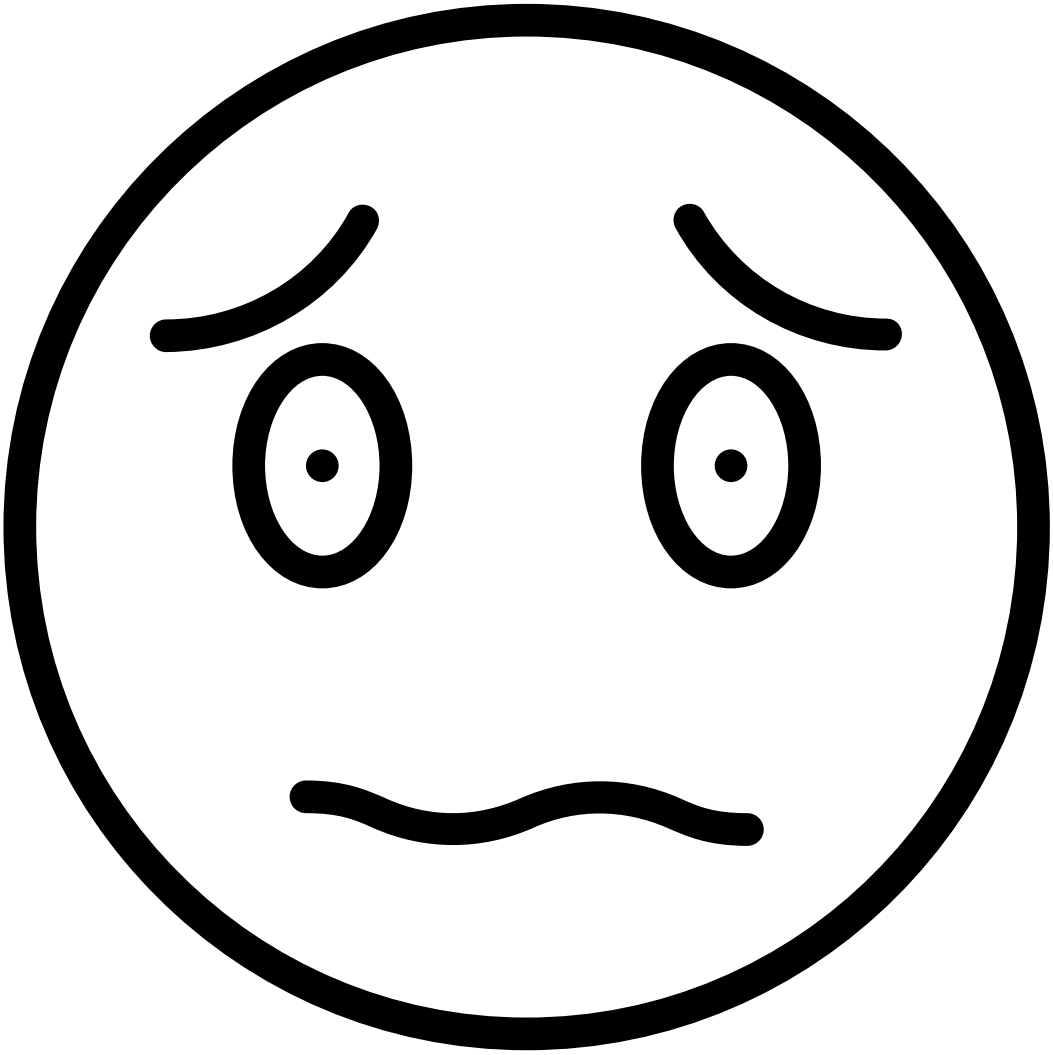
SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN (EMOCIONES)

ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN (EMOCIONES)

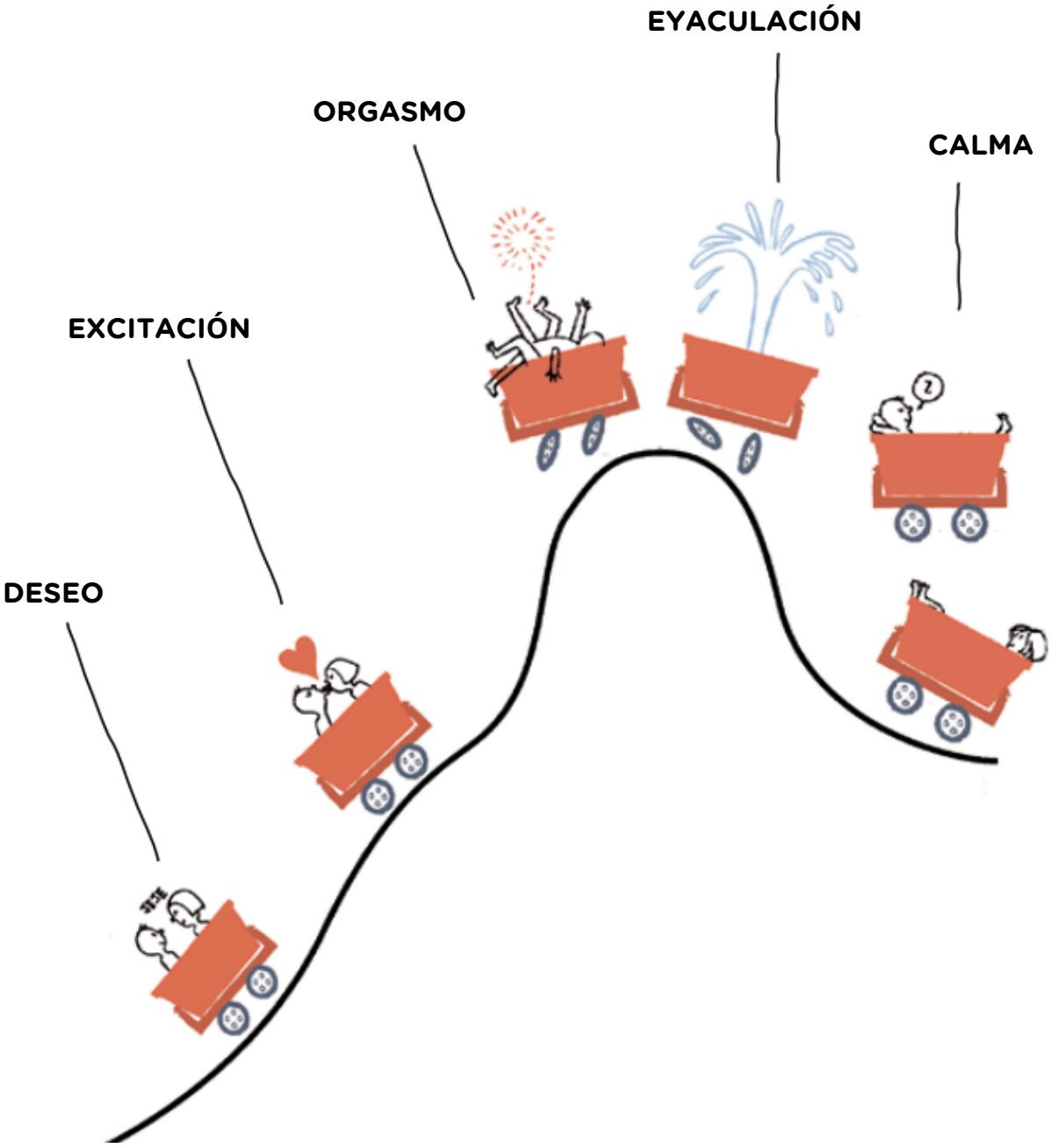
ANEXO 7

SESIÓN 2: ACCIÓN/REACCIÓN (EMOCIONES)



ANEXO 7

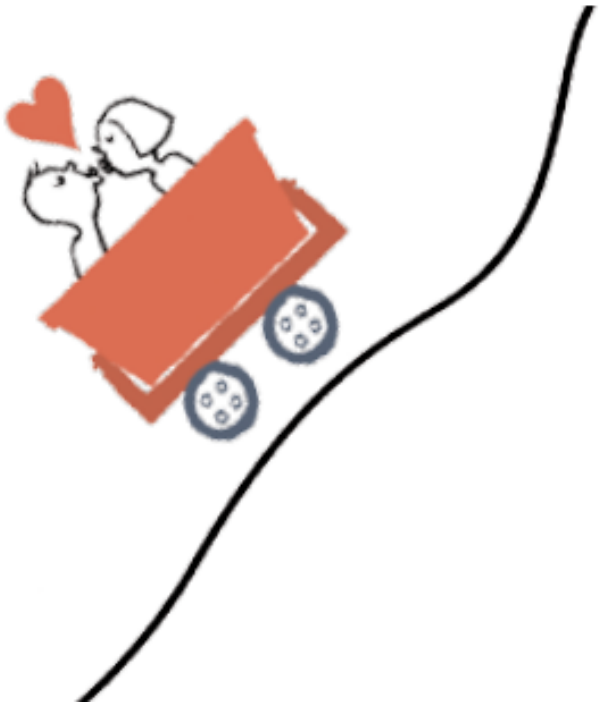
SESIÓN 2: CARRUSEL DEL PLACER



ANEXO 7

SESIÓN 2: CARRUSEL DEL PLACER

EXCITACIÓN



ANEXO 7

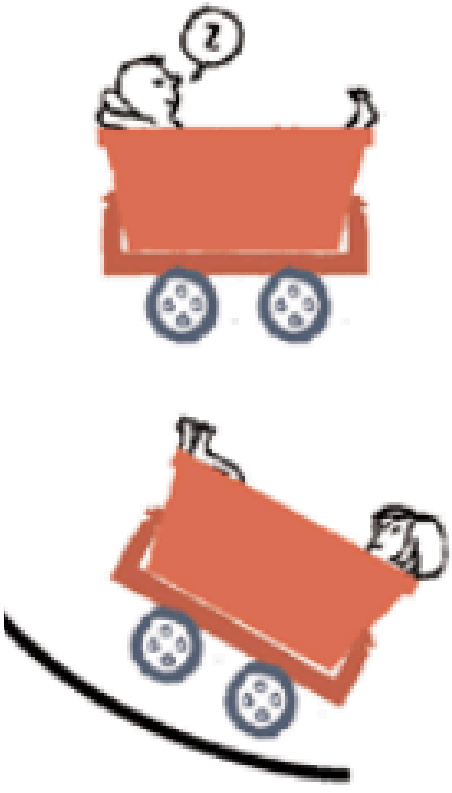
SESIÓN 2: CARRUSEL DEL PLACER

ORGASMO Y EYACULACIÓN

ANEXO 7

SESIÓN 2: CARRUSEL DEL PLACER

RELAJARSE Y CALMARSE



Nombre de la actividad: Entre cambios y elecciones

Concepto clave de la UNESCO abordado:

6. Anatomía y desarrollo del cuerpo humano

8. Salud sexual y reproductiva

Objetivos:

- Objetivo 1: Enseñar a las personas con discapacidad intelectual sobre la anatomía básica y las funciones corporales, centrándose en el desarrollo, cómo cada parte cumple un papel importante en la salud y el bienestar general, al mismo tiempo que se promueve el autocuidado y una imagen corporal positiva.
- Objetivo 2: Educar a las personas sobre la anatomía y fisiología de los sistemas sexual y reproductivo, apoyando su comprensión de los cambios relacionados con la pubertad, la reproducción y las transformaciones físicas y emocionales que ocurren durante el desarrollo, ayudándoles a sentirse más cómodos con estos cambios y brindando un espacio seguro para preguntas.

- Objetivo 3: Sensibilizar sobre la importancia de la salud sexual y reproductiva proporcionando información clara y sencilla sobre el embarazo y sus métodos de prevención, así como sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS) como el VIH y el SIDA, garantizando la comprensión y el reconocimiento para que puedan tomar decisiones de salud informadas.
- Objetivo 4: Fomentar el reconocimiento de la importancia de la privacidad y la toma de decisiones informadas en relación con el cuerpo y la salud sexual, así como el acceso a un tratamiento médico adecuado y a servicios de apoyo cuando sea necesario.

Materiales:

- Computadora y proyector para presentar pictogramas, imágenes y videos.
- Dos figuras del cuerpo humano impresas y plastificadas en tamaño A3.
- Figuras del cuerpo humano en tamaño A4 para cada participante.

- Figuras del cerebro, corazón y símbolos de género, un juego para cada participante y un juego con figuras más grandes para el facilitador.
- Un juego de palabras impresas para cada participante: género, identidad de género, expresión de género y sexo biológico.
- Un juego de imágenes impresas y plastificadas o figuras recortadas en goma EVA (un material blando y agradable al tacto) de diferentes partes de los órganos reproductores.
- Modelos de los órganos reproductores (femenino y masculino).
- Toallas higiénicas, tampones y copas menstruales para explicar la menstruación.
- Preservativos masculinos y femeninos, pastillas/inyecciones/implantes anticonceptivos, anillos y parches anticonceptivos, y DIUs.
- Un juego de figuras del cuerpo humano impresas y plastificadas (que muestren los órganos sexuales, el cerebro y el corazón) y algunos elementos (candado, llave, señal de alto), para cada participante.
- Velcro para fijar los diferentes elementos.
- Folletos impresos.

Duración: Esta sesión dura 2 horas y está dividida en tres partes interconectadas para alcanzar de manera efectiva los objetivos de aprendizaje.

- La primera parte, ¨¿Cómo es mi cuerpo?¨ (30 minutos), enseña a los participantes con discapacidad intelectual sobre la anatomía básica y las funciones corporales, centrándose en el papel que cada parte cumple en la salud, el bienestar y el autocuidado general, mientras se promueve una imagen corporal positiva a través de actividades interactivas.
- La segunda parte, ¨¿Qué le pasa a mi cuerpo?¨ (45 minutos), educa a los participantes sobre los sistemas sexual y reproductivo, los cambios relacionados con la pubertad, la reproducción, el embarazo y su prevención, así como la sensibilización acerca de las infecciones de transmisión sexual (ITS) como el VIH y el SIDA, con explicaciones claras y sencillas y el uso de materiales prácticos.
- La parte final, ¨¿Cómo debo actuar?¨ (30 minutos), enfatiza la importancia de la privacidad, la toma de decisiones informadas respecto al cuerpo y el reconocimiento de la necesidad de buscar ayuda médica cuando sea necesario.

La actividad concluye con una retroalimentación de 15 minutos, en la que se utilizan preguntas abiertas para evaluar la comprensión, aclarar dudas y reforzar los conceptos clave.

Número de participantes: Esta actividad está dirigida a un grupo de 2 a 10 participantes, brindando la oportunidad de ofrecer apoyo individualizado y asegurando que todos puedan participar activamente y alcanzar los objetivos de acuerdo con sus capacidades. Los grupos pequeños fomentan una mayor interacción, apoyan una participación significativa y crean un ambiente de aprendizaje más efectivo.

Instrucciones: Esta actividad dura 2 horas para garantizar que se alcancen plenamente todos los objetivos de aprendizaje. El tiempo se divide en tres sesiones dentro de la misma actividad:

¨¿Cómo es mi cuerpo?¨ (30 minutos), donde los participantes aprenderán sobre la anatomía básica del cuerpo, identidad de género, expresión de género y sexo biológico a través de materiales interactivos.

¨¿Qué le pasa a mi cuerpo?¨ (45 minutos), enfocada en comprender los cambios físicos y emocionales durante la pubertad, el proceso reproductivo, el embarazo, las ITS y la importancia de la higiene, utilizando videos, materiales reales y discusiones.

¨¿Cómo debo actuar?¨ (30 minutos), que aborda la privacidad del cuerpo, el consentimiento, los límites personales y la búsqueda de ayuda cuando sea necesario, mediante apoyos visuales y narraciones.

1. ¿Cómo es mi cuerpo?

Para iniciar esta sesión, el facilitador presentará un pictograma del cuerpo humano, esta vez sin ningún elemento. Se mostrarán algunas figuras del cuerpo humano, incluyendo: órganos sexuales, cerebro, corazón y símbolos de género. El facilitador explicará el significado y la función de cada uno:

- El cerebro (🧠) representa la identidad de género, relacionada con los pensamientos, ideas y decisiones de una persona sobre quién es.
- El corazón (❤️) simboliza la expresión de género, reflejando los sentimientos y emociones que una persona expresa hacia el exterior.
- Los órganos sexuales reproductores representan el sexo biológico (femenino y masculino), determinado por características físicas.
- Los símbolos de género (♀, ♂, ⚧) representan diferentes identidades de género.

Para hacer la actividad más dinámica y facilitar la comprensión, cada participante recibirá una figura del cuerpo humano en blanco (sin elementos) junto con un set que contiene los elementos mencionados. Con el apoyo del facilitador, si es necesario, colocarán estos elementos en la figura utilizando velcro adherido tanto a la figura como a los elementos. Posteriormente, recibirán otro set con palabras asociadas a cada concepto (identidad de género, expresión de género y sexo biológico) para colocarlas junto al elemento correspondiente.

El facilitador explicará que existen múltiples combinaciones posibles de estos elementos, todas igualmente válidas y merecedoras de inclusión.

A continuación, se retomarán los pictogramas de figuras humanas con órganos reproductores para explicar que, una vez desarrollados, estos órganos cumplen una función fundamental: la reproducción. Para hacerlo más interactivo y realista, el facilitador podrá elegir una de las siguientes opciones:

Modelos de órganos reproductores: Si están disponibles, se explicarán las partes principales de cada modelo, mostrándolas una por una. Luego, se permitirá a los participantes tocarlos y examinarlos de cerca.

Materiales táctiles (si no se cuenta con modelos): Se utilizará una figura humana impresa y plastificada. El facilitador mostrará imágenes impresas y plastificadas o figuras recortadas en goma EVA (un material blando y agradable al tacto) de diferentes partes de los órganos reproductores, colocándolas en la figura con velcro mientras explica cada una. Posteriormente, se invitará a los participantes a colocar los elementos ellos mismos.

En ambas opciones se incluirán etiquetas adhesivas para señalar el nombre de cada parte de los órganos genitales.

Si se cuenta con dos facilitadores, el grupo puede dividirse para enriquecer la experiencia de aprendizaje.

Esta sesión tendrá una duración de 30 minutos, permitiendo a los participantes aprender sobre la anatomía básica del cuerpo y sus funciones, especialmente aquellas relacionadas con los órganos sexuales reproductores.

2. ¿Qué le pasa a mi cuerpo?

El facilitador comenzará recordando que el cuerpo experimenta cambios a medida que se desarrolla, y que estos cambios son particularmente notorios durante la adolescencia y la juventud, cuando comienza la etapa de la pubertad. Continuará explicando que uno de los factores clave que provocan estos cambios es el inicio de la pubertad, que permite la reproducción; en las personas con órganos sexuales masculinos, los cambios son principalmente externos (como aumento de estatura, crecimiento del vello y desarrollo muscular), mientras que en las personas con órganos sexuales femeninos, los cambios también son internos, como lo demuestra la menstruación.

El facilitador explicará que la menstruación es un proceso natural en el cual el órgano sexual femenino desprende el revestimiento del útero en forma de sangre a través de la vagina. Generalmente ocurre una vez al mes y es un signo de salud reproductiva.

Para ilustrar esto, se mostrarán imágenes o pictogramas (adaptados al nivel de comprensión del grupo) que representen varios de esos cambios físicos, como el desarrollo de los órganos sexuales, aparición de acné, desarrollo de los senos, aumento de estatura, crecimiento del vello corporal y desarrollo muscular, todos relacionados con el desarrollo de los órganos sexuales.

Para explicar la menstruación, se proyectará un video que detalle este proceso y lo que se debe hacer cuando ocurre. Se mostrarán elementos como toallas sanitarias, tampones, copas menstruales y ropa interior menstrual, con breves explicaciones sobre su propósito y uso, permitiendo que los participantes los toquen y los examinen de cerca.

A continuación, el facilitador explicará que con el inicio de la pubertad y la menstruación aparece la posibilidad de reproducción y, en consecuencia, del embarazo. Se explicará que durante la relación sexual, cuando el pene se introduce en la vagina y se alcanza la excitación, se libera el esperma, el cual puede unirse con el óvulo; si ocurre esta unión, se produce un embarazo. Algunos videos complementarán esta explicación.

Luego se explicará que el embarazo puede prevenirse utilizando métodos anticonceptivos como preservativos masculinos y femeninos, pastillas/inyecciones/implantes anticonceptivos, anillos y parches anticonceptivos, y dispositivos intrauterinos (DIU). Estos métodos se presentarán mediante pictogramas o imágenes, o físicamente, permitiendo que los participantes los observen y, si es posible, los coloquen sobre un modelo con la ayuda del facilitador.

Finalmente, el facilitador enfatizará que las actividades sexuales, incluyendo la penetración y los "juegos sexuales" (caricias con las manos, boca y genitales), pueden transmitir infecciones de transmisión sexual (ITS). Se explicará que estas infecciones varían y presentan diferentes síntomas, y que la prevención se logra mediante el uso de preservativos y manteniendo una adecuada higiene personal en todo el cuerpo. Se mostrarán videos educativos para ilustrar las ITS y las prácticas de higiene.

Esta sesión tendrá una duración de 45 minutos, permitiendo que los participantes comprendan conceptos relacionados con el desarrollo de los órganos sexuales, la pubertad, la reproducción, las ITS y la importancia de la prevención y la higiene personal.

3. ¿Cómo debo actuar?

En esta última sesión de 30 minutos, el facilitador explicará la importancia de mantener la privacidad del cuerpo y de buscar ayuda si los participantes tienen preguntas o problemas relacionados con su cuerpo o la toma de decisiones sobre él, enfatizando la necesidad de estar bien informados. Para ilustrar esto, se utilizarán las figuras del cuerpo con los órganos sexuales, el cerebro y el corazón, elaboradas para cada participante en la primera sesión, donde se agregarán nuevos elementos:

- Un candado (🔒) sobre los genitales, que representa la privacidad.
- Una llave (🔑) en una mano, que simboliza el poder de decisión y el consentimiento.
- Una señal de STOP (🛑) en la otra mano, que indica los límites personales.

A continuación, el facilitador presentará un cuento ilustrado que explica que "una persona visita al médico por preguntas o problemas de salud, y el médico solicita permiso para examinar a la persona con el fin de brindar ayuda". Esto refuerza la importancia del consentimiento y de buscar ayuda cuando sea necesario, recordando a los participantes que la asistencia médica siempre está disponible.

Para concluir, y para ayudar a los participantes a retener toda la información sobre los conceptos discutidos, recibirán un folleto que resume detalles sobre género y sexualidad, cambios corporales durante la pubertad, menstruación, embarazo, ITS, métodos anticonceptivos y de protección, y servicios de apoyo disponibles para buscar ayuda e información.

Sesión de retroalimentación : Al final de la actividad, durante los últimos 15 minutos, el facilitador hará preguntas abiertas para verificar la comprensión de los participantes sobre los temas tratados. Si alguien muestra dificultad para responder o signos de confusión, el facilitador proporcionará explicaciones claras y sencillas para facilitar la comprensión:

- ¿Qué cambios has notado en tu cuerpo?
- ¿Qué métodos puedes usar para prevenir un embarazo?
- ¿Qué necesitas hacer para evitar una ITS?
- ¿A dónde puedes acudir si tienes preguntas o problemas con tu cuerpo?
- ¿Cómo debes actuar cuando alguien quiere tocar alguna parte de tu cuerpo?

Anexo:

- **Materiales para las sesiones:** https://drive.google.com/file/d/1X0bBv1OFV4qR4jAMShLLh9EfKmeeVNNJ/view?usp=drive_link
- **Videos sobre la menstruación (ejemplos):**

Español: https://youtu.be/-Ug9dXQdkeg

https://www.youtube.com/watch?v=EhKx4IjC3Q8

- **Videos sobre la menstruación (ejemplos) - continuado:**

Portugués: https://www.youtube.com/watch?v=Qc15V6tvIA8

Turco: desde el minuto 2:07 https://www.youtube.com/watch?v=MhQUyW7udoM

- **Videos sobre la reproducción (ejemplos):**

Español: desde el minuto 0:44 https://www.youtube.com/watch?v=t2kO6PkzFoc

Portugués: https://www.youtube.com/watch?v=mhmcTP_rz2M

Turco: https://www.youtube.com/watch?v=5WevTcGyRMc

- **Videos sobre el embarazo (ejemplos):**

Español: https://www.youtube.com/watch?v=IwfzhhuSa1o

Portugués: https://www.youtube.com/watch?v=1htrgGWfjK4

Turco: https://www.youtube.com/watch?v=1UN63UpIfxM

- **Videos sobre ITS (ejemplos):**

Español: https://www.youtube.com/watch?v=LLCBe_uLbdc

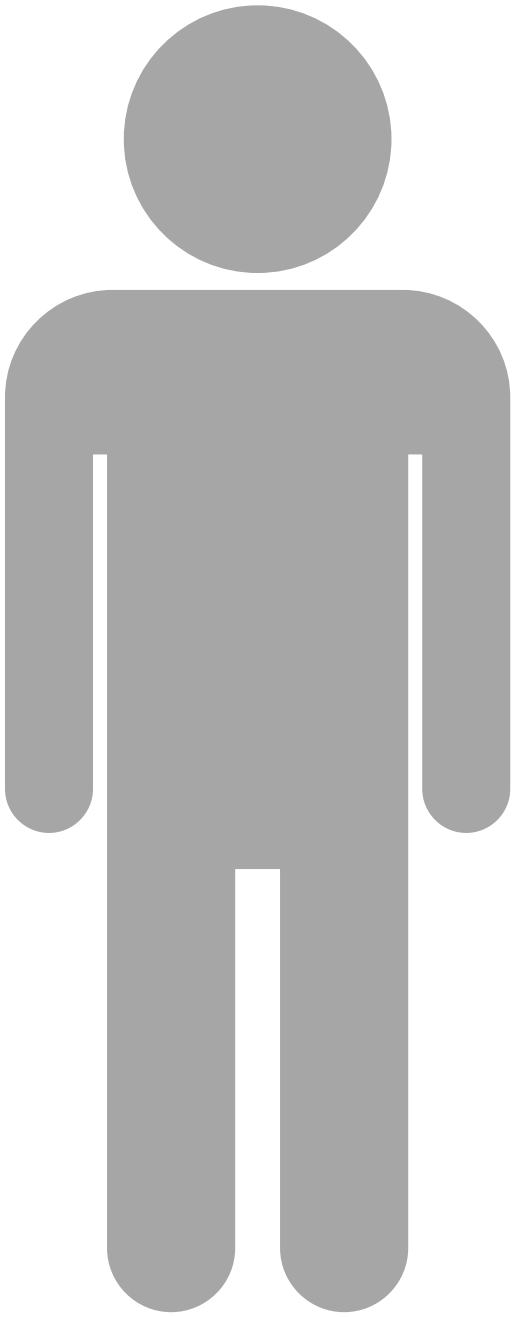
https://www.youtube.com/watch?v=UW46KEGP6v8

Portugués: https://www.youtube.com/watch?v=UW46KEGP6v8

Turco: https://www.youtube.com/watch?v=KUvmbWzvA7k

ANEXOS 6-8

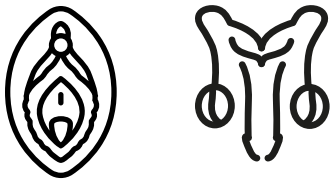
Sesión 1: figuras corporales



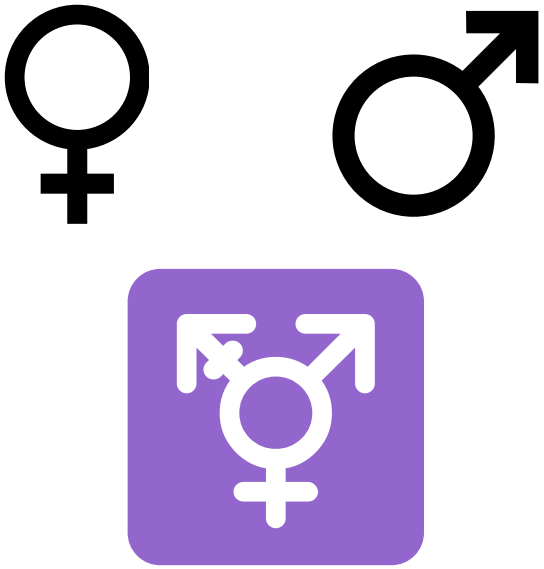
ANEXOS 6-8

Sesión 1: Figuras corporales
(Asignado a cada participante)

SEXO BIOLÓGICO



IDENTIDAD DE GÉNERO

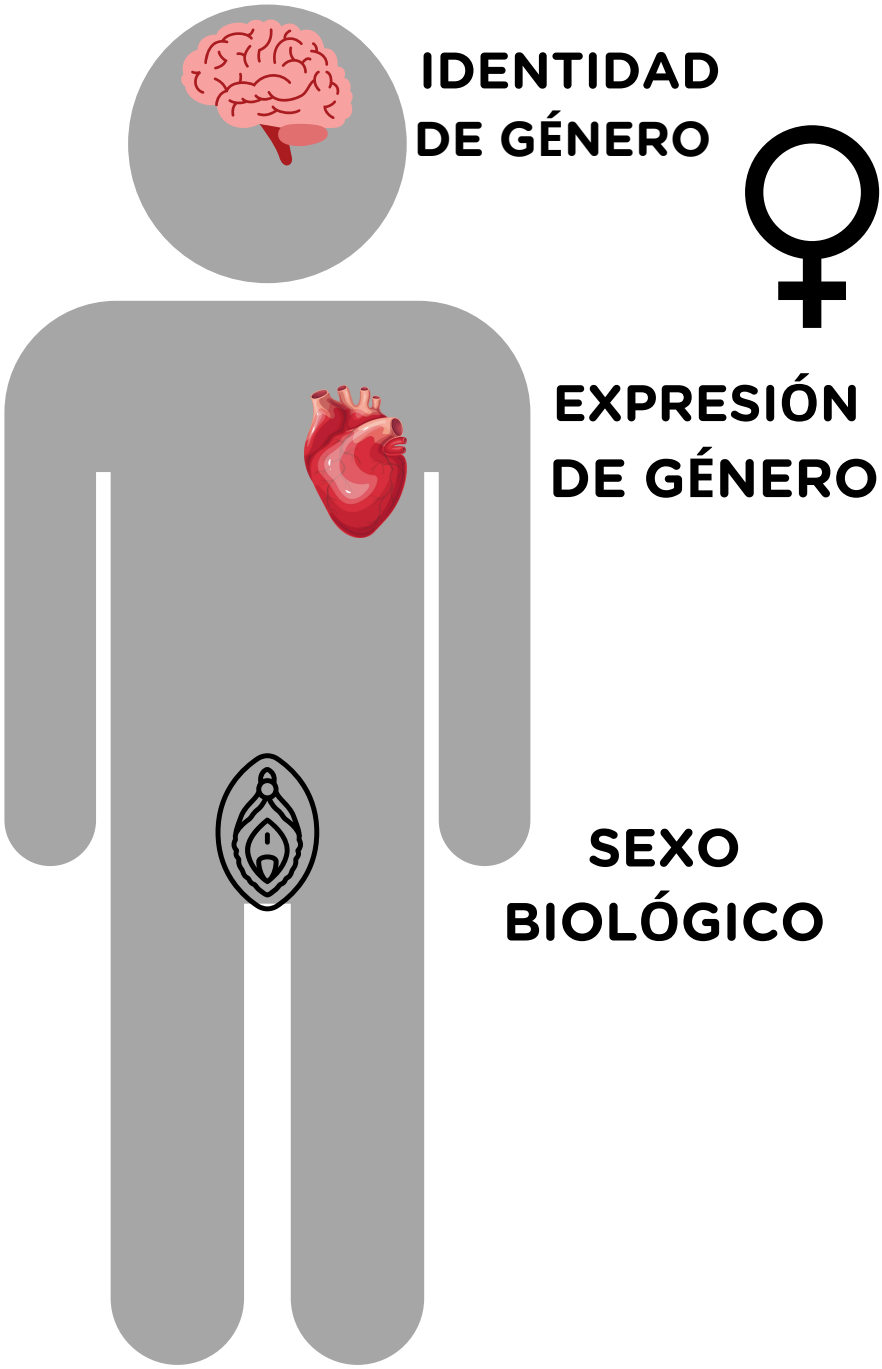


EXPRESIÓN DE GÉNERO

Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

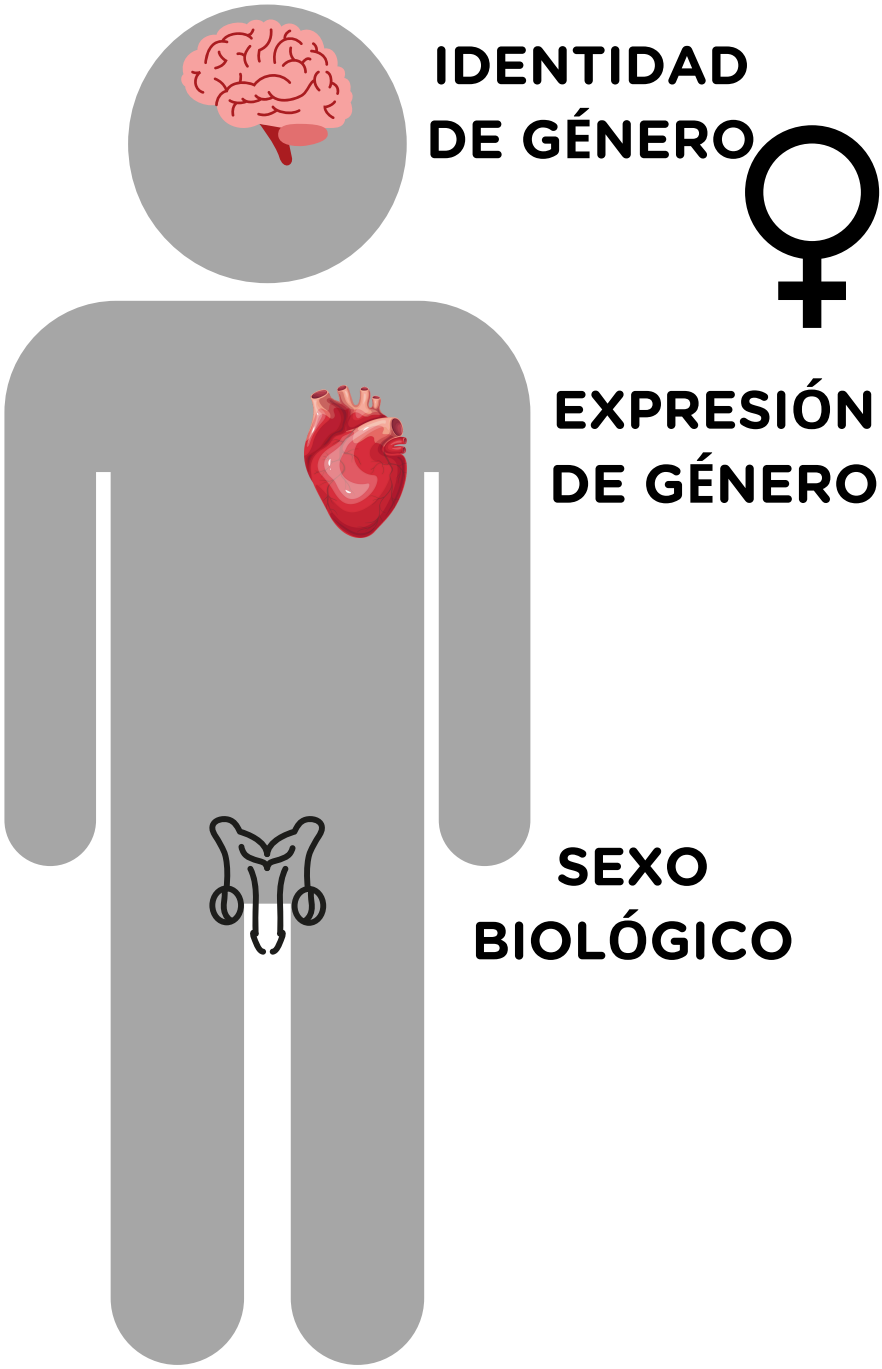
SESIÓN 1: FIGURAS CORPORALES (EJEMPLO)



Co-funded by the European Union

ANEXOS 6-8

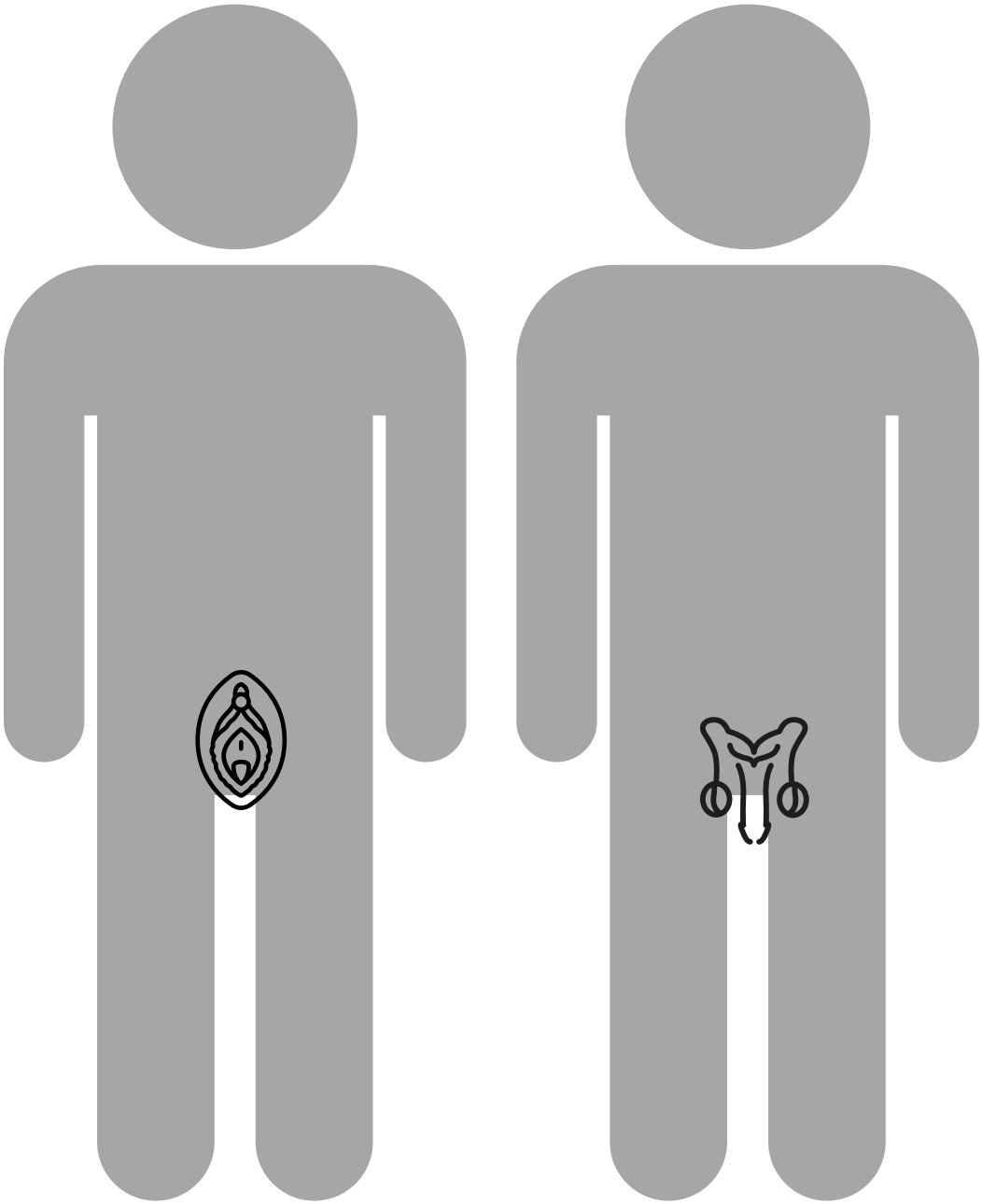
SESIÓN 1: FIGURAS CORPORALES (EJEMPLO)



Co-funded by the European Union

ANEXOS 6-8

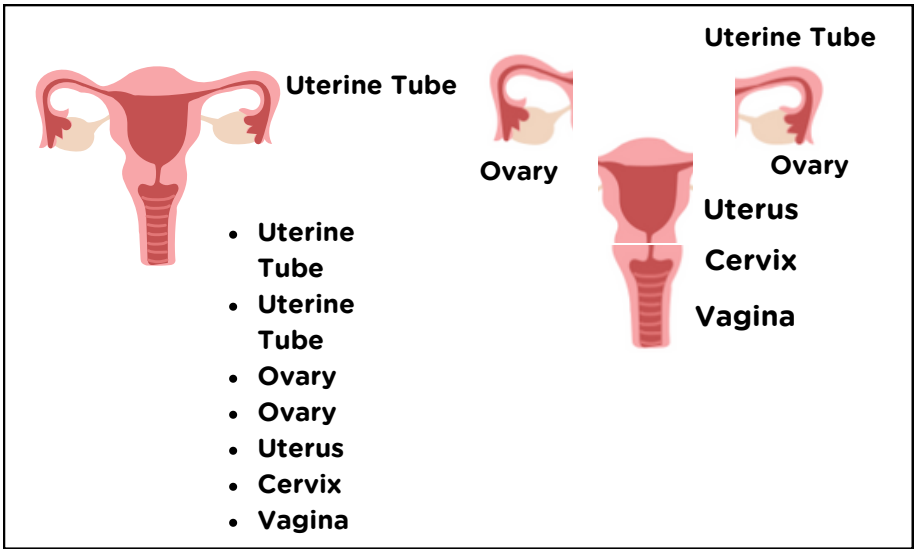
SESIÓN 1: CUERPO (ÓRGANOS SEXUALES)



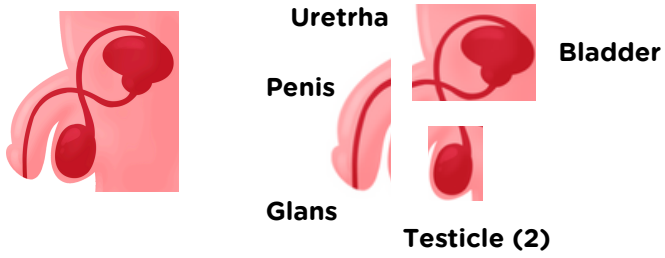
Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

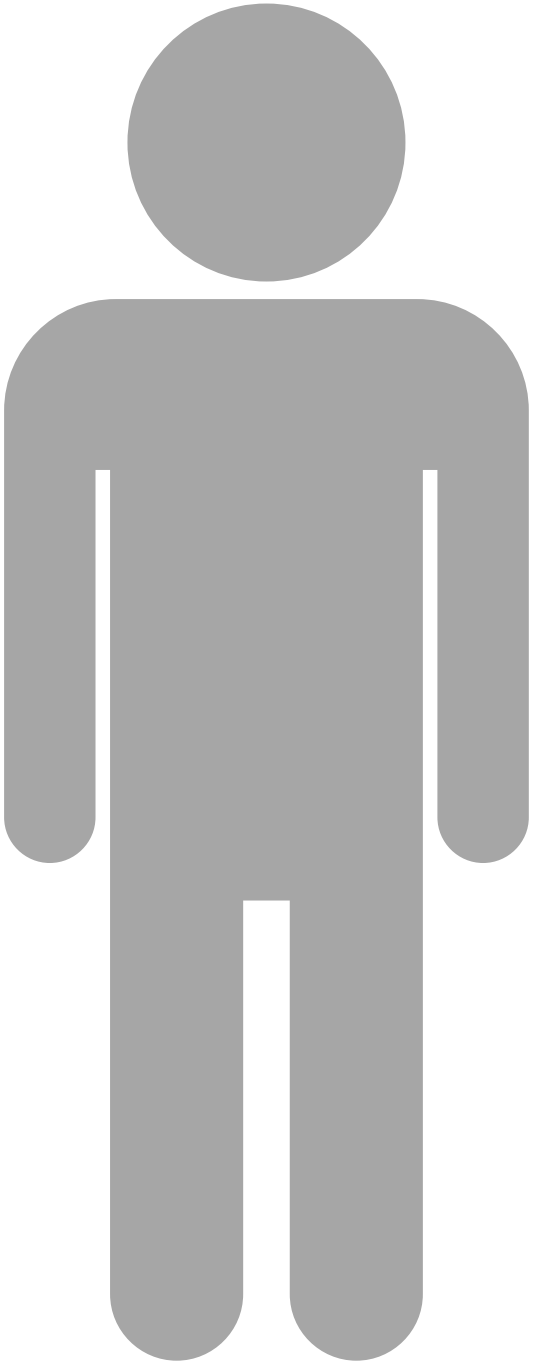
SESIÓN 1: ÓRGANOS SEXUALES (OPCIÓN 2)



- Uterine Tube
- Uterine Tube
- Ovary
- Ovary
- Uterus
- Cervix
- Vagina



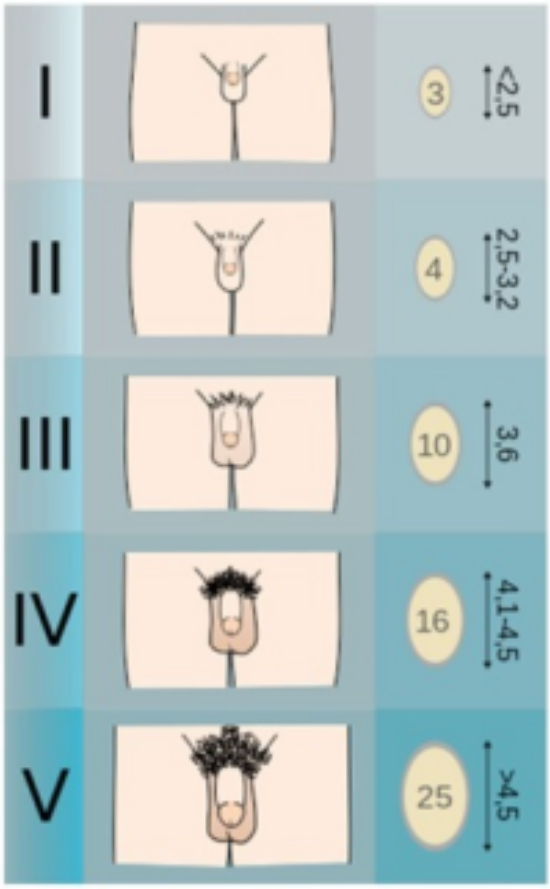
- Bladder
- Urethra
- Penis
- Glans
- Testicle (2)

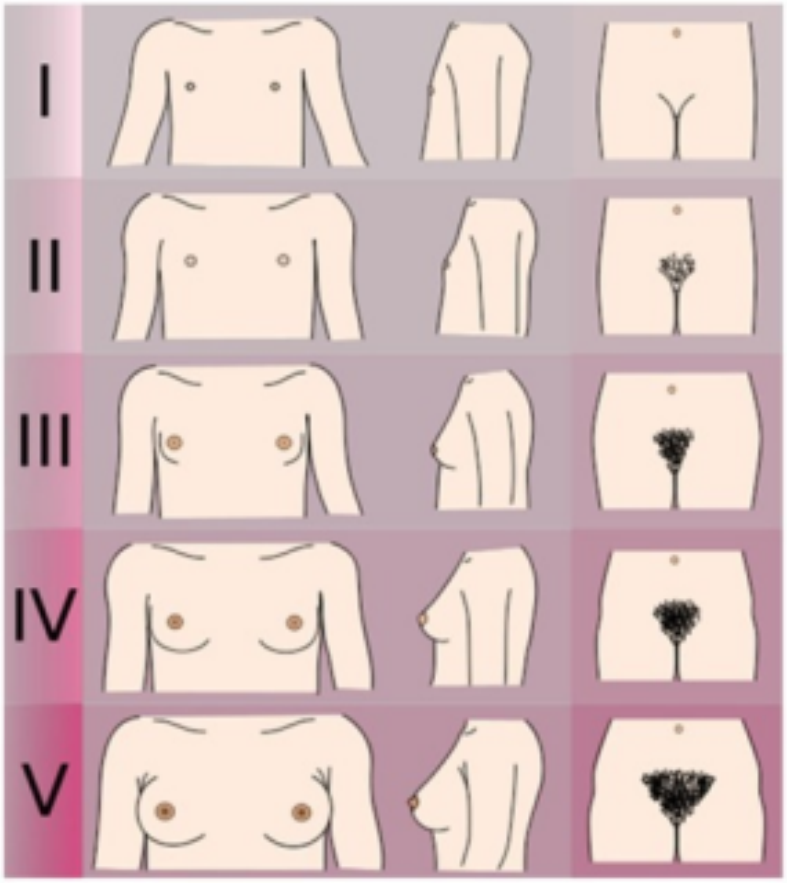


ANEXOS 6-8

Sesión 2: Pubertad

Desarrollo de los órganos sexuales

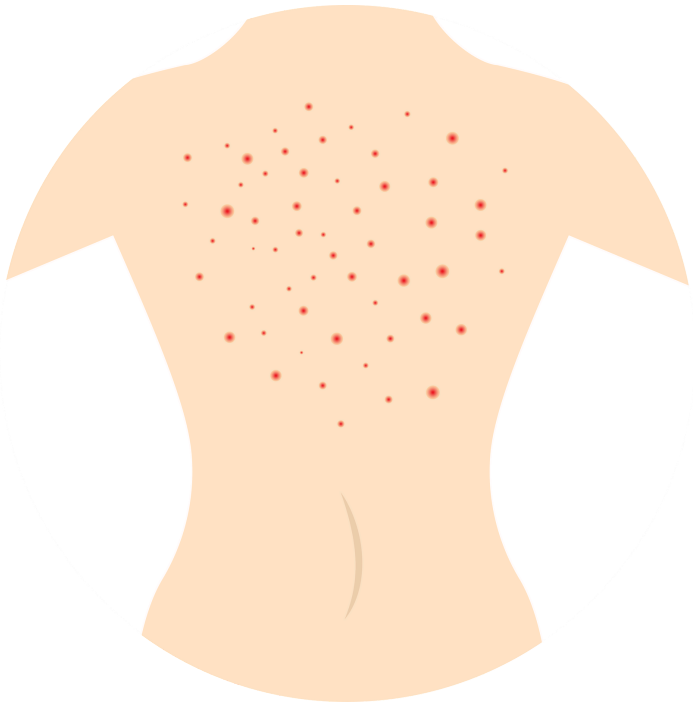




ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 1)

Acné

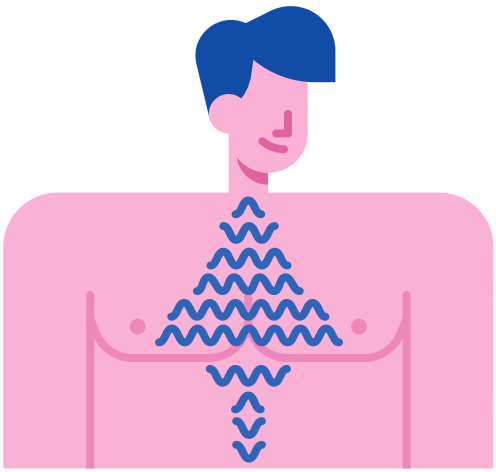


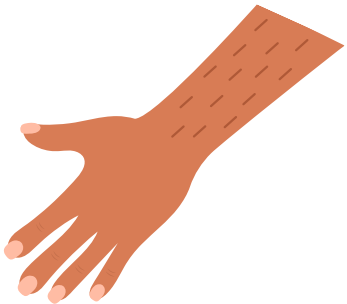
Co-funded by
the European Union

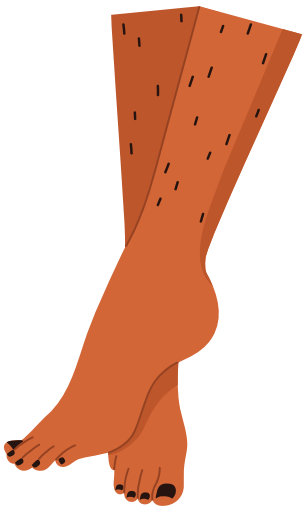
ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 1)

Vello corporal





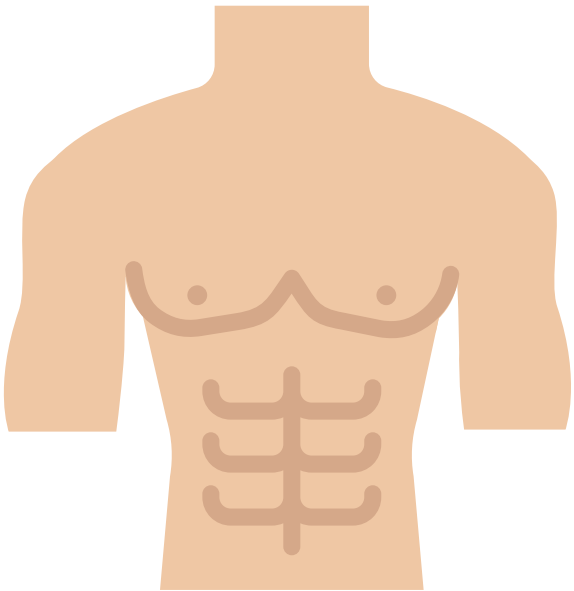


Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 1)

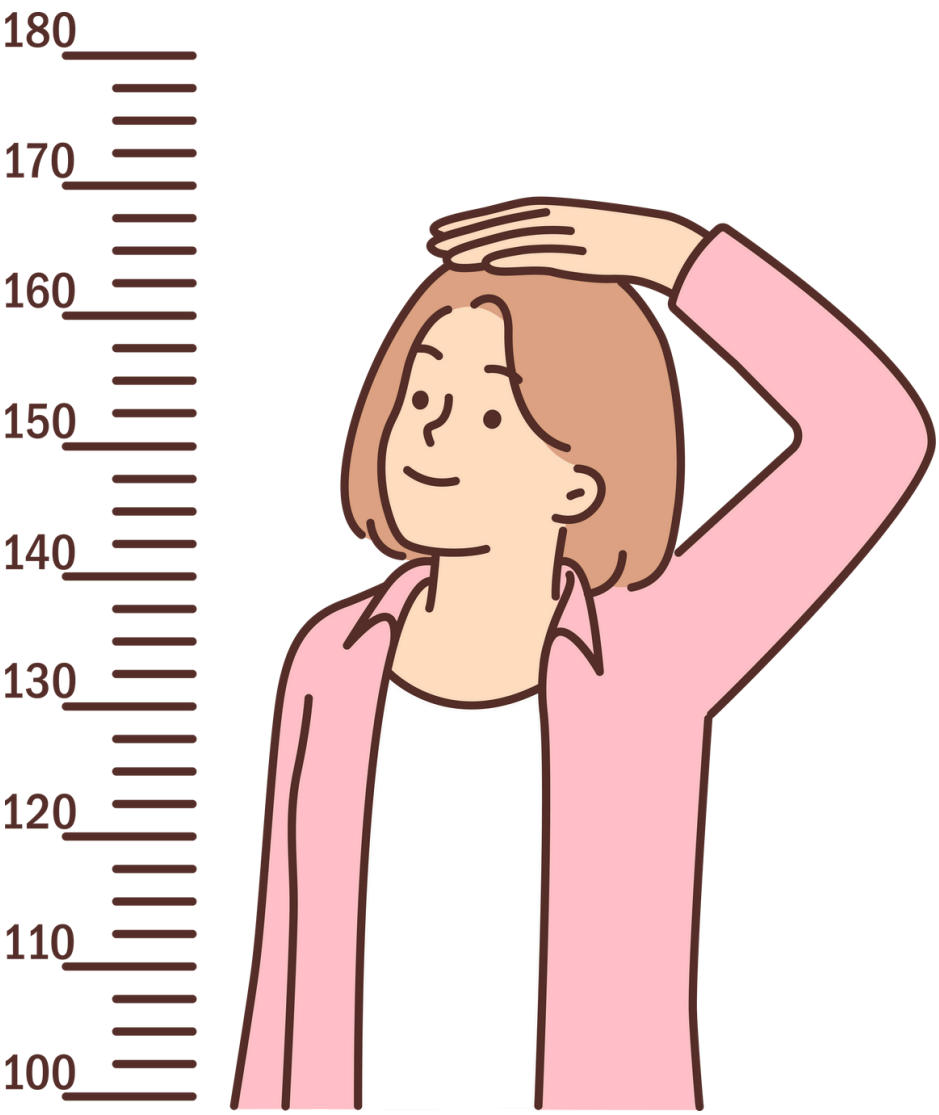
MÚSCULOS



ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 1)

Crecer

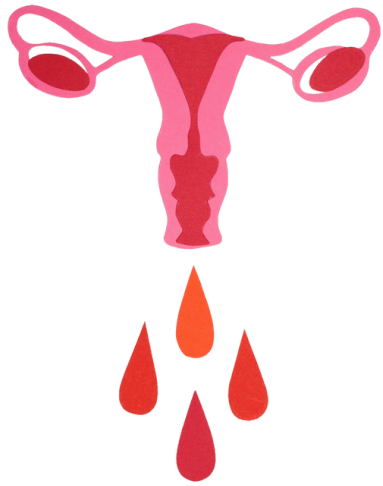


Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 1)

Menstruación

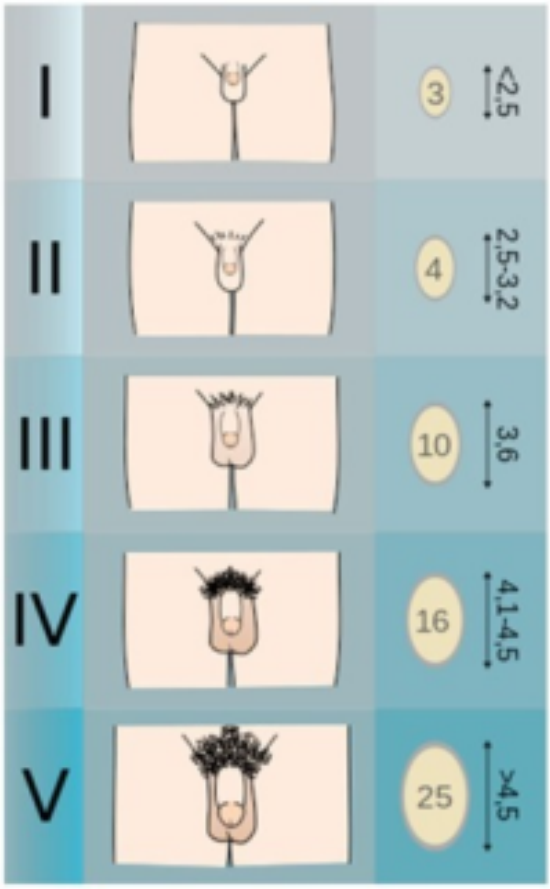


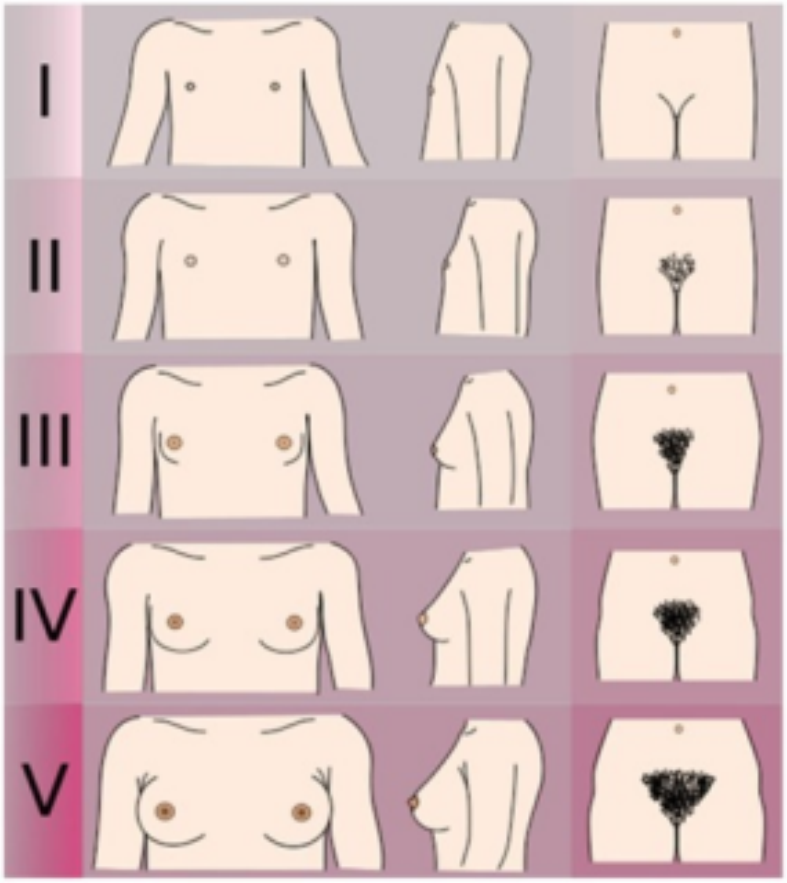
Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD

Desarrollo de los órganos sexuales





ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 2)

Acné

Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 2)

Vello corporal

Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 2)

Músculos

Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 2)

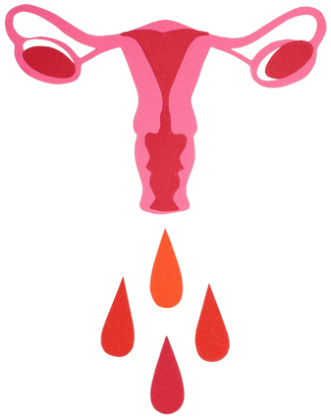
Crecer

Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PUBERTAD (NIVEL 2)

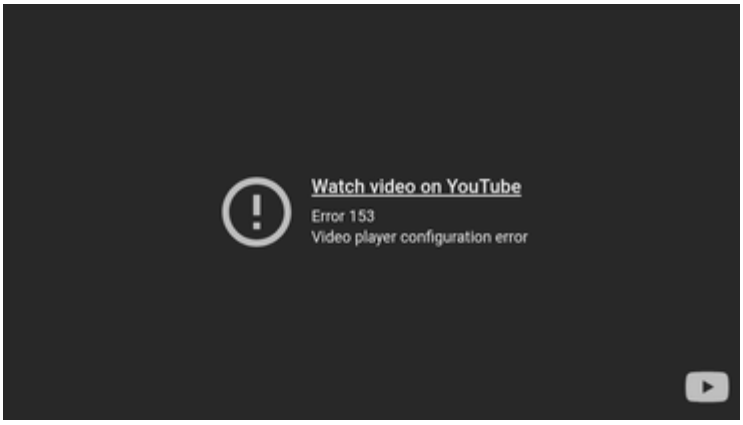
Menstruación

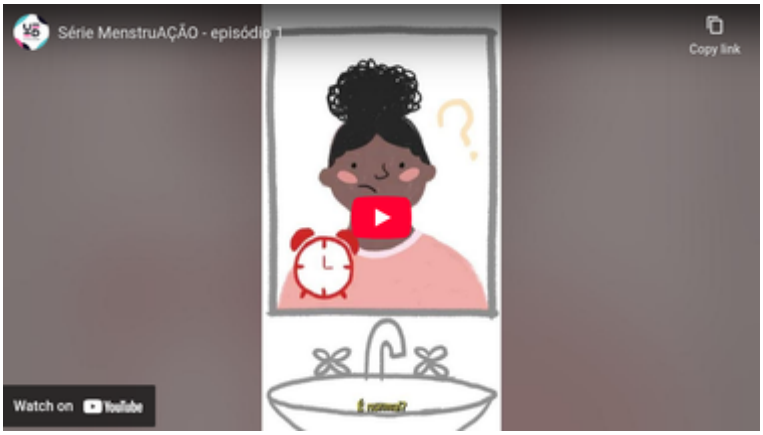


Co-funded by
the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: MENSTRUACIÓN





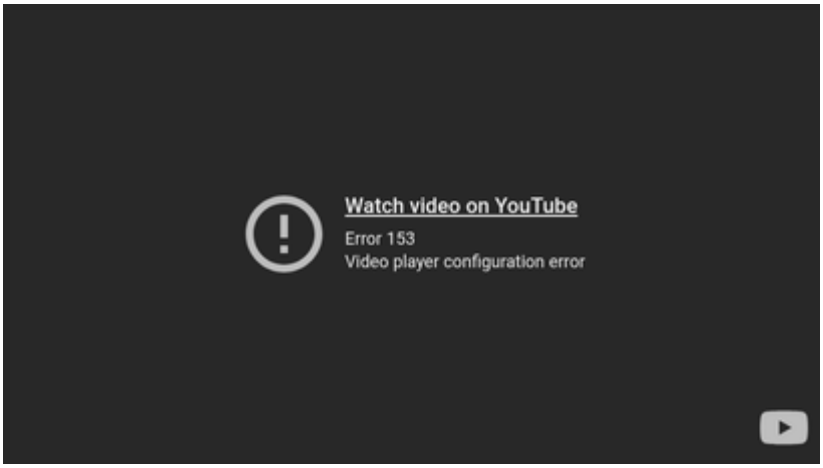
ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: MENSTRUACIÓN

Menstruación

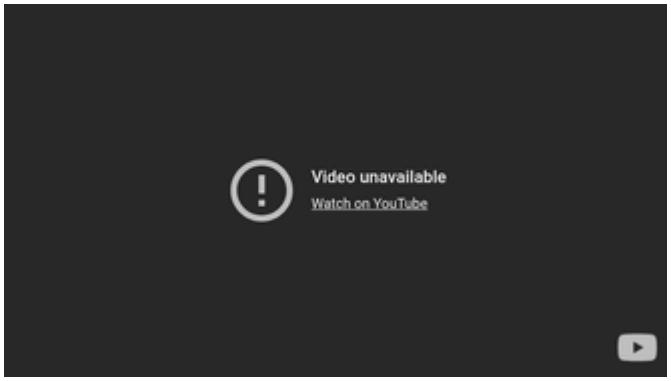
ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: REPRODUCCIÓN



ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: EMBARAZO



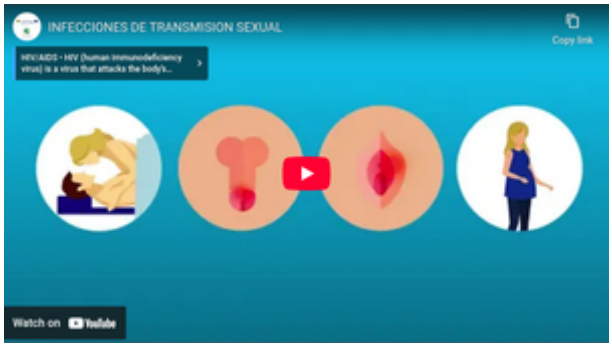
ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: EMBARAZO

Métodos anticonceptivos

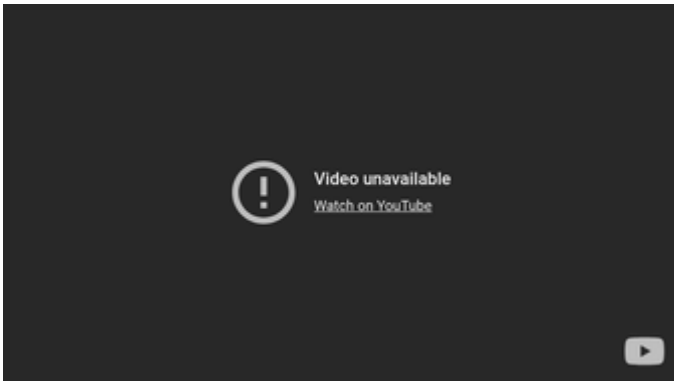
ANEXOS 6-8

SESIÓN 2:ITS: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.



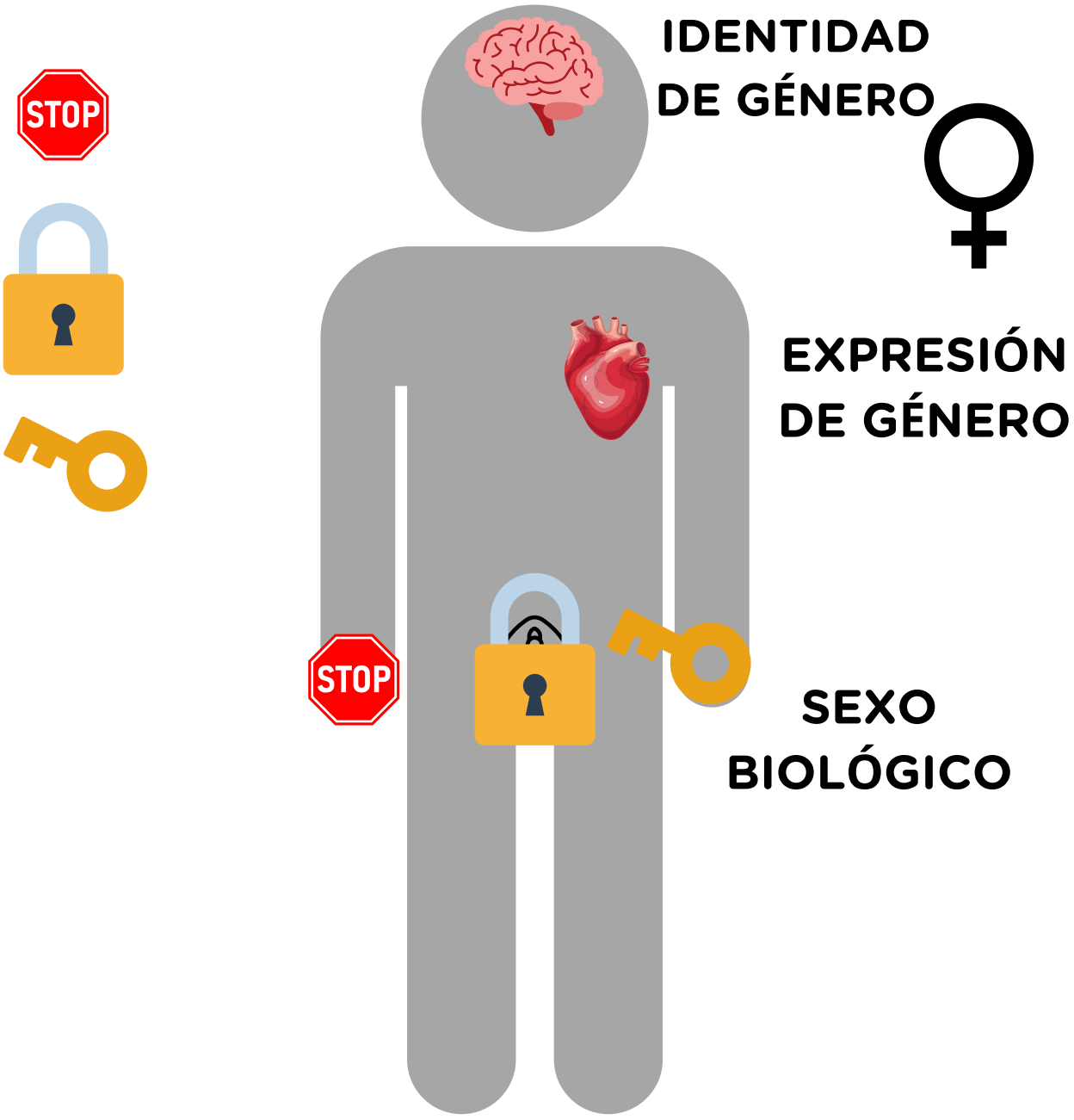
ANEXOS 6-8

SESIÓN 2: PRÁCTICAS DE HIGIENE



ANEXOS 6-8

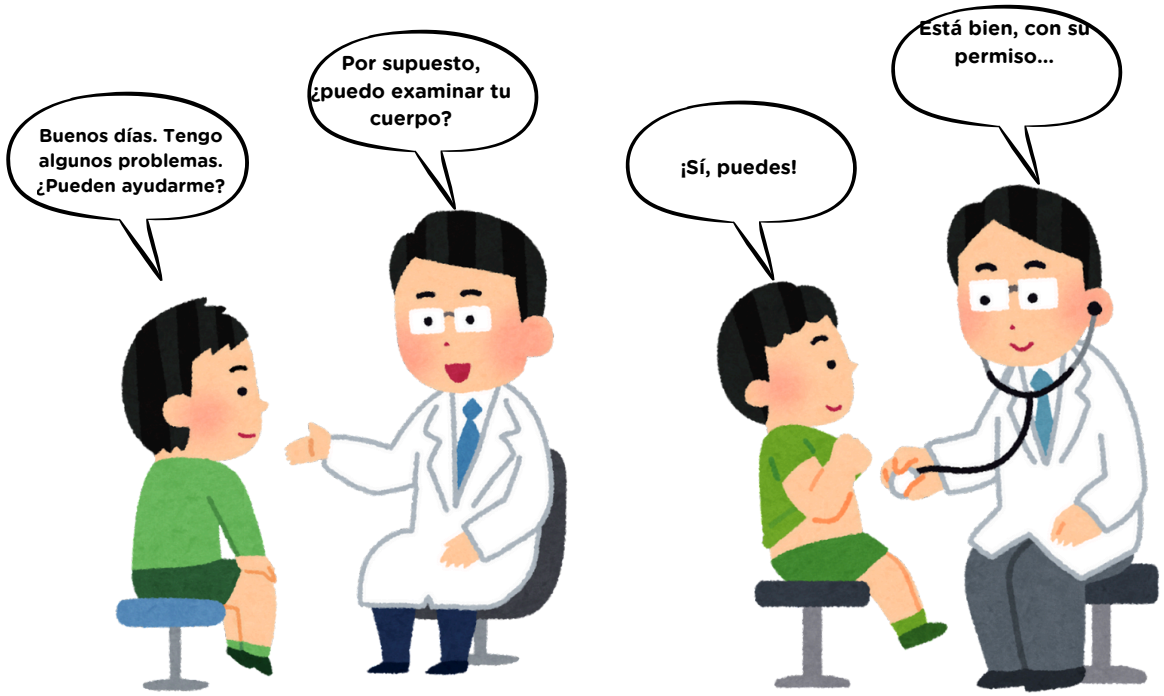
SESIÓN 3: PRIVACIDAD CORPORAL (EJEMPLO)



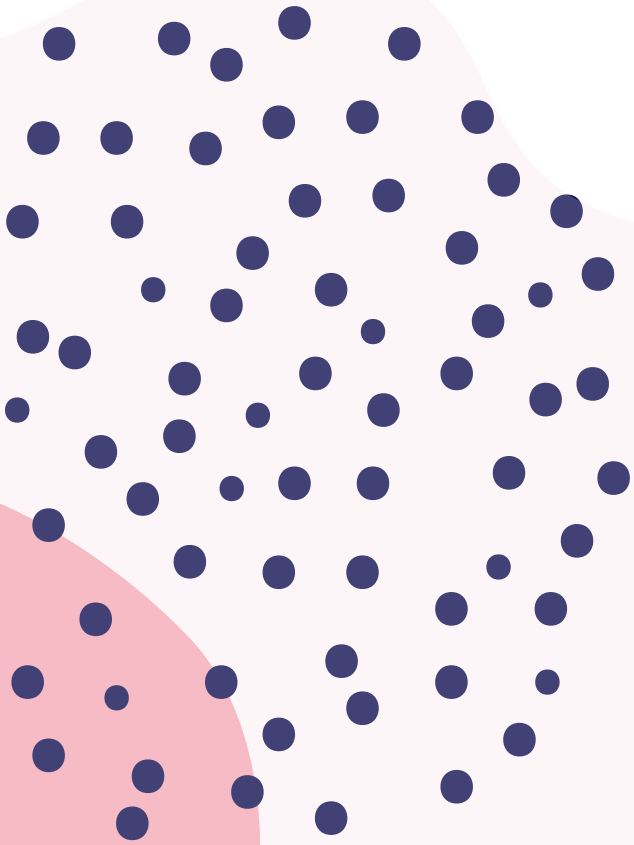
Co-funded by the European Union

ANEXOS 6-8

SESIÓN 3: DOCTOR



¡¡¡PROBLEMA RESUELTO, CUERPO PROTEGIDO!!!



Co-funded by
the European Union