



Nombre de la Actividad:
EL DERECHO A ELEGIR

Objetivos Generales:

Informar, sensibilizar sobre el “Consentimiento”

Habilidades:

- Transmitir información accesible, confiable y científicamente basada, sobre los derechos sexuales y reproductivos las juventudes sin distinción de identidad de género ni orientación sexual, presentada en formato y registro amigable para ellos.
- Derribar mitos falsos vinculados con la salud sexual y reproductiva y con la sexualidad.
- Aumentar el conocimiento sobre el uso correcto de los métodos anticonceptivos, en particular el preservativo masculino, para poder planificar la reproducción y evitar la transmisión de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Permitir el pleno desarrollo personal de todas las juventudes, empoderándoles a fin de que puedan elegir y decidir libremente respecto de su cuerpo, su sexualidad, su salud, si ser madres o padres o no, y sus proyectos de vida. A través de de-construir los roles estereotipados de género y los mandatos sociales conservadores; instalar la importancia de la comunicación y desestigmatizar la posibilidad de no saber, de reconocer ignorancia, de necesitar preguntar, de dudar, de no estar seguros, de mostrar vulnerabilidad o de aprender de los demás.

Reforzar la importancia del consentimiento en las relaciones sexuales (en todas y cada una, y durante todo su desarrollo) entre las juventudes.

Duración:

2 horas



Motivación:

Consideramos que este juego profundiza el encuentro desde lo lúdico, generando instancias de debate y reflexión y así lograr un acercamiento hacia la temática.

Está basado en un juego de rol colaborativo. TODXS juntxs deben jugar para llegar a la meta.

La idea es que todxs lxs participantes juntos puedan responder las preguntas o realizar las consignas que le toca en cada casillero para poder avanzar y llegar a la meta.

Las consignas de las tarjetas están focalizadas en el DERECHO A ELEGIR (Consentimiento) y en los siguientes temas:

- Métodos anticonceptivos
- Mitos sobre la sexualidad
- Noviazgo/ relaciones de pareja/mitos del amor romántico
- Derechos de las juventudes

Cada casillero del tablero tiene un color (6 amarillas, 6 rojos y 6 Negras) a la que le corresponde una tarjeta del mismo color.

Rojo -> ¿ Mito o realidad?

Negro -> Noviazgos y relaciones de pareja

Amarillo -> Derechos de las juventudes

Desarrollo:

Reglas:

1. Se juega con un solo dado.
2. Si se dividen en equipos, comienza el que saca el número más alto en los dados.
3. Ganan cuando llegan a la meta.

Desarrollo del juego:

Los jóvenes deben trabajar todos juntos para llegar a la meta. Pueden dividirlos por grupos si son muchos, pero TODOS los grupos juegan para lograr una meta común (la idea es fomentar el trabajo colaborativo y no la competencia). Si hay equipos, comienza el que saca el número más alto en los dados.

El primer equipo (si hay) tira el dado y avanza. Depende del casillero en el que caiga deben levantar la tarjeta que corresponda (mismo color). Si responde correctamente avanza la cantidad de casilleros que indica el dado, si no, vuelve al punto inicial.

#NOHAYEXCUSA



Cierre:

Ganan todos cuando llegan a la meta.

Materiales:

- **Dados**
- **Tablero**
- **Tarjetas**
- **Papelógrafos para crear afiches**
- **Marcadores**

Riesgos y recomendaciones

Cuando hablamos de relaciones abusivas, estamos refiriéndonos a aquellas en las cuales las maniobras interpersonales para ejercer el control sobre la pareja establecen un patrón vincular que se reitera e instala con el correr del tiempo. Los malos tratos, como modo de relación, no surgen en forma abrupta, sino que se van instalando progresivamente desde las primeras actitudes cotidianas de desconsideración y desvalorización, las que, una vez toleradas o pasadas por alto, pueden habilitar otras conductas de mayor importancia.

En general, esta modalidad abusiva de vinculación comienza con reiteradas y diferentes actitudes de manipulación en el orden de lo emocional, orientadas a ubicar a la pareja en un lugar devaluado, a controlar sus decisiones y actos y a que aquella responda a los propios reclamos e intereses. En torno al primer fin, podríamos ubicar actitudes tales como la ridiculización, las críticas, no tomar en cuenta las opiniones del otro, los insultos, los silencios como respuesta o la negación a entablar un diálogo, etc. El control para restringir el margen de decisión personal de la pareja puede instalarse a través de la exigencia de información en cuanto a horarios o personas con las cuales se interactúa, las escenas de celos, etc., actitudes que también pueden más tarde convertirse en expresiones amenazantes, en hostigamiento e invasión progresiva de la intimidad.

Los niveles de aceptación o de minimización de estas conductas pueden variar, llegando en algunos casos a considerarse como algo “normal”. Otras veces, toleran estos tipos de actitudes porque se encuentran ligadas afectivamente a sus parejas, temen que sus marcaciones o puesta de límites impliquen la ruptura del vínculo, por vergüenza a lo que opinarán otras personas, porque tienen miedo de lo que pueda ocurrir si son ellas las que toman la iniciativa de terminar la relación o porque, a pesar de los malos tratos, la relación permite responder a ciertos intereses que se valoran: tener compañía, explorar el propio desempeño frente al otro sexo, sentirse importante para alguien o protegida frente a los otros, etc.

#NOHAYEXCUSA



Ejemplos de conductas violentas:

- “Cuando critica tu cuerpo”.
- “Cuando te obliga a hacer lo que no quieres”.
- “Cuando trata de controlar el dinero que gastas”.
- “Cuando te hace esperar más de lo acordado”.
- “Cuando te tira del pelo o te empuja”.
- “Cuando se disgusta por algo y se muestra enojado, sin querer hablar del tema”.
- “Cuando te revisa los mensajes del celular”.

Desarrollo:

Reglas:

1. Se juega con un solo dado.
2. Si se dividen en equipos, comienza el que saca el número más alto en los dados.
3. Ganan cuando llegan a la meta.

Desarrollo del juego:

Los jóvenes deben trabajar todos juntos para llegar a la meta. Pueden dividirlos por grupos si son muchos, pero TODOS los grupos juegan para lograr una meta común (la idea es fomentar el trabajo colaborativo y no la competencia). Si hay equipos, comienza el que saca el número más alto en los dados.

El primer equipo (si hay) tira el dado y avanza. Depende del casillero en el que caiga deben levantar la tarjeta que corresponda (mismo color). Si responde correctamente avanza la cantidad de casilleros que indica el dado, si no, vuelve al punto inicial.

ANEXOS

Tarjetas y Tablero a Imprimir

Preguntas de las tarjetas y algunas respuestas sugeridas

Tarjetas Rojas: ¿MITO o REALIDAD?

Algunos ejemplos con respuestas:

1) El preservativo no se siente, se pierde la sensibilidad.

RESPUESTA: El material es muy fino y permite mantener la sensibilidad, el mejor ejemplo es que los cirujanos no pierden la capacidad de percibir las mínimas irregularidades, la temperatura y otros aspectos del órgano o la parte de la persona que exploran con los guantes puestos.

2) Dijo que sí al principio, si después dijo otra cosa, no cuenta.

RESPUESTA: el consentimiento se renueva en cada momento y ante cada acción. Siempre se puede cambiar de idea, es el derecho de cada unx.

3) No puedes quedar embarazada la primera vez.

RESPUESTA: biológicamente no existe ninguna traba para que sea así.

4) Siempre debo estar dispuesta/o a tener relaciones sexuales con mi pareja.

RESPUESTA: Solamente cuando quieras. Las relaciones sexuales voluntarias, libres de violencia y de presión, permiten el libre desarrollo de cada persona y de esta manera el disfrute de la relación sexual. Una relación sexual forzada es considerada abuso sexual o violación y es un delito, así suceda entre miembros de la pareja.

5) El único método para evitar las infecciones de transmisión sexual son los preservativos.

Respuesta: La única manera de prevenir realmente el contagio de una ETS es no tener sexo. Sin embargo, los preservativos pueden reducir significativamente el riesgo de ETS y VIH. Hable con su adolescente acerca de cómo puede reducir su riesgo de ETS al limitar la cantidad de parejas sexuales durante su vida.

ANEXOS

6) ¿Sabías que puedes solicitar condones de manera GRATUITA en todos los CESFAM?

Tarjetas Negras:

Noviazgos y relaciones de parejas Algunos ejemplos con respuestas:

1) Lean en voz alta la siguiente situación:

Ariel siente la presión de su grupo de amigas/os para mantener relaciones con su novia/o. Ella/él siente que aún no está preparada/o. Tiene miedos. Sus amigas/os le señalan que tiene que crecer, que deje de ser infantil, que es la/el única/o que aún no lo hizo, que tiene que demostrarle a su pareja que ya es madura/o, que hace rato que vienen saliendo y es tiempo de debutar, que si no quiere sentirse diferente al resto que tenga su primera vez. A veces, recibe bromas de su grupo por este motivo. Piensa que si se inicia en las relaciones sexuales es por su grupo, no por decisión propia.

Deben proponer una posible solución ante esta situación que está atravesando el personaje y hacer una dramatización.

2) Lean en voz alta la siguiente situación:

Carlos tiene el cumpleaños de la amiga y Valesca, su novia, le pidió que no vaya porque no le gusta ese grupo. Carlos, aunque tenía ganas de ir, se quedó con ella. Piensa que sus celos son una manera de demostrar amor.

Deben proponer una posible solución ante esta situación que está atravesando el personaje y hacer una dramatización.

3) “Rompe con los mitos del amor romántico”: A continuación, presentamos una serie de MITOS sobre lo que “debe ser” el amor y les pedimos que propongan CONTRAMITOS para cada uno de ellos:

- Si te cela te quiere
- Eres mi media naranja
- Me entrego completamente a ti, por eso no me cuida
- Sin ti no soy nada
- Si nos amamos tenemos que hacer todo juntos

ANEXOS

4) Escuchar o leer la siguiente canción “Propuesta indecente” de Romeo Santos y reformular la letra llevándola a una forma de vínculo o amor más sano.

2014: “Propuesta indecente” de Romeo Santos.

*Si te faltó el respeto
Y luego culpo al alcohol
Si levanto tu falda ¿Me darías el derecho
A medir tu sensatez?
Poner en juego tu cuerpo
Si te parece prudente
Esta propuesta indecente*

*A ver, a ver Permíteme apreciar tu desnudez Relájate
Que este Martini calmará tu timidez
Y una aventura es más divertida
Si huele a peligro*

5) Escuchar o leer la siguiente canción “Picky” de Joey Montana y reformular la letra llevándola a una forma de vínculo o amor más sano. Donde exista un adecuado “Consentimiento”

*2016: “Picky” de Joey Montana.
Suenan la música y lo que yo quiero
Es bailar contigo, nena, pero yo no puedo
No puedo, me dice yo no quiero
Pero se complica, yo no entiendo por qué es tan
Picky, picky, picky, picky, picky*

*Si yo le salgo por la izquierda
Se va pa' la derecha
No sé lo que le pasa
Conmigo ella no quiere bailar*

ANEXOS

6) Armen un listado de 5 conductas que pueden tener lugar en parejas de jóvenes y que para ustedes constituyan formas de violencia hacia el otro.

Tarjetas Amarillas: Derecho de las juventudes

1) Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:

“Sofía tiene 17 años y está de novia. Piensa que en un tiempo muy corto comenzará a tener relaciones sexuales con su novio. Quiere tomar todas las medidas necesarias para prevenir un embarazo o infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el VIH/Sida. Entiende que el preservativo es un método anticonceptivo muy confiable. Comparte esta inquietud con su amiga Miranda que tiene 18 años. Le pide a ella que se acerque al centro de salud del barrio para pedir preservativos, ya que los entregan de modo gratuito, pero Sofía ya fue una vez y le dijeron que la tenía que acompañar una persona mayor de edad”.

2) Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:

“Fernanda y Gastón son novios desde hace dos años. La semana pasada, quedaron preocupados porque Bianca, una amiga de ambos, está embarazada y no lo buscó. Fernanda y Gastón no quieren pasar por una situación similar por lo que deciden concurrir al hospital. En la consulta, la doctora González los recibe muy amablemente. Los escucha atentamente. Les explica sobre los métodos anticonceptivos. Les dice que lo más conveniente es la doble protección, es decir, que Gastón use preservativo y que Fernanda comience a tomar pastillas anticonceptivas. Fernanda duda de este método porque es un poco despistada. Gastón expresó que él no se va a cuidar, que lo haga Fernanda”.

ANEXOS

3) Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:

“Byron y Romina esperan su primera hija. Ambos tienen 17 años. Están muy contentos y lo hacen con mucha alegría. El embarazo transcurrió muy bien. Romina se hace los controles mensuales y sigue cuidadosamente las indicaciones de la doctora Márquez. Hace unas semanas, tuvieron la oportunidad de conocer a la obstétrica Beatriz, con quien tuvieron algunas charlas sobre el parto. En los últimos controles, el embarazo comenzó a complicarse, pero nada serio. Frente a esta situación, la doctora Márquez, sin consulta previa, le dio fecha de internación para adelantar el parto y practicar una cirugía. Romina y Byron no entendieron muy bien el motivo de la decisión tomada por la doctora”.

4) Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:

“En la escuela de Juan no se da educación sexual porque creen que no es necesario”.

5) Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:

“Yo quería seguir estudiando, pero mi novio se ponía celoso cada vez que iba a la escuela, yo lo quiero mucho, no quería tener líos con él, así que dejé de estudiar”.

6) En un afiche armen un listado de todos los derechos que conocen en relación con la salud sexual y reproductiva



7

8

9

10

11

12

13

6

 **Derecho de las juventudes**

 **Mito o Realidad**

 **Noviazgo y relaciones de pareja**

14

5

15

4

EL DERECHO A ELEGIR

16

3

2

1

FINISH

18

17

Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:



“Sofía tiene 17 años y está de novia. Piensa que en un tiempo muy corto comenzará a tener relaciones sexuales con su novio. Quiere tomar todas las medidas necesarias para prevenir un embarazo o infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el VIH/Sida. Entiende que el preservativo es un método anticonceptivo muy confiable. Comparte esta inquietud con su amiga Miranda que tiene 18 años. Le pide a ella que se acerque al centro de salud del barrio para pedir preservativos, ya que los entregan de modo gratuito, pero Sofía ya fue una vez y le dijeron que la tenía que acompañar una persona mayor de edad”.

Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:



“Fernanda y Gastón son novios desde hace dos años. La semana pasada, quedaron preocupados porque Bianca, una amiga de ambos, está embarazada y no lo buscó. Fernanda y Gastón no quieren pasar por una situación similar por lo que deciden concurrir al hospital. En la consulta, la doctora González los recibe muy amablemente. Los escucha atentamente. Les explica sobre los métodos anticonceptivos. Les dice que lo más conveniente es la doble protección, es decir, que Gastón use preservativo y que Fernanda comience a tomar pastillas anticonceptivas. Fernanda duda de este método porque es un poco despistada. Gastón expresó que él no se va a cuidar, que lo haga Fernanda”.

Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:



“Byron y Romina esperan su primera hija. Ambos tienen 17 años. Están muy contentos y lo hacen con mucha alegría. El embarazo transcurrió muy bien. Romina se hace los controles mensuales y sigue cuidadosamente las indicaciones de la doctora Márquez. Hace unas semanas, tuvieron la oportunidad de conocer a la obstétrica Beatriz, con quien tuvieron algunas charlas sobre el parto. En los últimos controles, el embarazo comenzó a complicarse, pero nada serio. Frente a esta situación, la doctora Márquez, sin consulta previa, le dio fecha de internación para adelantar el parto y practicar una cirugía. Romina y Byron no entendieron muy bien el motivo de la decisión tomada por la doctora”.

Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:



“En la escuela de Juan no se da educación sexual porque creen que no es necesario”.

Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:



“Yo quería seguir estudiando, pero mi novio se ponía celoso cada vez que iba a la escuela, yo lo quiero mucho, no quería tener líos con él, así que dejé de estudiar”.

Deben analizar la siguiente situación y discutir qué derechos no están siendo cumplidos y/o ejercidos:



En un afiche armenun listado de todos los derechos que conocen en relación con la salud sexual y reproductiva.

Mito o Realidad



El preservativo no se siente, se pierde la sensibilidad.

Mito o Realidad



Dijo que sí al principio, si después dijo otra cosa, no cuenta.

Mito o Realidad



No puedes quedar embarazada la primeravez.

Mito o Realidad



Siempre debo estar dispuesta/o a tener relaciones sexuales con mi pareja.

Mito o Realidad



El único método para evitar las infecciones de transmisión sexual son los preservativos.

Mito o Realidad



¿Sabías que puedes solicitar condones de manera GRATUITA en todos los CESFAM?

"Rompé con los mitos del amor romántico": A continuación, presentamos una serie de MITOS sobre lo que "debe ser" el amor y les pedimos que propongan CONTRAMITOS para cada uno de ellos:



- Si te cela te quiere
- Eres mi media naranja
- Me entrego completamente a tí, por eso no me cuido
- Sin ti nosoy nada
- Si nos amamos tenemos que hacer todo juntxs

Lean en voz alta la siguiente situación: Deben proponer una posible solución ante esta situación que está atravesando el personaje y hacer una dramatización.



Carlos tiene el cumpleaños de la amiga y Valesca, su novia, le pidió que no vaya porque no le gusta ese grupo. Carlos, aunque tenía ganas de ir, se quedó con ella. Piensa que sus celos son una manera de demostrar amor.

Lean en voz alta la siguiente situación: Deben proponer una posible solución ante esta situación que está atravesando el personaje y hacer una dramatización.



Ariel siente la presión de su grupo de amigas/os para mantener relaciones con su novia/o. Ella/él siente que aún no está preparada/o. Tiene miedos. Sus amigas/os le señalan que tiene que crecer, que deje de ser infantil, que es la/el única/o que aún no lo hizo, que tiene que demostrarle a su pareja que ya es madura/o, que hace rato que vienen saliendo y es tiempo de debutar, que si no quiere sentirse diferente al resto que tenga su primera vez. A veces, recibe bromas de su grupo por este motivo. Piensa que si se inicia en las relaciones sexuales es por su grupo, no por decisión propia.

Escuchar o leer la siguiente canción "Picky" de Joey Montana y reformular la letra llevándola a una forma de vínculo o amor más sano. Donde exista un adecuado "Consentimiento"



2016: "Picky" de Joey Montana.

Suena la música y lo que yo quiero
Es bailar contigo, nena, pero yo no puedo
No puedo, me dice yo no quiero
Pero se complica, yo no entiendo por qué es tan Picky, picky, picky, picky, picky

Si yo le salgo por la izquierda Se va pa' la derecha
No sé lo que le pasa Conmigo ella no quiere bailar

Escuchar o leer la siguiente canción "Propuesta indecente" de Romeo Santos y reformular la letra llevándola a una forma de vínculo o amor más sano.



2014: "Propuesta indecente" de Romeo Santos.

Si te faltó el respeto
Y luego culpo al alcohol
Si levanto tu falda
¿Me darías el derecho A medir tu sensatez?
Poner en juego tu cuerpo Si te parece prudente Esta propuesta indecente

A ver, a ver
Permíteme apreciar tu desnudez Relájate
Que este Martini calmará tu timidez Y una aventura es más divertida
Si huele a peligro



Armen un listado de 5 conductas que pueden tener lugar en parejas de jóvenes y que para ustedes constituyan formas de violencia hacia el otro.