

Este es un apartado del documento:

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO
EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo adolescencia

2 Herramientas
para hacer

páginas: 107, 115-145



Equipo UNFPA

Paula Antezana Rimassa

Evelyn Durán Porras

Equipo INAMU

María Ester Serrano Madrigal

Kathia Brenes Herrera

Elaboración de documento

Noemy Serrano Corrales

Equipo consultor

Alina Cedeño Montoya

Andrea Campos Ramírez

Carolina Barboza Madrigal

Denis Montiel Umaña

Silvia Elena Guzmán Sierra

Revisión filológica

Natalia Hernández Garita.

Agnis Revisiones Filológicas

Diseño, diagramación e ilustraciones

Ester "Tetey" Molina Figuls | TETEYARTE

Impresión

TETEYARTE

Fondo de Población de Naciones Unidas, UNFPA CR

<http://costarica.unfpa.org>

costarica.office@unfpa.org

Tel: (506) 2296-1265

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU

www.inamu.go.cr

Tel.: (506) 2527-8401

346.013

I59 c

Instituto Nacional de las Mujeres

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres / Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas. -- 1. ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas, 2021. (Colección Producción de conocimiento, n. 48; Aportes metodológicos; n. 18)

1 recurso en línea (406 p.); PDF: 10 Mb.

Forma de acceso: Internet

ISBN 978-9968-25-397-0

1. EMBARAZO ADOLESCENTE. 2. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. 3. CAPACITACIÓN. 4. MEDIOS DE ENSEÑANZA. 5. ADOLESCENTES. 6. SALUD SEXUAL. 7. SALUD REPRODUCTIVA. I. Fondo de Población de Naciones Unidas. II. Título.

Este documento puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando no sea para su venta y se cite la fuente.

Módulo adolescencia



2. HERRAMIENTAS PARA HACER



EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
2. Adolescencia	<p>Reconocer los procesos bio-psico-sociales que atañen a la etapa de la adolescencia.</p> <p>Promover en las personas adolescentes el autoconocimiento y la valoración de las habilidades propias para la construcción de relaciones saludables y de un proyecto de vida.</p>	<p>Adolescencia y proyecto de vida</p> <p>Autoconocimiento, autoestima y bienestar psicosocial</p>	<p>1. Llegó carta.</p>  <p>2. Somos y estamos en todo.</p> <p>3. Carrusel de historias.</p> <p>4. Adolescencia: Mitos y realidades.</p>  <p>5. Reconociendo las emociones.</p> <p>6. Sentir y expresar lo que siento.</p> <p>7. El Tótem.</p>
		<p>Embarazo en la adolescencia</p> <p>Maternidades y paternidades adolescentes</p>	<p>8. Si yo fuera/Ahora que soy.</p> <p>9. La jungla.</p> <p>10. ¿Qué hacer en lugar de...?</p>



Actividad 1: ¡Llegó carta!

Tema:		Adolescencia.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none">1. Proveer un espacio para que las personas adolescentes puedan hablar sobre sus sentires, inquietudes y problemas, con el fin de intercambiar soluciones o respuestas a estos desde las mismas personas adolescentes.2. Promover el autoconocimiento y la confianza en las y los adolescentes.
Nº de personas:		De 20 a 25 personas.
Duración:		90 minutos.
Materiales:		Hojas blancas, lapiceros, lápices.

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 20 minutos

Se debe indicar al grupo que un periódico, una revista o un programa que se transmite por una red social, tiene una sección dirigida a personas adolescentes. Allí, responden

en vivo a cartas de seguidores que preguntan sobre diversos temas en relación con sus vivencias, dudas e inquietudes. Quienes envían las cartas son personas adolescentes-jóvenes y quienes responden también lo son.

Se les pide que conformen subgrupos de cuatro personas (el número de grupos puede variar dependiendo del número de personas participantes). La consigna es que tendrán que escribir una carta dirigida al programa con preguntas e inquietudes que les genera la situación que están viviendo.

Para escribir las cartas, cada grupo va a recibir un guión incompleto que describe una situación expuesta por una persona adolescente (Ver anexo). Deben leer atentamente las características de las personas, ponerse en el lugar de esas personas y valorar el tipo de situación por la que consultan. A partir de ello, cada grupo deberá formular una carta dirigida al periódico, una revista o una red social como si fuera la persona adolescente del caso, deberá incorporar preguntas que le ayuden a esclarecer su situación.

Se invita al grupo a que elaboren cartas, hagan preguntas sobre la adolescencia, su proyecto de vida, sus sentires y sus dudas. Se les debe indicar que este es un tema que a veces preocupa a algunas personas jóvenes y adultas, por tanto, en la carta deberán escribir todas las dudas y resistencias que podrían tener ellas o ellos mismos en esa situación.

Cuando todos los grupos hayan terminado, se procede a recoger las cartas.

Parte II.

- 20 minutos

Quien facilita explica que ahora cada grupo se transformará en un equipo de adolescentes expertas/os que trabaja en la revista, programa o red social respondiendo a esas cartas. Se distribuye una carta a cada grupo, asegurándose que sea distinta de la que escribieron.

Se debe indicar que lean atentamente la carta que han recibido y que respondan en forma apropiada, dando la mayor cantidad de información que puedan y aconsejando a las personas autoras de las cartas, pero siempre desde su lugar de personas adolescentes. Prepararán sus respuestas como si fueran un panel de expertas(os), por lo que deberán planear lo que dirán. La persona facilitadora puede ser siempre la entrevistadora o asignarle al grupo desde el inicio que ellas/ellos mismos sean entrevistadores/as y expertos. De modo que dramaticen toda la situación completa.

Parte III.

- 20 minutos

Cuando los grupos han terminado se procede a que cada equipo represente el Facebook Live o la transmisión en vivo, donde se leerá la carta y donde el grupo de expertas y expertos dará su respuesta a las mismas (5 minutos por grupo).

Luego de que cada grupo ha hecho su representación, se abre un espacio para que si alguna persona tiene preguntas sobre ese caso o los temas que se abordan en él, pueda hacerlas en ese momento; además, se les puede preguntar si quieren añadir algo a la respuesta dada por el grupo respectivo a la carta. Pueden simular una llamada telefónica al programa o un chat en vivo donde escriben sus dudas.

Cuando todos los grupos han terminado, a modo de cierre se invita al grupo a compartir sus reflexiones a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Se han sentido alguna vez como alguna de las personas en las cartas?
- ¿Cómo les gustaría que fueran las respuestas de quienes leyeran sus cartas?
- ¿A quién podría acudir una persona que se siente confundida, temerosa o con dudas acerca de lo que está atravesando?

Apuntes para la reflexión:

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por cambios en todas las áreas: física, emocional y psicosexual. En algunos casos esta etapa puede vivirse con mucha incertidumbre por la cantidad de situaciones nuevas a las que las personas se enfrentan, y sobre todo, por las dudas que muchas veces no se sienten en confianza para evacuar.

La confianza, la comunicación, el respeto, la comprensión y la información veraz y oportuna son elementos clave que las personas adolescentes requieren para este tránsito de su desarrollo. La construcción de la confianza, tanto en sí mismas/os, así como en otras personas, es fundamental para que las personas adolescentes manifiesten sus ideas, emociones y temores. Invalidar, deslegitimar o invisibilizar sus experiencias por su edad u otra razón, es una forma de violencia común hacia esta población.

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda a la persona facilitadora repasar los módulos sobre género, adolescencia, salud sexual y salud reproductiva, así como rutas de atención, ya que las situaciones planteadas contemplan dichos temas. Cabe mencionar que la persona facilitadora debe observar las reacciones o comentarios que violenten o discriminen, para retomarlos dentro de la reflexión.

Variantes metodológicas:

Como una variante se puede solicitar a las personas participantes que, sean ellas quienes elaboren desde cero las situaciones que viven las personas adolescentes. También, como una variante, se puede invitar a las personas participantes a que graben audios con sus cartas, al igual que las respuestas. Así se puede hacer una “transmisión” literal del programa.

Otra posible variante es que, si se trabaja con personas adultas, se les pida con antelación a la sesión que sostengan una conversación con una persona adolescente y que juntas elaboren la carta. Una vez en la sesión, entregarán la carta, y la persona facilitadora las distribuirá asegurándose que a las personas que escribieron las cartas les toque una carta diferente.

Modalidad virtual: las instrucciones serán las mismas, con la excepción de que los grupos estarán divididos en salas de trabajo.

La representación del programa o el Facebook Live lo harán en la sala principal. Se debe asegurar que quienes estén presentando tengan su cámara encendida, mientras se solicita a las demás personas que la apaguen.

Para la parte de las preguntas o comentarios del público, se puede invitar al resto del grupo a participar en el chat. Quien facilita o quien asume el rol de presentador/a del programa, deberá leer en voz alta las preguntas o comentarios del público.

Anexo

Situaciones para cartas:

1. Kenneth tiene 15 años. Su novia Julia le dijo que quería tener relaciones sexuales. Kenneth no se siente seguro si él quiere. Ella ya se lo ha mencionado en diferentes ocasiones, por lo que siente una presión fuerte. Lo comentó con sus amigos y se burlaron de él etiquetándolo de “maricón”. (Kenneth escribiría la carta).
2. Susana tiene 15 años y desea información sobre métodos anticonceptivos; porque a María, su amiga, le pusieron “un implante”. Susana quiere ir a la clínica a preguntar, sin embargo, no está segura si la van a devolver por no ir acompañada de alguien mayor de edad. (Susana escribiría la carta).
3. Marco, tiene 13 años, le cuestan los estudios. Lucía, su tía, le dice a la mamá de este que sería mejor ponerlo a trabajar o a ayudarlo a su padre. Le comentan esta idea a Marco. (Marco escribe la carta).
4. Julián tiene 14 años. Está muy preocupado porque desde hace varios días siente que le pasan cosas a su cuerpo involuntariamente, como cuando al ver una escena en una película donde una pareja se besa, siente una erección. Un día probó tocarse su pene y desde entonces no ha dejado de pensar en relaciones sexuales, pero tiene miedo de convertirse en “un maniático sexual” y además cree que masturbarse es pecado. (Julián escribe la carta).
5. María tiene 16 años, es una adolescente indígena y actualmente está embarazada producto de una relación impropia (el padre de su bebé es un adulto de 30 años). Le han invitado a asistir a los talleres de CEN CINAI dirigidos a las adolescentes madres, sin embargo, ella pertenece a un Clan que considera que las instituciones les dan información que está en contra de su cultura. (María escribe la carta).
6. Pedro tiene 14 años. Desde hace días está sintiendo que le gusta Juan, un compañero del colegio. Él cree que lo que siente está mal porque deberían de gustarle las mujeres. Su mamá siempre dice que la homosexualidad es pecado, una enfermedad. (Pedro escribe la carta).

Anexo

7. Verónica está enamorada de Miguel, un compañero del aula. Ella le expresó sus sentimientos y él se burló de ella por “declarársele” a un hombre. Esta reacción le ha causado mucha inseguridad a Verónica, ella cree que fue una tonta por expresar lo que siente y que se merece ese rechazo porque las mujeres nunca deberían tomar la iniciativa, además, siente que no es suficientemente linda para que Miguel se enamore de ella. (Verónica escribe la carta).
8. Franco está en un grupo de baile del barrio, le encanta bailar, pero a su madre no le gusta que pierda el tiempo en eso. (Franco escribe la carta).
9. Fiorella tiene 13 años, está preocupada porque encontró una mancha en su calzón, por lo que cree que ya le vino la regla o la menstruación, como le dice su mamá. Está triste porque piensa que ya no puede hacer nada de lo que hacía antes, como correr, andar en bici o nadar cuando esté sangrando cada mes.



Actividad 2: ¡Somos y estamos en todo!

Tema:		Autoconocimiento
Objetivos:		Reconocer características propias de la personalidad que componen la identidad.
Nº de personas:		De 10 personas en adelante.
Duración:		15 minutos.
Materiales:		Imágenes impresas variadas.

DESCRIPCIÓN

Se disponen en las paredes y en el suelo a lo largo del salón diferentes fotografías impresas. Se debe procurar que las imágenes seleccionadas reflejen la diversidad, por ejemplo: deportes, colores, animales, elementos étnicos, frutas, instrumentos musicales, variedad de árboles, herramientas, objetos que representen gustos y aficiones, símbolos, etc.

Seguidamente se invita al grupo a caminar por la sala y a reconocer las imágenes que se encuentran expuestas allí, después de hacer un recorrido, se les indica que tomen una imagen con la cual se identifican, ya sea por su personalidad, aficiones, gustos o alguna característica que posea. Pídeles que en su mente completen esta frase: **me parezco a _____ porque _____.**

Una vez que todas las personas han seleccionado su imagen, se invita a formar un círculo, cada persona dirá su nombre y mostrará la imagen que eligió. La persona facilitadora, a partir de las siguientes preguntas, invitará a algunas personas a profundizar más en el porqué de su elección.

Preguntas generadoras:

¿Por qué se identifican con esta imagen? ¿Qué características de su personalidad, habilidades, gustos, aficiones relaciona con esta imagen? ¿Se identificaron con más de una imagen? ¿Les costó decidirse?

¿Se identificaron con la descripción que hizo alguna compañera o compañero?

Observaciones para la facilitación:

Asegúrese que todas las personas se encuentren integradas al grupo durante todo el ejercicio y de elegir imágenes que representen la diversidad. En caso de que en el grupo haya personas no videntes o con alguna condición que le impida realizar el ejercicio, indíquele que piensen en algún elemento con el cual se identifique y en el motivo de su elección. Dé ejemplos con algunas imágenes para asegurarse que la persona comprendió la instrucción, por ejemplo: *Me identifico con un pájaro, porque me gusta la libertad, ir a diferentes lugares, y además, amo cantar.*

Apuntes para la reflexión:

Todas las personas son diversas y sin embargo tienen más cosas en común de lo que se imaginan. La identidad está compuesta de múltiples y muy variadas características que nos distinguen, y a la vez, nos acercan a otros. A veces el proceso de auto-conocimiento sucede por medio de la identificación, esto quiere decir, el reconocimiento de características en otras personas o en elementos con los cuales nos sentimos afines.

El proceso de autoconocimiento tiene muchas posibilidades: las personas se pueden conocer gracias a la afinidad que sienten con la naturaleza, la música, otras personas ¡y hasta con los objetos!

Hay que tener en cuenta que la identidad es cambiante y en ese cambio está la riqueza: lo que hoy se puede considerar que nos define a la perfección, dentro de unos años, meses o días, puede ser que no se parezca en nada a nosotras(os), o ya no nos llame la atención; eso no quiere decir que nuestra personalidad es débil o indefinida, al contrario, esa flexibilidad es propia del proceso de crecimiento y de transformación que nos caracteriza como seres humanos.

Actividad 3: Carrusel de historias

Tema:		Plan de vida.
Objetivos:		Reflexionar sobre las propias vivencias para la construcción de un plan de vida.
Nº de personas:		1-12 personas o menos.
Duración:		30 minutos.
Materiales:		Hojas blancas, marcadores de colores, lápices de colores.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

- 10 minutos

Se entrega un papel en blanco y marcadores de colores a cada participante, sobre el cual dibujarán el contorno de sus pies (pueden hacerlo eligiendo los colores que deseen).

Dentro de este contorno, se les invita a dibujar figuras abstractas o concretas, palabras y frases que

representen elementos de sus propias vivencias, asociados al tema tratado. Por ejemplo, en este caso se va a trabajar sobre el Plan de Vida, por lo que se puede sugerir que representen metas cumplidas o sueños por alcanzar, para facilitar identificar esto se les puede decir que escriban o dibujen en su papel:

- Algo que he realizado, alcanzado o logrado que me hace sentir bien conmigo misma o mismo.
- Una cualidad personal que me permitió o facilitó alcanzar esa meta.
- Metas a corto, mediano o largo plazo.
- ¿Dónde me imagino en 20 años?

Parte II.

- 10 minutos

Una vez terminados los dibujos, se colocan un dibujo al lado del otro en forma de círculo sobre el piso.

Seguidamente, las personas participantes caminan ubicándose sobre las huellas de otra persona, mirando y sintiendo los pies y caminos de sus compañeras y compañeros. Se invita a las personas participantes que pueden dibujar o escribir lo que estos elementos les evoca, en la parte exterior de la silueta de los pies. Cada persona regresa a su dibujo y observa las anotaciones de sus compañeras y compañeros. Se hace un último recorrido por todos los dibujos reconociendo las similitudes y diferencias en los caminos del grupo.

Parte III.

- 10 minutos

Se abre un espacio de plenaria para reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cómo me sentí dibujando mis pies, anotando mis vivencias en ellos para luego compartirlas con las demás personas?*
- *¿Cómo me sentí caminando por las huellas de otras personas?*
- *¿Identifico similitudes en mi vivencia o en mis planes en relación con lo comentado por las otras personas participantes?*







Apuntes para la reflexión:

Como personas autónomas se puede decidir el camino que se quiere tomar. Valorar las vivencias y reconocer el camino recorrido, pone en perspectiva las lecciones aprendidas que pueden ser útiles para la toma de decisiones. A su vez, reconocer el camino de otras personas puede revelar elementos que se pueden explorar como parte del plan de vida personal.

Observaciones para la facilitación:

Pueden cambiarse los papelógrafos por hojas blancas e incorporarse otros elementos para hacer los dibujos más creativos como: papeles de colores, objetos con textura, recortes, etc. Si no se cuenta con mucho tiempo, se recomienda llevar huellas de pies ya dibujadas y dar ejemplos de los dibujos que se pueden hacer dentro de las huellas, con el fin de disponer de más tiempo para colocarse sobre las huellas de las compañeras y los compañeros.

Se recomienda que el ejercicio se haga sin zapatos, sin embargo, si las personas participantes no se sienten cómodas descalzas, también se puede hacer con zapatos; en este caso es mejor no pisar las huellas y solo colocarse frente a ellas.

		Actividad 4: Adolescencia: Mitos y realidades
Tema:		Adolescencia.
Objetivos:		1. Identificar las principales creencias o mitos sobre la adolescencia. 2. Analizar distintos aspectos de la adolescencia y cuestionar los mitos y creencias populares a partir de la información sobre esta etapa.
Nº de personas:		Mínimo 10 personas.
Duración:		40 minutos.
Materiales:		Cinta adhesiva, tarjetas con las frases de mitos sobre la adolescencia, tarjetas de falso y verdadero (el doble de tarjetas FALSO y VERDADERO, según la cantidad de frases que utilizará, por ejemplo: si utiliza 10 frases de mitos, necesitará 20 tarjetas de FALSO y 20 tarjetas de VERDADERO), dos bolsas o cajas, una pizarra o dos papelógrafos, marcadores permanentes, marcador para pizarra.

DESCRIPCIÓN

Se deben preparar dos papelógrafos o en la pizarra, enumerando la cantidad de frases o mitos que estará utilizando, uno será para el equipo 1 y otro para el equipo 2.

Se debe dividir al grupo en dos equipos. En cada caja o bolsa, se colocan la mitad de las tarjetas de MITO-REALIDAD y se debe colocar cinta adhesiva cerca de la caja o bolsa, para que cada equipo pueda pegar su tarjeta.

Se explica al grupo que harán un concurso y que el equipo ganador será aquel que acumule mayor cantidad de puntos. Deberán leer las frases, y en equipo, deberán decidir si la respuesta es un MITO o si es una REALIDAD, deben justificar su respuesta.

Una persona del equipo deberá ir a la caja o bolsa y sacar la respuesta, correr hasta el papelógrafo o la pizarra y pegar ahí la tarjeta. En cada turno deberá ir una persona diferente, que no haya participado, hasta que pasen todas las personas del equipo.

El puntaje se medirá de la siguiente manera:

- 2 puntos al equipo que coloque de primero la respuesta, y que esté correcta.
- 1 punto al equipo que coloque de segundo la respuesta, y que esté correcta.
- 0 puntos si la respuesta está incorrecta, independientemente de si fue el equipo que llegó de primero.

Si el primer equipo en llegar no acierta la respuesta, se le da la oportunidad al segundo equipo para exponer su respuesta.

***Variante:** también se pueden colocar tarjetas en blanco y que la persona escriba FALSO o VERDADERO con un marcador y luego corra a pegarlo en el papelógrafo.

Para finalizar con la actividad, se realiza una plenaria con el grupo sobre las frases acerca de la adolescencia que se leyeron en la actividad, puede utilizar alguna de las siguientes preguntas guías:

1. ¿Cuál frase fue la que más les llamó la atención?
2. ¿Alguna vez han escuchado o les han dicho alguna de esas frases?

3. ¿Cuáles otras frases o mitos sobre las personas adolescentes han escuchado? ¿Cómo se sienten cuando escuchan o les dicen alguna de esas frases?
4. ¿Por qué consideran que algunas personas replican falsas creencias sobre la adolescencia?
5. ¿Cuál es la mejor manera de derribar los mitos sobre la adolescencia?

Apuntes para la reflexión:

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano. Se conoce como pubertad, al inicio de la adolescencia que empieza con los cambios físicos.

Es común que algunas personas se refieran a la adolescencia como “una etapa de transición” entre la niñez y la vida adulta, pero esto no es correcto, pues a partir de esta noción, se ha retratado a las personas adolescentes como incompletas, en conflicto o que motivan la aparición de problemas, “rebeldes”; lo cual ha contribuido a la estigmatización y a aprobar aproximaciones adultistas hacia ellas y ellos.

Otra creencia común, incluso por parte de las mismas personas adolescentes, es que los cambios físicos y psicosociales se deben manifestar en todas las personas por igual; es importante desmitificar este aspecto, pues es común que a partir de ello algunas personas adolescentes hagan bullying a sus pares, o que quienes no atraviesen de la misma forma esta etapa del desarrollo, experimenten sentimientos de inadecuación.

La adolescencia, contrario a estas creencias, se caracteriza por ser una etapa donde las personas poseen una mayor apertura para incorporar nuevas formas de analizar el mundo, donde se potencia la capacidad crítica y el cuestionamiento de ideas preconcebidas. De manera que, es una excelente oportunidad para fomentar el intercambio con otras personas adolescentes y adultas que permita derribar mitos y estigmas.

Observaciones para la facilitación:

Esta actividad tiene como propósito conocer la percepción de las personas participantes sobre la adolescencia. Debido a que se les solicitará que justifiquen sus respuestas, es importante que se promueva un diálogo respetuoso, y un espacio para que cada persona pueda dar su opinión. También es una buena oportunidad para conversar sobre las características de esta etapa del desarrollo, información que será útil para hacer contrapeso de los mitos.

Variante metodológica:

Esta actividad puede ser aplicada en formato virtual, para ello se podrá hacer una presentación de Power Point, una diapositiva por mito y se invita a las personas participantes a poner sus opiniones en el chat, dependiendo si consideran que es mito/realidad o verdadero/falso. La persona facilitadora invitará a una persona por vez a decir cuáles son sus argumentos para considerar una opción o la otra.

Otra opción es no darle las frases previamente, sino invitarles a que las construyan en el mismo momento. Se pedirá que escriban en el chat ideas o mitos que conocen acerca de las personas adolescentes y/o sobre la adolescencia.



Anexo. Frases sobre la adolescencia

"LA ADOLESCENCIA ES UN PERIODO DE DESARROLLO TURBULENTO".

"EN LA ADOLESCENCIA EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y REFLEXIVO SE VE POTENCIADO".

"LAS PERSONAS ADOLESCENTES NO SABEN MANEJAR SUS EMOCIONES".

"DURANTE LA ADOLESCENCIA ES COMÚN LA CONSTRUCCIÓN Y POSICIONAMIENTO DE LAS PROPIAS OPINIONES".

"EL PENSAMIENTO DE LAS PERSONAS ADOLESCENTES ES IRRACIONAL E INFANTIL".

"DURANTE LA ADOLESCENCIA SE LES ALBOROTAN LAS HORMONAS".

"LOS CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA VARÍAN EN TIEMPO Y EN FORMA DE PERSONA A PERSONA".

"DURANTE LA ADOLESCENCIA, ES CUANDO MÁS PROBLEMAS SE TIENEN CON LOS PADRES".

"LA ADOLESCENCIA Y LA PUBERTAD SON LA MISMA COSA".

"DURANTE LA ADOLESCENCIA HAY UNA BÚSQUEDA Y REDEFINICIÓN DE LA IDENTIDAD".

"DURANTE LA ADOLESCENCIA SURGE EL DESEO SEXUAL, QUE SE MANIFIESTA POR SENSACIONES, SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y FANTASÍAS SEXUALES".

"A LAS PERSONAS ADOLESCENTES LES CARACTERIZA LA REBELDÍA".

"LAS PERSONAS ADOLESCENTES SON IRRESPONSABLES Y NO PUEDEN ASUMIR COMPROMISOS".

"LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD NO EXPERIMENTAN LA ADOLESCENCIA NI LA PUBERTAD PORQUE SON COMO NIÑAS/OS SIEMPRE".

"LA ADOLESCENCIA ES UN MOMENTO VITAL DEL DESARROLLO CARACTERIZADO POR LA TOMA DE DECISIONES".

Actividad 5: Reconociendo las emociones

Tema:		Autoconocimiento.
Objetivos:		Reconocer las emociones y su expresión en la cotidianidad.
Nº de personas:		Máximo 20.
Duración:		20 - 30 minutos.
Materiales:		Tarjetas de colores, lapiceros y tarjetas con emociones extra.

DESCRIPCIÓN

1. Al inicio de la actividad, se disponen tarjetas de colores en una mesa y lapiceros. Se le da la consigna al grupo que escriban en las tarjetas las diferentes emociones que conocen.
2. Las personas facilitadoras recogen las tarjetas y proceden a agruparlas, por si hay emociones que se repiten. Posteriormente, se le pide al grupo que caminen por el espacio y que se agrupen en parejas, una será la persona A y la otra será la B.
3. Cada pareja tendrá un rol, una persona es quien realiza la acción y la otra es el espejo (persona B), quien debe de observar primero, y luego imitar los gestos o acciones que hace la persona A.
4. Se hace una práctica, por ejemplo, se le pide que una persona mueva un brazo o que haga una mueca, la otra persona la observa, y luego repite el movimiento que hizo. Es muy importante recordar que es un espejo, por lo que deben realizar los mismos movimientos.

5. Una vez que el grupo domina la consigna, la persona facilitadora les indica que mencionará una emoción, y la persona A, debe de representar cómo se ve ella misma cuando experimenta esa emoción por medio de gestos, para que la persona B los replique. Por ejemplo: interpreten el enojo, la tristeza, la alegría, la frustración, la confusión, el nerviosismo, la duda, la ansiedad, el aburrimiento, el éxtasis, el cansancio, impotencia, desesperanza, apatía, etc.
6. La persona facilitadora puede jugar variando con intensidades, indicando que el 10 será máxima intensidad y 1 la mínima intensidad. La persona facilitadora será la encargada de conducir las emociones y probar distintos niveles de intensidad. Por ejemplo: alegría nivel 1, nivel 3, nivel 5, nivel 10; cansancio nivel 1, nivel, 7, etc. Cuando ya se han representado algunas emociones, cambiaremos de rol, B representará la emoción y A será el espejo; así se irán representando todas las emociones.

Posteriormente se abrirá plenaria con las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron representando las emociones y viendo cómo la otra persona les imitaba?
- ¿Les sirvió verse en el espejo de sus emociones? ¿Se sintieron cómodas/os?

Apuntes para la reflexión:

Como personas es fundamental reconocer y aceptar el abanico de emociones que se pueden sentir. No solo reconocerlas, sino también identificar cómo se expresan las emociones y cómo esta expresión de la misma emoción varía de persona a persona. Más que clasificar las emociones como buenas o malas, se debe comprender que estas pueden generar sensaciones agradables o desagradables. Identificar cómo cada persona expresa las emociones puede ser una herramienta para mejorar la forma en que se expresan.

Observaciones para la facilitación:

Se recomienda que sean dos personas facilitando para llevar un mejor registro de lo vivido, ya que al ser una actividad rompe hielo o introductoria, sus resultados serán retomados posteriormente en otra u otras actividades. Se debe estar muy pendiente de las acciones u omisiones de las personas participantes. Hay que recordar que, si el grupo se ha limitado mucho con las emociones, la persona facilitadora puede jugar proponiendo otras emociones (dejamos en anexo un listado de emociones que pueden ser de utilidad para reconocer).

Anexo. Listado de emociones:

Miedo	Angustia	Optimismo
Serenidad	Nostalgia	Orgullo
Frustración	Desasosiego	Preocupación
Rechazo	Rabia	Alegría
Satisfacción	Conmoción	Enojo
Tranquilidad	Sorpresa	Tristeza

		Actividad 6: Sentir y expresar lo que siento
Tema:		Autoconocimiento.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las emociones básicas, las dificultades para expresarlas y las consecuencias que esto tiene en las relaciones con las otras personas. 2. Abordar los conceptos de resiliencia y asertividad como formas efectivas de procesar y demostrar las emociones.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Papelógrafos, marcadores, hojas con tabla de emociones básicas y lapiceros para cada participante.

DESCRIPCIÓN

Quien facilita comienza invitando al grupo a que nombre algunas de las emociones que conocen y las va anotando en un papelógrafo. Previamente tendrá otro papelógrafo con dos palabras: RESILIENCIA y ASERTIVIDAD. Se pregunta al grupo si conocen estas dos palabras; posteriormente se les invita a hacer una lluvia de ideas sobre qué piensan que significan ambas palabras.

La persona facilitadora puede partir de las ideas que ha expresado el grupo para complementar las definiciones de ambos conceptos. La **asertividad** es una forma de comunicación en la cual logramos manifestar a los otros de forma simple, clara y oportuna, nuestros pensamientos, sentimientos, propuestas o solicitudes. La **resiliencia** es la capacidad de adaptarse y sobreponerse a la adversidad.

Una vez se han abordado estos dos conceptos, quien facilita explicará al grupo que realizarán un ejercicio para identificar cómo reconocer las diferentes emociones básicas que experimentamos en nuestra vida cotidiana.

Se reparte una copia con la escala de emociones básicas (Ver anexo) a cada participante y solicita que de forma individual completen la escala, para ello se dará máximo 10 minutos. Una vez lo han completado, se les indicará que se reúnan en grupos de tres o cuatro personas, compartan su escala y conversen sobre qué les pasa con cada emoción, si les resulta fácil o difícil reconocerla y/o expresarlas, y reflexionar en torno a las semejanzas y a las diferencias encontradas en el grupo. Tendrán 20 minutos para conversar sobre esto.

Finalmente se abre la plenaria a partir de las siguientes preguntas:

- ¿En qué áreas o lugares del cuerpo sentimos usualmente nuestras distintas emociones? Por ejemplo, ¿dónde sentimos la vergüenza? ¿dónde la rabia o el enojo? ¿dónde el miedo? ¿dónde la alegría?
- ¿Cómo nos gusta expresar aquello que sentimos?
- ¿Por qué reprimimos o exageramos la manifestación de ciertas emociones? ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto?

- ¿Cómo influyen mis emociones en mis relaciones con las demás personas (compañeros/as, familia, amigos/as, parejas, etc.)?
- ¿Con quién conversamos de nuestras emociones, de lo que vamos sintiendo día a día?
- ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

Apuntes para la reflexión:

Las emociones son características humanas, por ende, no son ni femeninas ni masculinas; sin embargo, muchas veces se enseña que algunas emociones son propias de un género. La sociedad y algunas culturas favorecen en los hombres sentimientos como la rabia, y sancionan emociones como el miedo o la tristeza; en las mujeres por su parte, se estimula el que demuestren cariño y simpatía, sancionando otro tipo de emociones como el enojo.

En general algunas emociones se pueden manifestar con mayor facilidad, mientras otras pueden causar incomodidad y, por eso mismo, muchas veces se evitan. Tanto para hombres como para mujeres, aprender a conocer sus estados emocionales y a canalizarlos, resulta importante en su desarrollo como personas.

Es saludable aprender a reconocer lo que se siente y ser asertivas(os) al expresar las emociones. Comunicarse de forma asertiva es una

habilidad que implica la escucha activa, empatía, flexibilidad, negociación y disposición al cambio. La asertividad es útil para mantener conversaciones con diferentes personas en diferentes contextos, hacer valer los derechos, manejar

conflictos y entablar negociaciones; asimismo favorecerá el proceso de toma de decisiones. Las personas con más conocimiento de sus emociones tienen más habilidades sociales y son más resilientes ante las adversidades.






Anexo: Mi escala de emociones

Valoración

1	<i>La expreso con más facilidad.</i>
2	<i>La expreso con un tanto de facilidad, pero no tanto como la primera.</i>
3	<i>Me es indiferente, o sea, no siento ni facilidad ni dificultad para expresar esta emoción.</i>
4	<i>Emoción que tengo algo de dificultad para expresar.</i>
5	<i>Emoción que tengo mucha dificultad para expresar.</i>

EMOCIÓN	VALORACIÓN (Asigne del 1 al 5 de acuerdo con la escala descrita arriba)	¿CÓMO LA EXPRESO? (Describa aquí cuáles son las conductas, gestos, etc., cuando siente esta emoción)	¿EN QUÉ MOMENTOS LA EXPRESO? (Escriba situaciones, contextos en donde identifica que tiene estas emociones)
Miedo			
Alegría			
Enojo			
Tristeza			
Vergüenza			
Satisfacción			

Actividad 7: El Tótem

Tema:		Autoestima/autoconocimiento.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la autoestima como un factor crucial en el proceso de autoconocimiento y en el establecimiento de las relaciones interpersonales. 2. Fomentar el reconocimiento de las cualidades personales.
Nº de personas:		De 5 a 20 personas.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		<p>Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, papel de construcción, escarchas, goma, hojas y plantas secas, elementos de la naturaleza, lanas, pedazos de tela, periódicos, cajas de cartón de varios tamaños (reutilizadas), materiales para pintar (temperas, vinilos, acrílicos, pinceles, botes para el agua, paños para limpiar, pegamento, tijeras, etc.).</p> <p>*Prefiriendo siempre el uso de materiales reciclados y de bajo costo.</p>

DESCRIPCIÓN

Se solicita a las personas que integran el grupo que han sido convocadas para la construcción de un nuevo planeta, con nuevas formas de vivir. Cada participante se podrá convertir en un personaje que elegirá tres súper poderes, con los cuales contribuirán a construir este

nuevo lugar. Con los ojos cerrados van a pensar: ¿En qué cree este personaje? ¿Qué cosas tienen valor para este personaje? ¿Qué habilidades, talentos o “*súper poderes*” tiene? ¿Cuáles serían sus debilidades o “áreas en construcción”?

Posteriormente, se les pide que abran los ojos y se les indica que deben hacer un dibujo de su versión de personaje. Al lado del dibujo, deberán anotar una descripción de las características y particularidades del personaje (sus habilidades o poderes, pero también sus puntos débiles o áreas en construcción).

Una vez que cada participante construyó su personaje, se les dará la consigna que se formen en dos subgrupos, para que luego comenten cuáles son sus habilidades y áreas de mejora.

Se entregará a cada subgrupo un juego de materiales con la consigna que deben construir un tótem a partir de todos los personajes y sus habilidades. Pueden elegir representarlo como quieran, eso sí, debe incorporar las características de todos los personajes representados elaborados por los integrantes del grupo.

Se explica que un *Tótem* es un objeto natural o un animal que en algunas culturas o sociedades se toma como símbolo de la tribu o de la persona. El tótem puede incluir una diversidad de atributos, valores y significados para el grupo. Se les explica que el tótem además puede otorgar su conocimiento y ayuda en situaciones de la vida diaria del grupo o la comunidad. (Se recomienda mostrar imágenes de tótems o decirles que lo busquen en su teléfono, en caso de no saber qué es y para que puedan inspirarse).

Una vez que han terminado, se invita a cada grupo a que presenten su creación, cuando ambos grupos han presentado, se les invita a integrar todos los elementos en uno sólo que representará el Tótem de del grupo y se les pide que le pongan un nombre.

Preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron construyendo sus personajes, describiéndolos, pensando en súper poderes?
- ¿Cómo fue compartir su creación con el grupo? ¿Cómo fue construir un solo tótem con las características de todas y todos?
- ¿Cómo influye en la autoestima el reconocimiento de nuestros talentos?
- ¿Cómo podemos contribuir desde nuestros poderes personales a hacer del mundo un mejor lugar?
- ¿Consideran que la suma de sus talentos, habilidades o “poderes”, puede aportar algo al mundo y a construir un mejor lugar para habitar?
- ¿Para qué sirve reconocer las debilidades o áreas de mejora?
- ¿Alguna de las áreas de mejora eran las fortalezas de otra(o)?

Apuntes para la reflexión:

Reconocer las cualidades es crucial en el proceso de autoconocimiento. La autoestima tiene que ver con el reconocimiento del valor propio, es la capacidad de la persona para valorar su “yo”, aceptarse y tratarse con dignidad y amor, también la capacidad de reconocer las áreas de mejora y el compromiso por estar constantemente transformándose.

Cada persona es el súper héroe o heroína de su vida, pero siempre es conveniente preguntarse qué de lo que se tiene puede aportar para enriquecer la vida de los demás o hacer del mundo un sitio más habitable.

 Actividad 8: Si yo fuera / Ahora que soy...	
Tema:	 Maternidades y paternidades
Objetivos:	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre la paternidad y maternidad responsable. 2. Identificar estereotipos sobre la paternidad y maternidad asignados por el género. 3. Analizar mitos en torno a la paternidad y maternidad en la adolescencia.
Nº de personas:	 Mínimo 5 personas.
Duración:	 60 minutos.
Materiales:	 Hojas blancas, lapiceros o lápices, marcadores permanentes, papelógrafos o pizarra, marcadores para pizarra, copias de anexo, cuadro si yo fuera...

Parte I.

DESCRIPCIÓN

Se indica a las personas participantes que en esta primera parte se trabajará de forma individual, por lo que se debe buscar un espacio dentro del salón donde se sienta cómoda(o).

Se entrega a cada persona una hoja de papel, un lapicero o lápiz y una copia del anexo. Se les solicita que completen el **Esquema 1**. Se les explica que en el primer cuadrante escribirán aquellas características de la forma de ser que comparten con su mamá y su papá, también pueden incluir aquellas en las cuales no se parecen en nada.

En el segundo cuadrante escribirán aquellas características que consideran que les hubiese gustado recibir por parte de su mamá y su papá.

Posteriormente, indique que completen el **Esquema 2**, tomando en cuenta la información colocada en el cuadro anterior.

Parte II.

Se pide al grupo que forme un círculo. Indique que si alguna persona quiere compartir algunas de sus anotaciones puede hacerlo. Coloque un papelógrafo o pizarra el título: **“Paternidad y Maternidad Responsable”**.

Se les invita a hacer una lluvia de ideas en conjunto, de acuerdo con lo que escribieron en sus fichas, que permita construir el concepto de “Paternidad y Maternidad Responsable”. El equipo de facilitación irá tomando apuntes de los aportes que cada persona haga, al final, como equipo construirán el concepto.

Para finalizar con la actividad, puede realizar las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron al realizar este análisis desde sus familias?
2. ¿Por qué consideran que para algunas personas es difícil aplicar una paternidad o maternidad responsable?

3. ¿Qué factores consideran que influyen en la violencia intrafamiliar y la violencia contra los niños, niñas y adolescentes?

4. ¿Qué limitaciones puede encontrar una persona adolescente, si se convierte en padre o madre, para ejercer esa maternidad/paternidad de forma responsable?

Apuntes para la reflexión:

Los conceptos de paternidad y maternidad responsable tienen que ver con las responsabilidades económicas, afectivas, de dedicación de tiempo y de cuidado físico, que se adquieren al momento de ser padre o madre, y que buscan el bienestar y el desarrollo adecuado de las hijas o hijos.

La crianza debe de ser un proceso compartido, entre la madre y el padre, asumiendo por partes iguales las responsabilidades que esto conlleva, desde la concepción, durante el embarazo y a lo largo del crecimiento de la hija o el hijo. En muchas sociedades el proceso de crianza se asigna a las mujeres, mientras que a los hombres se les inculca el rol de proveedores económicos. Desde un enfoque género sensitivo se cuestionan estos roles, al tiempo que se reconoce y promueve que los hombres asuman en igualdad de condiciones las tareas de cuidado de los niños y las niñas, así como las labores domésticas.

Los patrones de crianza pueden ser transmitidos intergeneracionalmente, por lo que, si se recibió una crianza desprovista de afecto, límites y expresión de emociones, puede suceder que esta se reproduzca con las propias hijas o hijos. Por tanto, es fundamental hacer una revisión de la propia historia, el cuestionamiento de roles de género, así como el manejo de las emociones por parte de las madres y padres para ejercer crianzas responsables y no violentas.

Observaciones para la facilitación:

En esta actividad las personas participantes realizarán un ejercicio introspectivo, por lo que es probable que genere algún tipo de emociones y sensibilidades. Por lo que es importante que la persona facilitadora esté atenta a emociones o manifestaciones que puedan surgir en el grupo.

Si esta actividad se aplica con personas adolescentes que son madres o padres, se debe variar el ejercicio a cómo les gustaría ejercer dicha paternidad o maternidad de forma responsable (Esquema 3).

Es importante tener a mano líneas de ayuda y contacto de recursos institucionales, a los cuales las personas adolescentes puedan acudir en caso de requerir apoyo (por ejemplo: PANI, INAMU, Oficina de Orientación del Centro Educativo).



Anexos

Esquema I

	MAMÁ	PAPÁ
¿EN QUÉ NOS PARECEMOS?		
¿QUÉ ME HIZO FALTA?		

Esquema 2

yo

SI YO FUERA PAPÁ O MAMÁ, ¿CÓMO
APLICARÍA UNA PATERNIDAD/
MATERNIDAD RESPONSABLE?

Esquema 3

yo

AHORA QUE SOY PAPÁ O MAMÁ,
¿CÓMO ME GUSTARÍA EJERCER
UNA PATERNIDAD/MATERNIDAD
RESPONSABLE?

Actividad 9: La jungla

Tema:		Maternidades y paternidades.
Objetivos:		1. Identificar formas en que tradicionalmente se realiza la crianza, basadas en el adultocentrismo y la violencia. 2. Reconocer los beneficios de la crianza afectiva y libre de violencia.
Nº de personas:		Máximo 20.
Duración:		30 – 45 minutos
Materiales:		Seis sillas.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

Se solicitan 12 personas voluntarias del grupo, seis representarán las personas adultas y seis representarán las y los adolescentes. El resto de participantes únicamente observará la acción, para luego participar en la plenaria.

Se llama a cada grupo por aparte y se le da las siguientes instrucciones:

A las seis personas adultas:

Se le solicita a cada persona que escoja una de las siguientes frases y que la repita, en fuerte tono, mientras se encuentra subida en una silla:

“No tengo tiempo”, “madure”, “cámbriese esa ropa que anda puesta”, “lo hace porque yo lo digo”, “usted no sabe nada a su edad, es solo un/ una güila”, “no moleste”.

A las seis personas adolescentes:

Se les indica que van a caminar alrededor de las sillas viendo a las personas subidas, mientras van repitiendo una de las siguientes frases:

“Solo quiero pertenecer”, “yo soy importante”, “sí tengo conocimiento”, “merezco amor y atención”.

Puede proponerse que identifiquen otra frase que les gustaría decir.

Una vez definido lo anterior, se iniciará con la actividad propiamente, las personas adultas se subirán a las seis sillas y dirán sus frases dirigidas a las personas adolescentes, mientras que las y los adolescentes caminan a su alrededor, dirigiéndoles también sus frases en respuesta.

Parte II.

Se solicita a las personas que tienen roles de personas adultas que cambien a las siguientes frases:

“Te escucho”, “¿Qué necesitas?”, “¿En qué te puedo ayudar?”, “Sos importante” “¿Cómo te sentís?”, “Te quiero”.

Las seis personas adolescentes caminarán igual, alrededor de las sillas, repitiendo las mismas frases que la primera vez.

Las personas que no se encuentran participando activamente deben estar alrededor, escuchando y observando la dinámica.

Posteriormente se abre la plenaria a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron desarrollando el rol?
- ¿Quiénes consideran que pueden representar estos roles? Por ejemplo, madres, padres, pero también otras personas como educadoras/es, orientadoras/es, directores/as, etc.

- ¿Cómo se sintieron con el cambio de frases?
- ¿Esta escena se da en nuestro día a día? ¿Cómo se puede cambiar?

Apuntes para la reflexión:


Hay diversas formas de ejercer las maternidades y las paternidades. Como nuevas generaciones se tiene la oportunidad de romper con la normalización de la violencia y el adultocentrismo, así como de aplicar nuevos estilos de crianza en caso de que se esté ejerciendo la maternidad o la paternidad, o se decida ejercer en algún momento. La educación a partir de la crianza afectiva deriva en personas más seguras de sí mismas, con más herramientas para manejar y expresar las emociones, capaces de entablar relaciones con otras personas basadas en el respeto, el afecto y la comunicación.

Observaciones para la facilitación:

Debe realizarse en espacios y grupos pequeños, ya que las personas que no están participando deben tener la oportunidad de escuchar las frases que estarán repitiendo las personas voluntarias.

Una variación de la actividad es solicitarles a las personas voluntarias que se encuentran subidas en las sillas, que se bajen para la segunda parte del ejercicio.

Actividad 10: ¿Qué hacer en lugar de...?⁷

Tema:		Maternidades y paternidades.
Objetivos:		Analizar los diferentes estilos educativos que se pueden desarrollar con las hijas y los hijos.
Nº de personas:		25.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Papelógrafos, marcadores, pinturas, crayolas y cinta adhesiva.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

Se solicita la participación de dos adolescentes. Al ser un juego de roles, una de las personas voluntarias simula una rabieta o berrinche de un niño/a y la otra simula el comportamiento de la madre o padre. (Pregunta generadora ¿Cómo podría abordar al niño/a en la realidad?).

Las demás personas participantes, observan y escuchan de forma activa.

Posteriormente, finalizada la dramatización-roles, se hace una lluvia de ideas entre todas las participantes a partir de estas dos preguntas:

Frente a una situación como estas:

- ¿Qué se puede hacer?
- ¿Cómo se puede mejorar?

⁷ Actividad tomada de CENCINAI.

Se recomienda ir anotando en un papelógrafo las palabras clave, por ejemplo: *cuidado amoroso, respetuoso, hablar claro, con firmeza, autocontrol.*

Parte II.

Luego de la discusión, se repite el juego de roles, pero en esta ocasión se representa la conducta ideal (entiéndase ideal como el producto del consenso de las personas participantes y recomendaciones de las personas facilitadoras).

Puede utilizarse una lectura como apoyo sobre la materia, para concretar lo conversado en plenaria, luego de ambas dramatizaciones.

Apuntes para la reflexión:

Existen otras formas de crianza diferentes a las que se observan en las familias, en la comunidad, en películas, etc., que reproducen

violencia. Es importante no culpabilizarse si estaba reproduciendo formas de crianza no recomendadas, esta es la oportunidad de conocer otras alternativas basadas en el amor, la confianza, el respeto, la tolerancia, la disciplina positiva, la paciencia, que puedo aplicar desde este momento.

Observaciones para la facilitación:

Las adolescentes madres, principalmente, muestran mucho interés en adquirir herramientas que apoyen su ejercicio de la maternidad, adicional a compartir sus sentires en momentos tan específicos (y hasta comunes) como lo son las rabietas. Poder compartir las emociones que experimentan como frustración, enojo, tristeza, desesperación y saberse acompañadas, puede representar para ellas un alivio. Este es un ejercicio que también promueve la empatía, la escucha y el afecto que nutren los vínculos, en general.

BIBLIOGRAFÍA

Módulo Adolescencia

Mc Donald, J. y Rovira, V. (2014). *La atención de las personas adolescentes: Desafíos para el personal de salud*. Módulo de autoaprendizaje para personal de salud.

Ministerio de Educación Guatemala (MINEDUC), Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), y Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2016). *Módulo 5. Una nueva forma de ver y relacionarse con el mundo: la pubertad y la adolescencia*. En: Serie de módulos acerca de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Guatemala.

Organización Internacional del Trabajo OIT. (2008). *IPEC Manual de formación para operadores de justicia en el ámbito del trabajo infantil y adolescente*.

Valverde, O. (2002). *Toques para estar en todas*. Módulo socioeducativo para el fortalecimiento de conductas protectoras y la prevención de conductas de riesgo en las y los adolescentes.

<https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/modulo%20socioeducativo.htm>



Edificio A - Sigma, Piso I
Costado oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José, Costa Rica
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123
Correo electrónico: info@inamu.go.cr • www.inamu.go.cr



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Correo electrónico:
costarica.office@unfpa.org
Teléfono: 2296-1265
<https://costarica.unfpa.org>

UNFPA Costa Rica

