

MÓDULO 3

# CUIDO DE MI

Manual de contenido



# MÓDULO III: CUIDO DE MI

## CLUBES DE CHICAS

*Proyecto para la prevención de Uniones  
Tempranas.*

*Santo Domingo, Barahona e Higüey.*

PROSOLI -UNICEF

MANUAL DE CONTENIDO

MENSAJES PARA ADOLESCENTES ENTRE 12 Y 17 AÑOS

ELABORADA POR: MARÍA VIRGINIA GARCÍA  
CONSULTORA

### 3. Presentación del Manual de Contenido

Antes de empezar, queremos darte las gracias por ser parte de este *Club de Chicas*. Sin ti, este proceso no sería posible. Al igual que las chicas, eres una pieza importante en el desarrollo de esta nueva sociedad virtual, que habilita un nuevo espacio seguro para las adolescentes de República Dominicana.

Los Clubes “virtuales” proponen una ventana de oportunidad que permitirá que cada niña y adolescente que participe, descubra un camino para hacer posible sus sueños y aspiraciones. En este espacio, podrán potenciar sus capacidades, a través de la autorreflexión, el conocimiento de sí mismas, el desarrollo de habilidades y el acercamiento a nuevos conocimientos.

**Esta Manual de Contenidos que tienes en tus manos**, es tu recurso de conocimiento. Para poder facilitar las actividades virtuales con las chicas, primero debes de leer y aprender sobre los conceptos, reflexiones y mensajes clave descritos en este documento. Este manual es el complemento de las **Guías de Facilitación para niñas y adolescentes**. *Es importante que leas los capítulos y temas del manual antes de comenzar con los encuentros y retos de las guías.*

**¡Bienvenida al Club de Chicas Virtual!**

***¿Estás lista para arrancar el Módulo III?***

## 4. Presentación del Módulo

# MÓDULO III: CUIDO DE MI

Datos generales del Módulo	
Nombre del módulo:	Cuido de mi
Cantidad de Encuentros ( <i>actividades sincrónicas</i> ):	9 Encuentros
Cantidad de Retos ( <i>actividades asincrónicas</i> ):	8 Retos
Total de horas de estudio del módulo:	5 horas

Este módulo se basa en las actitudes y prácticas de autocuidado en salud que se deben promover para poder llevar un estilo de vida sano. Este documento, incluye la información y las herramientas con las que las adolescentes deben contar para poder cuidar todos los aspectos de su vida, y así construir autoestimas más fuertes. Si las chicas cuidan de su salud mental y física, estarán más empoderadas de su vida y plan de futuro. ***Nuestro objetivo en esta etapa III, es motivar a que las chicas establezcan sus propios objetivos personales para cuidar de ellas mismas en todos los sentidos: su autoestima, su salud sexual, reproductiva, mental y física.***

Todas las niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud. Esto incluye el acceso a servicios de salud adolescente de calidad, la salud mental, al deporte, a una buena alimentación y a recibir una educación integral en sexualidad; en donde accedan a información importante sobre su sistema reproductivo. En este módulo se tratan temas y encuentros sobre los estereotipos de belleza y éxito actuales, la diversidad étnica y racial, la salud sexual y reproductiva, el manejo de las emociones, la resolución de problemas, las relaciones saludables y tóxicas y la importancia de cuidar el cuerpo físico con ejercicio, nutrición e higiene.

## Estructura del Módulo III: Cuido de mi

Capítulo	Temas a desarrollar	Encuentros y retos
<b>Capítulo 1:</b> Hermosa porque soy diferente	Estereotipos de belleza física	Ser diferente es chevere
	Diversidad étnica y cultural dominicana	¡Soy yo y soy diferente!
	Estereotipos de éxito en las redes sociales	Cómo nos afectan las redes sociales 7 días explorando quién soy
<b>Capítulo 2:</b> Cómo estoy cambiando	Derechos sexuales y reproductivos	Cambios en nuestros cuerpos
	Importancia de la educación integral en sexualidad	Identidad y diversidad
	Cambios en el cuerpo y las emociones: pubertad	Conozco mis derechos
	Sexualidad, diversidad y estereotipos sexuales	Cómo evitar riesgos y protegerme
	¿Cómo prevenir los riesgos? Infecciones de Transmisión Sexual y prevención de embarazo	Diario Menstrual
<b>Capítulo 3:</b> Entreno mi mente	Importancia de la salud mental	Siempre en control
	Reconocer y manejar las emociones	¡Escucho, siento y dibujo!
	Cómo resolver problemas	Aprendo a resolver mis problemas
	Relaciones sociales saludables	Presentadora de show
	Noviazgos saludables	Relaciones saludables Noví@s saludables
<b>Capítulo 4:</b> Amo y cuido mi cuerpo	Porqué es importante cuida de la salud física	Mover y nutrir el cuerpo
	Beneficios de hacer ejercicios y deporte	7 días de rutina en equipo
	Cómo agedar una rutina de ejercicios	¡la menstruación no da asco!
	Alimentación balanceada	<b>¡FIESTA DE LOGROS!</b>
	Higiene personal y menstrual	

## Objetivos de aprendizaje del módulo

- Reflexionan y reconocen sobre lo que es un estereotipo y cuestionan las diferentes muestras de belleza que venden los medios, las redes sociales y publicidad como la "ideal" o "perfecta".
- Valoran la diversidad racial dominicana, todos sus colores y rasgos físicos.
- Comprenden que cada individuo es diferente, y que es importante respetar la diversidad.
- Comprenden los cambios físicos y emocionales que pasan durante la pubertad y la adolescencia como naturales.
- Comprenden sobre la diversidad sexual y sobre cómo diferenciar los estereotipos sexuales.
- Nombran riesgos que pueden enfrentar al tener relaciones sexuales y cómo pueden prevenirlos.
- Conocen sus derechos sexuales y reproductivos
- Identifican emociones en momentos de vulnerabilidad y cómo manejarlas eficazmente.
- Aprenden sobre cómo resolver problemas e identificar cuando es necesario buscar ayuda.
- Comprenden qué es una relación saludables y una relación dañina o tóxica.
- Valoran la actividad física regular como una herramienta de salud, que ayuda a prevenir enfermedades, a elevar la energía y a liberar estrés.
- Organizan su alimentación de forma balanceada dentro de las posibilidades de su propia dieta familiar.
- Mejoran sus prácticas de higiene personal y menstrual.

## Habilidades objetivo del módulo

Módulo III - Cuido de mi				
<b>Objetivos del Módulo III</b>	Motivar a que las chicas establezcan objetivos personales para cuidar de ellas mismas, su salud física, sexual, reproductiva y mental.			
<b>Competencias generales del proyecto</b>	Evitarán relaciones y vínculos que las exponen a vulnerabilidades frente a las Uniones Tempranas.		Estarán más comprometidas con la continuidad de su educación y formación. <u>Terminarán la escuela</u>	
<b>Habilidades y competencias específicas</b>	<b>Para la vida</b>	<b>Básicas / fundamentales</b>	<b>Digitales</b>	<b>Vocacionales</b>
	Autoestima Autocuidado Pensamiento crítico Objetivos personales Uso de la información Comunicación Toma de decisiones	Análisis de contenidos audiovisuales  Identificación, elaboración y registro de ideas  Gestión de la información Respeto a la diversidad de opinión	Utilización de plataformas digitales y redes sociales  Interacción colectiva e interpersonal usando aplicaciones virtuales  Uso de cámaras en dispositivos y de redes sociales para fines educativos	N/A
<b>Principales actividades que realizaremos en el módulo para lograr las habilidades y competencias</b>	<b>17 actividades sincrónicas y asincrónicas que incluyen:</b>  Construcción de conceptos – Aplicación de conceptos a casos específicos – Reflexión dirigida – Diálogo – Arte - Videos –Música– Construcciones individuales y colectivas – Juegos – Diario de sueños.			

## 5. Desarrollo de capítulos

### Capítulo I: Hermosa porque soy diferente

Una persona que aprecia la diversidad, entiende que ser única y diferente es lo que le hace hermosa. En este capítulo facilitarás actividades para reforzar la autoestima de las chicas, a través de la valoración de la diversidad y la identificación de estereotipos que pueden estar haciendo daño a su autoestima; por una falsa percepción del significado de belleza y éxito.

#### Objetivos de aprendizaje

Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:

- ★ Reflexionan y reconocen sobre lo que es un estereotipo y cuestionan las diferentes muestras de belleza que venden los medios, las redes sociales y publicidad como la "ideal" o "perfecta".
- ★ Valoran la diversidad racial dominicana, todos sus colores y rasgos físicos.
- ★ Comprenden que cada individuo es diferente, y que es importante respetar la diversidad.

#### En este capítulo se desarrollan los siguientes temas:

- 1.1 Estereotipos de belleza física
- 1.2 Diversidad étnica y cultural dominicana
- 1.3 Estereotipos de éxito en las redes sociales
- 1.4 Cómo estos temas ayudan a combatir las uniones tempranas
- 1.5 Mensajes clave
- 1.6 Reflexionemos juntas
- 1.7 Recursos recomendados

## 1.1 Estereotipos de belleza física

Desde muy temprana edad, las mujeres empiezan a interactuar con elementos e información que muestran cuáles son los atributos físicos idóneos para que la sociedad la considere una “mujer bonita”. A estos acuerdos de atributos “idóneos” socialmente, se les llama “estereotipos. Los estereotipos son patrones que se instalan en el imaginario de una sociedad por repetición; y están presentes en la vida humana desde la infancia.

El primer ejemplo son las llamadas “*muñecas Barbie*”, siempre con un cuerpo delgado, cadera y senos con tamaño voluptuoso y una mini cintura. Además, son mayormente mujeres blancas, con ojos claros, rubias y de cabello lacio. De manera excepcional y en los últimos años, se están produciendo otro tipo de muñecas *Barbie* que respetan la diversidad de las mujeres en cuanto a color de piel, tipo de cabello, estatura y contextura física; aunque lamentablemente no se promocionan con la misma intensidad que las muñecas blancas clásicas.

Dependiendo el sexo de una persona, se le empieza a hablar, tratar y a esperar actitudes y comportamientos diferentes de ella. Este proceso, que comienza desde el embarazo, se le llama **socialización de género**. Por ejemplo, a las niñas las reciben con una habitación de color rosado, les compran muñecas, peluches, y juguetes relacionados al cuidado de las personas y de su belleza. Mientras que a los niños le pintan la habitación de azul, les regalan pistolas, carros, aviones y los animan a través de los juguetes a ser aventureros, agresivos y a practicar deportes.

Este proceso de **socialización de género** comienza en la familia, pero luego de refuerza en la escuela, en la comunidad, a través de la religión, los servicios de salud y la publicidad. A diferencia del sexo que es biológico, el género se construye.

La sociedad ha estandarizado ciertas características e ideales sobre cómo es la belleza física y comportamental de una mujer, a causa de ciertas normas culturales, los medios de comunicación y entretenimiento. Se espera que una mujer lleve el cabello lacio, sea delgada, utilice vestidos, faldas y zapatos de tacón; pero también que asuma **atributos y roles de género** específicos para ser “femenina”, como la sensibilidad, empatía, la sumisión, y la responsabilidad del cuidado de las personas.

Estas conceptualizaciones e ideales sobre la belleza física y el comportamiento ideal de una niña, adolescente o mujer son erróneas. **No existe una fórmula para lo que significa ser “femenino” y lo que es “masculino”**. Una niña o adolescente, puede optar por vestir siempre de pantalón, tenis y camiseta, jugar con carros y aviones, y a su vez ser aventurera y deportiva. También puede optar por ser todo lo anterior, y a su vez vestir siempre de faldas y vestidos. Socialmente, se han concebido estos atributos, pero la realidad es que cada persona, mujer o hombre, construirá su propia personalidad e identidad de género a lo largo de su ciclo de vida.

Todas las niñas, adolescentes y mujeres tienen aspectos, actitudes y comportamientos diferentes, porque tienen historias genéticas, culturales y sociales diferentes; por eso cada persona y cada mujer es única. **En la diversidad y en el respeto es que está la belleza y la perfección de la vida.**

En los tiempos actuales, existe otro espacio o canal donde las niñas y adolescentes reciben información y presión constante sobre cómo debe verse el aspecto físico de una mujer sensual y bonita: **las redes sociales**. En este espacio, la publicidad se maneja con una mecánica más realista que en la televisión, porque se vende un **estilo de vida** más que un producto como tal. Por esta misma razón, se utiliza en gran medida el recurso de contratar **influenciadores** para atrapar al público con los mensajes de una marca. Estas personas o **“influencers”**, como se dice en inglés, se han convertido en los nuevos modelos de éxito a seguir para las chicas y chicos adolescentes.

No todos los influenciadores ni todas las marcas promueven los mismos estereotipos de belleza, pero sí es posible hacer un análisis común sobre las personalidades que siguen las chicas en situación de pobreza. Usualmente, siguen otras mujeres que vienen de comunidades pobres o “barrios” y que han logrado un “éxito” visible a través de bienes materiales: automóviles caros, prendas, viajes/cenas espectaculares y ropa de marca. La belleza física de estas mujeres influenciadoras, suele promover cuerpos voluptuosos en partes específicas, como las caderas y senos; una cintura muy fina, labios carnosos, un cabello bastante lacio y el rostro siempre maquillado. Muy parecidas a las muñecas Barbie y las princesas animadas en los años 90.

En las redes sociales existe otro fenómeno que refuerza el estereotipo de belleza tipo “muñeca” en las adolescentes: **los filtros de rostro**. En las redes sociales como **Instagram, Tik Tok y Snapchat**, las chicas pueden hacer un autorretrato o “**selfie**” con la cámara frontal de su celular y aplicar filtros que hacen su piel más clara y lisa; su rostro más delgado con mejillas estiradas y rosadas; además de labios y pestañas con más volumen. Este fenómeno de los filtros ha causado graves problemas de autoestima en Estados Unidos, donde las mujeres y hombres están aplicando cirugía plástica a sus rostros para lucir como su versión con filtros.

## 1.2 Diversidad étnica y cultural dominicana

Cada persona es única, especial y diferente a todas las demás personas, pero como seres humanos somos iguales en derechos. Esto quiere decir que tenemos los mismos derechos desde que nacemos.

Existen algunas diferencias entre grupos de personas, físicas y culturales, marcadas por su lugar de nacimiento y el contexto social y familiar en el que crecieron. Es importante que las niñas y adolescentes aprendan sobre el **respeto a la diversidad**, y a valorar lo diverso, los diferentes aspectos físicos, las distintas culturas y razas, en nuestro país y en el mundo.

**El respeto por la diversidad**, también implica que seas capaz de entender, respetar e incluir las opiniones, sentimientos y necesidades de todas las personas en igualdad de condiciones, y no discriminar a nadie por ninguna razón. La diferencia de opiniones o ideas no debe ser una barrera para tu trabajo, por el contrario, puede ser un factor para enriquecerlo con otras visiones y puntos de vista.

República Dominicana es un país con una fuerte presencia africana, a raíz de una larga historia de esclavitud e industrialización del azúcar. La composición étnica de los y las dominicanas es en su mayoría **negra y mulata (*descendiente de raza negra y blanca*)**; y la identidad de su sociedad tiene una alta presencia de elementos culturales negros. No ha sido fácil ni común para las personas dominicanas aceptar que son afrodescendientes, porque la historia y la educación local del país, ha decidido valorar el legado europeo sobre el africano.

La población dominicana común rechaza sus raíces negras (Andújar, 2006), como es de esperarse de un pueblo con alta presencia mulata. Este mulataje ha hecho mucho más complejo el estudio de las raíces africanas en la isla, en unión a la preferencia y alta valorización de la herencia blanca o hispánica. La realidad es que se vive en una duda de “ser y no ser” de “racismo o no racismo” en forma consiente e inconsciente.

Las y los dominicanos caminan, bailan, comen, cantan y hablan como negros y negras, en forma inconsciente. Pero de forma consiente, rechazan todo lo negro de sus rasgos físicos y de su composición racial afrodescendiente. Uno de los ejemplos más comunes, es la practica de aplicar alisados químicos en el cabello de las niñas, para que su aspecto sea más “europeo”. De esta misma forma, la sociedad dominicana se ha acostumbrado a llamar “pelo malo” al cabello afro y “pelo bueno” al cabello lacio. Además del cabello, es común que dentro de la misma sociedad dominicana, se valore a las personas de piel blanca como más “bonitas” físicamente sobre las de piel negra.

La diversidad étnica dominicana es bastante variada, y a esto sumamos que, en la actualidad, a raíz de las inmigraciones del mundo, hay otras mezclas raciales que se dan en el país por la unión entre dos familias de diferentes culturas. Según la Primera Encuesta Nacional de Inmigrantes (ONE, 2012), la mayoría de extranjeros en el República Dominicana pertenecen a Haití, Puerto Rico, Cuba, Estados Unidos y Venezuela.

Es importante que las chicas reconozcan y amen su propia diversidad, y que entiendan que no importa el color de su piel o la forma de su cabello, son hermosas porque son únicas. Si todas las personas salieran de un mismo molde físico, el mundo sería bastante aburrido y monótono. Es común pero erróneo, asociar los atributos físicos europeos a estereotipos de belleza, estas actitudes deben de ser corregidas para que los patrones contrarios se vayan instalando en el imaginario social dominicano. En el aspecto de la sociedad dominicana, predominan los rasgos negros; es tiempo de aceptarlo y de normalizarlo, por la salud emocional y la autoestima de la juventud que crece en la isla.

**En lugar de criticar o de discriminar la diversidad, enseñemos a las chicas a aprender de ella y a darle un valor importante en sus relaciones sociales.**

Las mujeres reales no son como las muñecas y los filtros de *Instagram*. Una mujer real tiene una historia familiar, social, étnica y cultural que le acompaña y se refleja en su sonrisa, mirada, cabello y hasta en su forma de andar.

### **1.3 Estereotipos de éxito en las redes sociales**

*“En el mundo de hoy, vivimos una esfera pública digitalizada. Por lo tanto, gran parte de la estima de las adolescentes con la sociedad, se construye a través de su relación con las plataformas digitales. La aprobación se ha convertido en una acción tan rápida como un clic, el éxito se traduce en comentarios, sin importar cuales sean los logros; y el público se valoriza por sus números” (García, 2019).*

Según La Real Academia Española (2020), la palabra prestigio significa “pública estima de alguien o de algo, fruto de su mérito”. Antes de las redes sociales, las personas se endeudaban por conseguir bienes y servicios, que, a su entender, les otorgarían una imagen de prestigio y éxito en su comunidad; como automóviles, joyas, viajes y visitas a lugares populares en su círculo social. En la actualidad esto aún existe, solo que es capturado con fotos y videos para que otros miles de personas lo vean.

**Las redes sociales permiten una propagación de contenido bastante rápida, por lo que han agudizado esa necesidad de aprobación social, signo de una débil autoestima personal.**

*“La niñas y adolescentes están construyendo su biografía de vida en una sociedad consumista, y en su imaginario, el prestigio se asocia al estilo de vida que **demostramos tener** y a la **aprobación** que los demás otorgan sobre el mismo. Obviamente, esta idealización no es sostenible y puede que esté causando desvíos o estancamientos en los procesos de escolaridad, trabajo, emancipación y transición a la vida adulta de los jóvenes”* (García, 2019).

Por ejemplo y de acuerdo al texto citado de García (2019), puede que una adolescente desee la última “pinta” o vestimenta de moda para poder publicarla en sus redes sociales, y conseguir comentarios, seguidores o “likes” que validen su imagen. Como ella no trabaja, acepta dinero mensual de un hombre adulto para comprar los objetos que desea; con el tiempo esta práctica puede terminar en el abandono de la escuela y un plan vocacional a futuro. Es posible que la adolescente deduzca que no necesita estudiar o trabajar, si ya de esta forma (con un hombre mayor) podrá comprar los objetos que desea y ser más independiente socialmente. Esta práctica se aprecia en nuestro país y en el contexto global con mujeres más adultas por igual. En las redes corren videos reales (y “memes”) de jóvenes en sus 20 años de edad, mientras se toman fotos o *selfies* de ellas en un yate de lujo; y luego por error, aparece un señor de algunos 60 años en la escena.

## **¿Cómo se puede evitar que las chicas sigan creyendo en este estereotipo de éxito y/o prestigio social digital?**

Lamentablemente, este sentimiento de aprobación constante, basado en la muestra de bienes materiales y físicos (estereotipos de belleza) que se promueven en las redes sociales, son dañinos para la autoestima de una niña y adolescente en desarrollo. Por esto, es importante explicar a las adolescentes que el verdadero éxito se consigue a través del esfuerzo propio, invirtiendo tiempo en los estudios y la preparación vocacional, para lograr las metas que se establezcan según su visión del futuro.

También es importante que se promuevan influenciadoras positivas la vida de las jóvenes; otro tipo de mujeres, que se dediquen a estudiar, viajar, trabajar y cuidarse, haciendo lo que les gusta sin la necesidad de poseer bienes lujosos o alguien que “las patrocine”. La felicidad no se encuentra en los bienes materiales y el lujo, sino en cultivar valores como el respeto, el amor, la salud; desarrollar relaciones saludables, objetivos personales y un plan de vida para conquistar sueños.

### **1.4 ¿Cómo estos temas nos ayudan a combatir las uniones tempranas?**

Las chicas que reconocen la diversidad como positiva y hermosa, y que los diferentes estereotipos sociales y de género a los que están expuestas son dañinos, tienen una autoestima más fuerte. Las adolescentes con buena autoestima y conciencia sobre el contenido que consumen y publican en los medios, estarán en capacidad de exigir sus derechos, construirán relaciones sociales saludables; y seguirán un plan de vida propio, que las aleje de la violencia, el casamiento o el embarazo a temprana edad. Esto les empujará a terminar la escuela y continuar su formación, por lo tanto, aumentar sus oportunidades de obtener un empleo digno y bien remunerado en el futuro, con el que puedan mejorar su calidad de vida.

## 1.5 Mensajes clave

- ★ Cada persona es única porque es diferente, físicamente y en personalidad. Querer parecerse a otras personas por fuera es una señal de baja autoestima. La belleza real no es física, todos los cuerpos cambian y caducan con el tiempo.
- ★ Nunca deben compararse a otras mujeres o personas. Deben de tener sus propios objetivos, y no sentirse celosas o con ganas de experimentar el éxito de otras. Cada quién sigue su propia carrera en la vida, a veces se avanza más y otras veces se va más lento.
- ★ Los medios como la televisión, las redes sociales y la publicidad, venden imágenes de cómo debe verse una mujer sensual y bonita. Esas imágenes no son reales y no representan a una mujer fuerte y única.
- ★ Las muñecas barbies y los filtros de aplicaciones como Instagram y Snapchat son ejemplos de los estereotipos de belleza que venden los medios y la sociedad.
- ★ Los estereotipos funcionan como moldes y presionan a las chicas a encajar en ellos continuamente; cuando son niñas, cuando son adolescentes y cuando son mujeres adultas. Si no encajan en estos moldes se activan una serie de “castigos” que van desde las burlas e insultos (porque no te ves así), pasando por la exclusión hasta la violencia física y sexual.
- ★ Todos los seres humanos son iguales y poseen los mismos derechos desde su nacimiento.
- ★ **El respeto por la diversidad** implica que seas capaz de entender, respetar e incluir las opiniones, sentimientos y necesidades de todas las personas en igualdad de condiciones, y no discriminar a nadie por ninguna razón.
- ★ Respetar la diversidad es importante, esto significa valorar los diferentes rasgos físicos, étnicos y culturales de todas las personas.
- ★ Las dominicanas y los dominicanos son bastante diversas en cuanto a su aspecto físico: color de piel, tipo de cabello, forma de ojos, estatura y textura física.
- ★ La población dominicana es en su mayoría negra y mulata; y la identidad de su sociedad tiene una alta presencia de elementos culturales negros.

- ★ No ha sido fácil ni común para las personas dominicanas aceptar que son negros, porque la historia y la educación local del país, ha decidido valorar el legado europeo o “blanco” sobre el africano. Por eso, no les enseñan sobre la historia y la herencia africana dominicana en las escuelas.
- ★ Es importante que reconozcan y amen su propia diversidad, y que entiendan que no importa el color de su piel o la forma de su cabello, son hermosas porque son únicas.
- ★ La aprobación que buscan las personas a través de los seguidores y *likes* en *Instagram* o *Facebook* no se traduce en éxito en la vida real. El prestigio social o éxito real se consigue a través de metas vocacionales, buenas relaciones sociales y familiares, y la conquista de la independencia, a través de un esfuerzo propio.
- ★ La felicidad no se encuentra en los bienes materiales y el lujo, sino en valores como el respeto, el amor, la salud, las relaciones saludables, los objetivos personales y un plan de vida para conquistar sueños.

## 1.6 Reflexionemos juntas

Enuncia tres estereotipos de belleza física que promueven los medios y las redes sociales sobre cómo se ve la “mujer perfecta”:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Crees que estos atributos son justos o correctos? ¿Por qué?

¿Cómo te sientes sobre el proceso de alisado en el cabello? Describe tu experiencia personal.

-----  
-----

## 1.7 Recursos recomendados

**Video:** Revelando estereotipos que no nos representan, Ted Talks.

<https://www.youtube.com/watch?v=H1C-vG4yBMI>

**Video musical:** “Soy yo”, Bomba Estéreo

<https://youtu.be/bxWxXncl53U>

**Video:** Con rizos y orgullosa, esta mujer decidió hacer de su pelo un arma para defender el amor propio, Primer Impacto. (*Historia de Miss Rizos*)

<https://youtu.be/X52F3RjuA40>

**Video:** Diversidad, Plan 12. UNICEF

<https://www.youtube.com/watch?v=6ECW4z90cbs>

**Video:** Identidad y autoestima adolescente. Ted Talks

<https://www.youtube.com/watch?v=TtOvVxbVWc0>

## Capítulo II: Cómo estoy cambiando

La educación sexual es un derecho y es importante para que las adolescentes puedan ejecutar un plan de vida sin riesgos. En este capítulo facilitarás actividades para que las chicas aprendan sobre cómo tener una sexualidad sana, informada y positiva.

### Objetivos de aprendizaje

Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:

- ★ Comprenden los cambios físicos y emocionales que pasan durante la pubertad y la adolescencia como naturales.
- ★ Nombran los riesgos que pueden enfrentar al tener relaciones sexuales y cómo pueden prevenirlos.
- ★ Comprenden sobre la diversidad sexual y sobre cómo diferenciar los estereotipos sexuales.
- ★ Conocen sus derechos sexuales y reproductivos

### En este capítulo se desarrollan los siguientes temas:

- 2.1 Derechos sexuales y reproductivos
- 2.2 Importancia de la educación integral en sexualidad
- 2.3 Cambios en el cuerpo y en las emociones: pubertad
- 2.4 Sexualidad, diversidad y estereotipos sexuales
- 2.5 Cómo prevenir los riesgos: Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y prevención de embarazo

## 2.1 Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos son propios de todas las personas, sin discriminación alguna. Con su cumplimiento, se puede garantizar que cada persona sea libre para tomar decisiones sobre su cuerpo, su salud reproductiva y su vida sexual, de manera informada y segura. Es importante que las niñas y adolescentes conozcan cuáles son sus derechos sexuales y reproductivos, para que ellas mismas soliciten la información que necesitan para que puedan tomar decisiones informadas propias que favorezcan su bienestar y su salud física, emocional y mental.

La educación integral en sexualidad (EIS) y la salud reproductiva son derechos de todas las personas, incluyendo las niñas, niños y adolescentes. También son reconocidas como herramientas potentes para disminuir los comportamientos sexuales de riesgo y retrasar la iniciación sexual temprana. Entre estos comportamientos sexuales de riesgo, está la prevención de embarazos no deseados, el aborto ilegal, las infecciones de transmisión sexual, la violencia sexual y la violencia basada en género, la mortalidad materno infantil, las uniones tempranas, y la desigualdad entre mujeres y hombres.

La educación sexual y la promoción de los derechos sexuales y reproductivos entre las niñas, niños y adolescentes, también promueve comportamientos positivos, tales como: incrementa la percepción de riesgo, aumenta la autoeficacia para evitar las relaciones no deseadas, aumenta el uso del condón, mejora actitud

en torno a la sexualidad y mejora la comunicación entre jóvenes, cuidadores y personas adultas.

El cuadro a continuación detalla los diferentes derechos sexuales y reproductivos que tanto ustedes como mentoras, y las adolescentes deben reconocer, ambas como personas titulares de estos derechos:

Derechos sexuales	Derechos reproductivos
Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.	Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.
Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.	Derecho a decidir libremente si se desea tener o no tener hijos o hijas.
Derecho a elegir parejas sexuales.	Derecho a decidir sobre la cantidad de hijos o hijas que se desean, y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.	Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.	Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.	Derecho a acceder a métodos anticonceptivos modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.	Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.	Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos de la salud sexual y reproductiva.
Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.	Derecho a acceder a información de calidad, que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados.
Derecho a recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre	

todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.
Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de toda la vida.

**Fuente:** “Derechos sexuales y reproductivos” del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), Colombia, 2019.

## 2.2 Importancia de la educación integral en sexualidad

La educación sexual es importante para que las adolescentes desarrollen una vida segura y productiva, sin riesgos para su bienestar. Debido a algunas normas sociales, culturales y religiosas, existen países en donde no se imparten clases de educación sexual en las escuelas. Asimismo, existen comunidades en las que las familias no hablan sobre el cuidado del sexo cuando las niñas y niños llegan a la pubertad. Entonces, ¿Dónde y cómo las adolescentes se educan sobre el tema? Si se deja la educación sexual al internet, a los amigos y a los rumores, puede que las jóvenes solo reciban mensajes confusos, contradictorios, tradicionales y negativos sobre la sexualidad.

**La sexualidad** es un concepto que abarca mucho más que el sexo, las relaciones sexuales y la reproducción. Es una parte integral de la vida de las personas, que se construye durante todo el ciclo de vida, desde que nacemos hasta nuestra muerte. La sexualidad está compuesta por características biológicas, psicológicas, emocionales, espirituales y socioculturales. Es una construcción social e histórica porque sus significados y forma de expresión varían a lo largo del tiempo, en las distintas sociedades y culturas. **La sexualidad es una experiencia subjetiva, porque cada persona la vive y expresa de forma diferente.**

Las chicas podrán tener una buena relación y conocimiento sobre su sexualidad si sienten que pueden hablar de ella, de forma sana y abierta, y si reciben información pertinente y científica sobre los diferentes factores que componen su sexualidad: la salud sexual y reproductiva, identidad sexual, sensualidad y la emocionalidad.

**La educación integral en sexualidad (EIS) es un derecho y promueve valores positivos en el plan de vida adolescente, asegurando que desarrollen habilidades, competencias y actitudes positivas de acuerdo a su edad.**

Parte de la educación integral en sexualidad, es proveer información necesaria para que las adolescentes mantengan una buena salud sexual y reproductiva desde su pubertad hasta las últimas etapas de sus vidas.

Es una responsabilidad de los educadores, trabajadores sociales, profesionales de la psicología, familiares y adultos de confianza, proveer a las y los adolescentes de información verídica y positiva sobre su sexualidad. Al recibir mayor información y seguridad, las adolescentes serán capaces de tomar mejores decisiones para sus vidas.

### **Los principios de la educación integral en sexualidad son:**

- ★ El respeto de los derechos y la diversidad humana, considerándola como un derecho.
- ★ La promoción del pensamiento crítico, de la participación de las personas jóvenes en la toma de decisiones y el fortalecimiento de sus capacidades para la ciudadanía.
- ★ El fomento de normas y actitudes que promuevan la igualdad entre los géneros.
- ★ La superación de las vulnerabilidades y la exclusión.
- ★ La apropiación de la EIS a nivel local y la pertinencia cultural.
- ★ Un enfoque positivo de la sexualidad en todo el curso de vida.

Fuente: <http://eis.flacso.org.ar/>

## 2.3 Cambios físicos y en las emociones: la pubertad.

Generalmente desde los 12 hasta los 18 años, las adolescentes experimentan cambios notables en su cuerpo, sobre todo en su sistema reproductivo. Esta etapa, que se le conoce como “pubertad”, implica el comienzo de la madurez sexual y sus cambios pueden suceder “de una vez” o gradualmente con los años. También pueden comenzar antes de los 12 años y finalizar después de los 18, porque cada chica es única. En términos biológicos, durante la pubertad, los cuerpos de las chicas y chicos se preparan para lograr su madurez sexual y tener capacidad reproductiva, es decir poder procrear. El cuerpo de una chica se prepara para poder quedar embarazada y el de un chico adolescente, para tener la capacidad física de embarazar. **Esto no significa que la pubertad sea el momento adecuado para quedar embarazadas, las niñas y adolescentes corren serios riesgos de salud, porque ni sus cuerpos ni sus mentes están listos para tener bebés.** Un embarazo a temprana edad puede ocasionar complicaciones para la madre y para el bebé durante el embarazo, el parto o el post-parto, tales como la anemia, la diabetes gestacional, el parto prematuro, un bebé con bajo peso al nacer y hasta la muerte.

### Cambios en el cuerpo de las y los adolescentes

Es importante que las niñas y adolescentes conozcan los cambios que les sucederán a sus cuerpos y en los de sus compañeros varones, para que entiendan los que les está pasando y reciban estos cambios con naturalidad.

El conocimiento sobre el sistema reproductivo de ambos sexos es crucial para que todas las personas manejen un autocuidado responsable e informado.

Los cambios de la pubertad y en la adolescencia son transformaciones anatómicas y fisiológicas, producidas por la acción de las hormonas sexuales femeninas (progesterona y estrógenos) y masculinas (testosterona). **A continuación, un cuadro que describe algunos de los cambios físicos en chicas y chicos durante la pubertad:**

<b>Chicas</b> <b>Comienzo de pubertad: 8 a 13 años</b>	<b>Chicos</b> <b>Comienzo de pubertad: 9.5 a 14 años</b>
---	---

Crecen sus senos	Crecen sus testículos
	Crece su pene (1 año después del crecimiento de testículos)
Aparece el vello púbico (poco después del crecimiento de los senos)	Aparece el vello púbico (13.5 años)
Aparición de la menstruación (10 a 16 años)	Sueños “mojados” por las noches (14 años)
Comienzan el periodo de ovulación	Comienzan a eyacular semen
Vello en las axilas (12 años)	Vello en las axilas y en la cara Aparición de acné Cambio de voz (15 años)

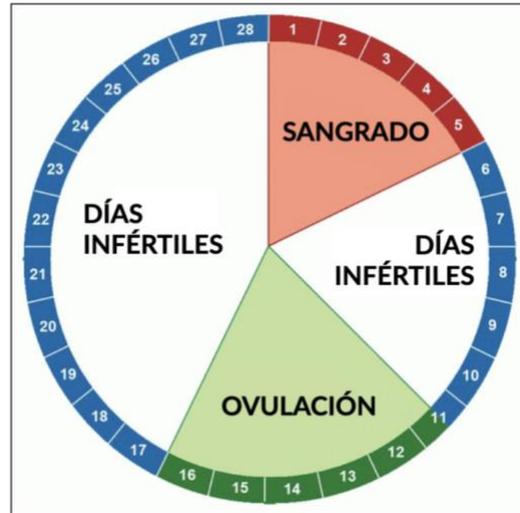
Fuente: JOHNS HOPKINS MEDICE (2020), The Growing Child: Adolescent 13 to 18 years, Global Development Commons Platform, UNICEF. <https://gdc.unicef.org/resource/growing-child-adolescent-13-18-years>

## Menstruación

Las mujeres adolescentes del mundo entero comparten un mismo proceso en sus vidas: la menstruación, o como le dicen en otros lugares, “el periodo” y “la regla”. La menstruación le sucede a una chica entre los 10 y 16 años de edad y luego de su primera menstruación (también llamada menarquia), generalmente ocurre una vez al mes durante años, con interrupción solo en momentos de embarazo u otras situaciones excepcionales, hasta que llegan a la edad de menopausia (a partir de los 50 años). A los tiempos y cambios que suceden entre el primer día de la menstruación y el comienzo de la que sigue, se le conoce como “**ciclo menstrual**”. Este ciclo dura entre 26 y 32 días en la mayoría de las mujeres, en algunas mujeres puede durar más y otras son irregulares, es decir que su tiempo varía entre cada periodo menstrual.

Luego de que experimentan el primer periodo, las chicas pueden quedar embarazadas a través de las relaciones sexuales. Este es un cambio que marca un antes y un después en el autocuidado de una mujer. El ciclo menstrual incluye el periodo de ovulación (*época fértil*) y la importancia de descubrir “¿cómo es que se hacen los bebés?”. Si el objetivo de este programa es evitar que las adolescentes

queden embarazadas a temprana edad, es muy importante que entiendan primero cómo se hace un humano y qué elementos en torno a la menstruación y sobre las prácticas sexuales seguras deben tomar en cuenta para evitar el embarazo no deseado.



**Para que sea posible comprender más sobre la fertilidad es importante conocer sobre los diferentes momentos del ciclo menstrual:**

**Primero**, hay unos días de sangrado (menstruación), que pueden durar entre 2 y 5 días dependiendo de cada chica.

**Luego**, alrededor de 10 días después de terminado el sangrado de la menstruación hay unos días de mayor fertilidad en los que las mujeres pueden quedar embarazadas fácilmente (ovulación).

**Después**, hay unos días preparativos para la llegada de la siguiente menstruación, donde el cuerpo no es fértil.

### **Cambios en las emociones**

Es común que, durante la pubertad, las adolescentes se sientan sensibles, enojadas y sobre todo, incómodas con el aspecto de su cuerpo a causa de los cambios que le están sucediendo. Puede que las chicas pasen malos ratos en donde tengan emociones y sentimientos de miedo, ansiedad y depresión. También será común que se distancien de sus cuidadores y amigas de niñez o que se enojen más fácil con ellas y ellos.

Estos cambios de emociones pueden continuar con menor intensidad durante la adultez, relacionados con su ciclo menstrual, que son los momentos en que la mujer experimenta importantes cambios hormonales en su cuerpo.

Hay otras emociones que también comienzan a surgir durante la pubertad, que son de origen sexual. Las chicas comienzan a fijarse, a experimentar sentimientos y atracción por otras personas con las que comparten su tiempo y espacios. Los sentimientos sexuales se manifiestan en los varones a través de la erección del pene y en las chicas por la humedad de su vagina. Sentir estos deseos es normal y ninguna niña, adolescente o mujer debe sentir vergüenza al respecto.

**Algunos de los cambios en las emociones que las chicas pueden experimentar son:**

- ★ Rebeldía en contra de sus cuidadores, porque quiere ser independiente.
- ★ Confusión sobre su aspecto, y si es normal o linda.
- ★ Incertidumbre porque no sabe si es niña o mujer. Está en un período de transición que resulta confuso.
- ★ Timidez
- ★ Ganas de experimentar
- ★ Cambios repentinos en su ánimo, puede estar feliz y luego estar triste o enojada.
- ★ Sentimientos de deseo sexual
- ★ Vergüenza sobre su cuerpo y los cambios que le están sucediendo.
- ★ Aprende a ser más razonable y pensar críticamente.

Luego de avanzada la pubertad, las niñas y adolescentes comenzarán a experimentar deseos e impulsos sexuales naturales, a través de fantasías o del contacto y conocimiento con una persona que les guste.

Tanto niños como niñas, se hacen más conscientes de sus respuestas a la atracción y a la estimulación sexual y, por tanto, también comienzan a masturbarse.

**La masturbación** es la acción que realiza una persona para darse placer a ella misma, mientras toca sus genitales. **Es un acto natural que no causa daños físicos ni emocionales, pero que debe de realizarse en privado.**

Las jóvenes sentirán ganas de abrazar, besar, tocar y tendrán impulsos con alguien que les guste. **Es importante que entiendan que, aunque sientan estos deseos, no significa que la actividad sexual debe de consumarse si no están listas.** Aquí comienza un proceso para ellas de reconocimiento sobre sus impulsos, análisis y toma de decisiones sobre cómo actuar y cuando es correcto tener relaciones sexuales.

## 2.4 Sexualidad, diversidad y estereotipos sexuales

**La sexualidad** es un concepto que abarca mucho más que el sexo, las relaciones sexuales y la reproducción. Es una parte integral de la vida de las personas, que se construye durante todo el ciclo de vida, a través de las biografías personales de cada quien. **La sexualidad está compuesta por características biológicas, psicológicas, emocionales, espirituales y socioculturales;** y como mencionamos anteriormente, en ella influyen al menos cuatro factores principales:

FACTORES	DESCRIPCIÓN
<b>Identidad sexual</b>	Incluye el sexo biológico, la identidad de género y la orientación sexual.
<b>Sensualidad</b>	Forma en que damos y recibimos placer.
<b>Salud sexual y reproductiva</b>	Salud y cuidado de nuestro cuerpo, sus funciones sexuales y de reproducción.
<b>Emocionalidad</b>	Habilidad de confiar, amar, cuidar y valorar a los y las demás, y a nosotras mismas.

## Diversidad sexual

Durante la pubertad, las y los adolescentes comienzan a experimentar y a definir cambios en su identidad, incluyendo la sexual. Para comprender toda la dimensión de diversidades asociadas al género y a la sexualidad, primero debemos de diferenciar los conceptos de **sexo y género**.

El **sexo** está asociado a las características biológicas (*genitales externos, cromosomas y conductos sexuales internos*) con las que nacen mujeres, hombres e intersexuales. Es una cualidad innata, que permanece igual a través del tiempo y es la misma en todas partes del mundo. El sexo al nacer puede ser: masculino, femenino e intersexual.

El **género** es una construcción social que define normas, valores, comportamientos, formas de vestir, de expresarse y de sentir. El género es moldeado por las relaciones sociales, cambia con el tiempo y de acuerdo a la sociedad o la cultura en donde se viva. Por ejemplo, **es un asunto de sexo** que la mujer pueda gestar a un bebé y hombre no; pero que, por esta razón, la sociedad dominicana imponga que esta lo cuide, es **un asunto de género**. De igual forma, se puede percibir como en otros países y culturas, se están rompiendo estos patrones de género y el hombre es quien cuida de la casa y de los bebés.

Las personas viven y experimentan su género de diferentes maneras, independientemente de su sexo biológico. En muchos casos, la identidad que construyen corresponde a como se sienten y no al sexo con el que nacieron: a esta vivencia interna e individual se le conoce como **identidad de género**. La identidad puede tomar muchas formas, algunas personas no se identifican ni como hombres ni como mujeres, y otras se identifican como ambos.

La expresión de género se refiere a la forma en que una persona decide expresarse frente a las demás personas, en la forma que se comporta, se viste, actúa, etc. La

expresión puede o no corresponder a lo que los estereotipos de género asignan a cada sexo. Por ejemplo, la sociedad espera que una mujer se maquille, use pelo largo y bien cuidado y se vista con vestidos y tacones. Pero una mujer puede sentirse más cómoda no maquillándose y usando ropa y zapatos cómodos, como pantalones y tenis; y esto no implica que su identidad de género sea distinta a su sexo biológico.

### Algunas las identidades de género que debes conocer:

- ★ **Persona cisgénero o “cis”:** Cuando la identidad de género de la persona, corresponde con el sexo asignado al nacer.
  
- ★ **Persona transgénero o “trans”:** Cuando una persona no se siente conforme con su sexo biológico, y vive o se identifica con un género diferente al mismo. Pueden incorporar transformaciones corporales o no.
  
- ★ **Persona transexual:** Cuando una persona siente que pertenece cultural y biológicamente a su sexo opuesto, y optan por una intervención médica y hormonal para adecuar su apariencia física y biológica a su realidad psíquica. Por ejemplo, puede que una persona con sexo masculino al nacer se identifique como mujer, y decida realizarse una operación para tener senos.
  
- ★ **Queer:** Es alguien que no es heterosexual o cisgénero. Es una persona que pertenece al colectivo LGBTQ, pero a la que las etiquetas de Lesbiana, Bisexual, Gay o Transexual no le definen correctamente.

En la adolescencia, y con la comprensión de la propia sexualidad, las chicas también comenzarán a descubrir por quienes sienten atracción. Esta atracción es romántica, afectiva y sexual y se le conoce como **orientación sexual**.

Las orientaciones sexuales más comunes son: heterosexual, homosexual, bisexual y asexual.

- ★ **Heterosexuales:** son personas que sienten atracción romántica y sexual por personas del sexo opuesto.
- ★ **Homosexuales:** son personas que sienten atracción romántica y sexual por su mismo sexo. A los hombres y mujeres homosexuales se les conoce socialmente como gays, y solo a las mujeres homosexuales también se les conoce como lesbianas.
- ★ **Bisexuales:** son personas que sienten atracción física y romántica por personas de su mismo sexo y del sexo opuesto.
- ★ **Asexuales:** son personas que no sienten atracción física o sexual por ninguna persona.

Ser homosexual o bisexual no es una elección que hace o deshace una persona, ni tampoco implica enfermedades psicológicas. La orientación sexual se define usualmente durante la pubertad y adolescencia, antes de que las personas experimenten relaciones sexuales. ¡La orientación sexual no debe ser nunca un motivo de discriminación, violencia verbal, emocional o física! **¡Seamos aliados de la comunidad LGBTIQ!**

## Comunidad LGBTIQ

Las siglas **LGBTIQ** se utilizan para describir a los diversos grupos de personas que no se ajustan a las identidades y expresiones de género ni a las orientaciones sexuales socialmente aceptadas para mujeres y hombres. Es decir, aquellas diferentes a las heterosexuales, y que son las personas que sufren de mayor discriminación y estigma.

Las personas que se identifican como lesbianas, gays o bisexuales pueden vivir acoso o discriminación de personas que se sienten incómodas o tienen miedo de su orientación sexual. A este miedo se le conoce como **homofobia**, y puede traducirse desde burlas y discriminación, hasta actos de violencia física extrema como el asesinato (*crímenes de odio*). De la misma manera, la **transfobia** es el miedo, odio, la incomodidad o desconfianza hacia las personas que son transgénero, queer, o que no siguen las normas tradicionales de género.

La sigla es una forma de agrupar, no es fija y evoluciona rápidamente. ***El significado de las siglas es: Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans o Transgénero, Intersexual y Queer.*** **Todas las personas tienen derecho a vivir y expresar libremente su identidad de género y su orientación sexual.**

## **Esteriotipos sexuales**

En la sexualidad también hay estereotipos asociados a los atributos y roles de género asignados según lo que es “masculino y femenino”. Al igual que el género, ***la sexualidad se construye y adapta con el tiempo; se transforma de acuerdo a la sociedad y la cultura en la que vive una persona.***

Las prácticas sexuales se encuentran socialmente asignadas según el sexo, la de las mujeres jóvenes es más controlada y vigilada por los adultos, y la de los hombres más alentada. Esto hace que, a los hombres adolescentes, se les aliente a experimentar múltiples relaciones sexuales para sentir placer, mientras que, a las mujeres de la misma edad, se les motiva a practicar el sexo con fines reproductivos.

Esta misma percepción o creencia de que las mujeres comienzan a sostener relaciones sexuales solo para reproducirse, también impulsa otros estereotipos sexuales. Como, por ejemplo, la creencia de que “las mujeres deben llegar vírgenes

al matrimonio” o que “los hombres deben ser más experimentados que sus mujeres, para poder enseñarles sobre el sexo”.

La sociedad quiere obligar al hombre a tener relaciones sexuales desde temprano, para que compruebe y ponga en práctica su “virilidad”; y empuja a las adolescentes, a pensar en el matrimonio como su única solución para tener una vida sexual en pareja, lo cual además la encaja como una “mujer buena” y “decente”.

A raíz de todo esto, surgen muchos estereotipos y mitos sexuales, que definen la forma en que la sociedad espera que los y las jóvenes vivan su sexualidad. **A continuación, un cuadro que explica algunos:**

Roles y estereotipos sexuales	
Sexualidad masculina	Sexualidad femenina
Para demostrar su hombría o su valor como hombres, deben tener muchas conquistas sexuales con mujeres.	Para demostrar su valor como mujeres, deben demostrar pudor y no deben dejarse llevar por las presiones de los hombres que demandan sexo.
La orientación sexual debe ser heterosexual, y debe demostrarse permanentemente.	La orientación sexual debe ser heterosexual.
La sexualidad masculina es impulsiva e incontrolable (obedece a un instinto).	La sexualidad femenina es reflexiva, pasiva, controlable.
Los muchachos deben mostrarse viriles, con capacidad de conquistar y disponibles de tener relaciones sexuales en todo momento ( <i>el pene se le debe poner “duro” siempre</i> ).	Las muchachas deben mostrarse reservadas, sin experiencia ni capacidad de sentir placer, dispuestas a esperar el momento apropiado.

Los muchachos sienten deseo sexual permanente y no pueden controlarlo.	Las muchachas no deben sentir deseo sexual, y si lo sintieran, pueden reprimirlo o controlarlo.
Su sexualidad se basa mayormente en el placer físico, no demuestran sus emociones ni sentimientos.	Su sexualidad se basa solo o mayormente en sus sentimientos y la reproducción.
Está bien visto socialmente y hasta “normal” que tengan varias parejas sexuales al mismo tiempo, incluso dentro del noviazgo formal o matrimonio.	Son mal vistas si salen con varios muchachos al mismo tiempo, aunque no tengan relaciones sexuales con ellos, y luego de que tienen un novio formal, se espera que sean devota y no les fallen.
Si no cumplen con lo anterior son rechazados, discriminados y etiquetados como homosexuales, <i>poco hombres, palomos, mamitas, mujercitas, pariguayos, etc.</i>	Si no cumplen con lo anterior son rechazadas socialmente, discriminadas y etiquetadas como <i>mujeres malas, mujeres fáciles, putas, aviones, rastreras, chapeadoras, etc.</i>

**Fuente:** Educación Integral en Sexualidad: Guía de orientaciones para adolescente multiplicando entre pares, Ministerio de Educación de la República Dominicana, 2015.

### Las consecuencias de los estereotipos sexuales son:

- ★ Crean barreras entre mujeres y hombres, dificultando la forma de comunicarse y relacionarse de forma respetuosa y sana.
- ★ Se crece con mitos y estereotipos que reprimen la sexualidad de las mujeres y amplifican la demostración de una sexualidad dominante e incontrolable de los hombres. Se hace creer que existe una sola forma correcta de experimentar su sexualidad.
- ★ Se reproduce la falsa idea de que existen dos tipos de mujeres (“chicas buenas” y “chicas malas”). Esto lleva a los jóvenes a no interesarse por conocer los verdaderos deseos y necesidades de las mujeres, y por tanto se relacionan con ellas solo a partir de lo que ellos necesitan.
- ★ Impiden que los y las jóvenes se relacionen con personas que no demuestren constantemente su heterosexualidad, y se les lleva a rechazar cualquier indicio diferente a lo heterosexual.

La Región de América Latina y el Caribe tiene la segunda tasa más alta de embarazos en adolescentes del mundo entre 15 y 19 años de edad, y una tendencia en alza entre las niñas de 15 años (OPS, 2010-2015). En nuestra región, la salud sexual se trata desde un punto de vista biológico y reproductivo, heterosexual y enfocado en la gestación femenina. El placer no está incorporado institucionalmente como la finalidad de las relaciones sexuales, por tanto, la experiencia sexual adolescente se sitúa en el campo de lo “prohibido”. Estas normas sociales sobre la sexualidad constituyen del cuidado anticonceptivo en la adolescencia como un comportamiento doblemente rebelde: *implica planificar lo prohibido (el placer) y tomar medidas para evitar consecuencias* (Climent, 2009).

A medida que van creciendo, entre adolescentes comenzarán a hablar sobre temas respecto a la sexualidad, que despertarán dudas y confusiones. Sus búsquedas en el internet y “Google” aumentarán, en espera de encontrar información que les eduque sexualmente. Pero el internet, es un mundo donde también se necesita de mucho **pensamiento crítico**, ya que en él pueden habitar tantas mentiras y mitos como informaciones útiles. Lo más recomendable, es que las chicas encuentren una persona adulta de confianza para esclarecer sus dudas en torno a la sexualidad.

La Alcaldía, el Ministerio de Salud y un grupo de estudiantes de diferentes liceos en Santiago de Chile, trabajaron un material educativo titulado **“100 preguntas sobre sexualidad adolescente” (2016)**. Este documento puede ayudar a responder a muchas de las dudas que tengan las propias adolescentes en República Dominicana. Al final de este capítulo, en **“Recursos recomendados”**, podrás encontrar la guía completa.

**A continuación, una selección y adaptación de algunas preguntas de la guía, tomando en consideración las normas y condiciones del contexto local a trabajar:**

Preguntas	Respuesta
-----------	-----------

<p><b>¿Qué es el clítoris?</b></p>	<p>El clítoris es un órgano aparentemente diminuto que se encuentra en la vulva de la mujer, pero que es más grande de lo que se ve, ya que sobresale sólo una pequeña parte. Su única función es el placer sexual y por ello es capaz de producir muchas sensaciones agradables. Sin embargo, cada mujer puede tener sus propios gustos respecto a cómo disfruta los estímulos en esa zona.</p>
<p><b>¿El tamaño del pene importa?</b></p>	<p>No es importante el tamaño del pene, sino cómo el hombre lo usa para sentir y entregar placer. Más importante que el tamaño, es saber cómo conectarte con la otra persona para dar una adecuada estimulación y utilizar el pene para lograr un adecuado acople.</p>
<p><b>¿Es normal que a esta edad duelan mucho los senos?</b></p>	<p>Sí, puede ser normal, ya que en la adolescencia tu cuerpo se encuentra en desarrollo, por lo que es normal que puedas tener mayor sensibilidad en los senos debido a los cambios hormonales que estás experimentando. Sin embargo, esta situación de molestia es más común en los días previos y durante la menstruación, ya que durante esos días es más probable que retengas líquido en zonas como tus senos, haciendo que te sientas más hinchada.</p>
<p><b>Después de mi primera relación sexual,</b></p> <p><b>¿El cuerpo me cambia?</b></p>	<p>Después de la primera relación sexual con penetración, lo único que puede cambiar en la mujer es el himen, una membrana que cubre sólo en forma parcial la entrada de la vagina y que no es rígida. Algunas mujeres tienen un desgarro que genera un sangrado; sin embargo, para otras mujeres puede que el himen se haya roto previamente realizando algún deporte. No ocurren otros cambios físicos al cuerpo, lo que puede cambiar es la propia percepción de la mujer sobre su sexualidad, ya que estará más consciente de los estímulos vaginales.</p>
<p><b>¿Es posible quedar embarazada si tengo relaciones sexuales sin preservativo y el hombre eyacula afuera o “solo brochando”?</b></p>	<p>Sí, una mujer puede quedar embarazada con el líquido preseminal. El líquido preseminal, también conocido como líquido pre-eyaculatorio, es una secreción transparente y viscosa que se expulsa cuando el hombre está excitado sexualmente, previo a la eyaculación. En su composición contiene variados químicos, pero también una proporción de espermatozoides, por lo que, si estás teniendo una relación penetrativa sin condón, existe el riesgo de embarazo y/o de la transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual.</p>

<p><b>¿Cuáles son las consecuencias de masturbarse? ¿Es malo masturbarse?</b></p>	<p>No es malo masturbarse y no genera problemas ni disfunciones como muchas veces se piensa. La masturbación genera muchos beneficios, ya que libera una serie de sustancias cerebrales que generan bienestar general, bajan la ansiedad y el estrés. Te permite conocer tu cuerpo y tu respuesta sexual, aprendiendo cómo responde tu cuerpo y así saber qué cosas te gustan y cuáles no.</p>
<p><b>¿Por qué se hacen los orgasmos? ¿Todas las mujeres llegan al orgasmo?</b></p>	<p>Los orgasmos surgen como respuesta a una estimulación placentera y persistente de los genitales. Se producen por la contracción de los músculos del piso pélvico que, tras acumular tensión, se relajan liberando endorfinas y placer. Todas las personas sanas que conocen lo que les da placer pueden tener orgasmos. Sin embargo, esto no significa que cada vez que tengas relaciones sexuales o te masturbes los tendrás. Factores psicológicos, emotivos o de salud pueden dificultar la llegada del orgasmo.</p>

**Fuente:** Municipalidad de Santiago “100 Preguntas Sobre Sexualidad Adolescente”, Municipalidad de Santiago, Santiago de Chile; 2016.

## 2.5 Cómo prevenir los riesgos: Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y embarazo no deseado.

Lamentablemente, las cosas buenas de la vida también traen riesgos, sobre todo si se asumen sin información y sin precaución ni protección.

Existen actividades muy emocionantes, como por ejemplo la de “surfear olas”. Antes de una persona entrar al mar para surfear, necesita tener una serie de conocimientos informativos sobre el comportamiento del mar; y otras habilidades

prácticas sobre como saber nadar y flotar. Además de estos conocimientos, necesita de recursos: una tabla de surfear y una correa de tobillo que amarre la tabla a su pie (esto último para protección). Podemos decir que, si una persona entra al mar a surfear olas, sin ninguno de los conocimientos, las habilidades y recursos anteriores, tiene un gran riesgo de ahogarse y/o de lastimar a otra persona en el mar.

Uno de los riesgos más grandes que asume una persona adolescente, es la de sostener relaciones sexuales, sin haber tenido acceso a información de calidad sobre su salud sexual y reproductiva. Una juventud que se lanza al mar de las relaciones sexuales sin saber nadar y sin los conocimientos adecuados sobre cómo protegerse, es sumamente peligroso.

Las chicas y chicos adolescentes representan el presente y el futuro de un país, y en el caso de República Dominicana, la mayoría de la población. Lo que menos debe desear una sociedad, es una juventud con altas tasas de Infecciones de transmisión Sexual (ITS) y de embarazos no deseados o a muy temprana edad. Las consecuencias de ambos riesgos se visibilizan negativamente en la salud física y mental de las personas, en la continuación y calidad de su plan de vida; y además, en la economía general del país, que debe seguir costearo la vida de una juventud estancada en el círculo de la pobreza.

La decisión de cuando empezar a tener relaciones sexuales y con quién, es un tema muy personal y difícil de controlar, no importa la edad de la persona. Algunas chicas empezarán a los 12 años y otras a los 18 años; el tema es que no existe una edad perfecta, sino más bien mentes capaces de pensar perfectamente qué les conviene para proteger su futuro. ***Es importante que las chicas sean educadas sobre la importancia del “sexo seguro”.***

**Las relaciones sexuales seguras, el sexo seguro o protegido,** es la práctica sexual que previene las infecciones de transmisión sexual, el VIH y Sida y el embarazo no deseado; porque evita el intercambio de fluidos corporales y el contacto de estos

con la mucosa vaginal, anal y oral. **El sexo seguro solo se logra a través del uso adecuado del condón o preservativo.**

## **¿Qué riesgos enfrentan las chicas? Las ITS, VIH y Sida.**

Al tener relaciones sexuales sin protección, las chicas enfrentan el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual, VIH y Sida, además de los embarazos no deseados. Hay ITS que son curables y otras que son incurables, todas deben ser tratadas por profesionales de la salud.

El abanico de infecciones por transmisión sexual es amplio, pero algunas de las más comunes son: herpes genital, clamidia, sífilis, gonorrea, hongos, ladillas o piojos; y otras más peligrosas, como el virus del papiloma humano (HPV), hepatitis B y el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH). La mayoría de la ITS pueden curarse a través de tratamiento médico, sobre todo si se comienza el proceso temprano. Las incurables, como el VIH, el herpes genital, la hepatitis B y el HPV, tienen tratamientos para poder controlar sus efectos, por lo tanto, la posibilidad de que las personas infectadas continúen una vida normal.

## **VIH y Sida**

El Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) tiene otras formas de infección, a través del contacto de la sangre; y no solo de los fluidos genitales. Se puede transmitir a través de agujas para drogas inyectadas, y al compartir utensilios punzantes que no han sido esterilizados, como agujas de tatuajes, de perforación de aretes y hasta instrumentos de cuidado odontológico y personal, como pinzas,

afeitadoras y alicates. Al conjunto de los síntomas asociados al VIH se les llama **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o sida**, la etapa más avanzada del VIH.

Las formas más efectivas de prevenir las ITS, el VIH y Sida, es a través de la abstinencia en la adolescencia, el uso correcto del condón con todas las parejas sexuales y evitar el contacto de sangre o el compartir de objetos punzantes con otras personas.

**Nota: Si una chica ha sido víctima de violencia sexual, siempre debe acudir a un doctor o doctora rápidamente para las pruebas de lugar. La prueba de VIH debe realizarse tres meses después de la exposición.**

## Prevención de embarazo no deseado

Los embarazos pueden darse con o sin penetración, porque el espermatozoide puede llegar a fecundar el óvulo, aunque la eyaculación haya sucedido fuera de la vagina. Solo existen dos formas de evitar un embarazo:

★ **La abstinencia** en la niñez y la adolescencia, cuando aún no se tiene la madurez necesaria (física y mentalmente) para comprender las consecuencias de las relaciones sexuales.

★ **La elección de un método anticonceptivo**, capaz de impedir el embarazo.

**Existen varios tipos de métodos anticonceptivos para prevenir un embarazo: los métodos modernos, los de emergencia y los naturales. Pero los más efectivos son los métodos modernos.**

A continuación, una tabla con la descripción de los métodos anticonceptivos modernos más comunes para el público adolescente, sus ventajas y desventajas:

Método	Descripción	Ventajas	Desventajas
Condón	Bolsa resistente	Único anticonceptivo	Debe colocarse bien

(moderno)	de látex, que se coloca en el pene cuando está erecto antes de cada relación sexual.	que evita el VIH y otras ITS.	Para lograr la efectividad , evitar contacto con calor, objetos cortantes o vaselina para no dañarlo.
<b>Pastillas anticonceptivas</b> (moderno)	Pastillas que se toman todos los días para evitar la ovulación y así evitar el embarazo. Vienen en cartones de 21 o 28 pastillas.	Regula los ciclos menstruales.	No protege contra VIH ni ninguna ITS.
<b>Dispositivo Intrauterino (DIU)</b> (moderno)	Dispositivo de plástico y cobre en forma de T. Lo coloca el personal de salud dentro de la matriz del útero, siempre y cuando la mujer no esté embarazada.	Puede durar hasta 10 años sin la necesidad de cambiarlo.	Debe colocarlo el Personal de salud.  No protege contra VIH ni ninguna ITS.
<b>Inyección anticonceptiva</b> (moderno)	Una inyección de hormonas que se pone en la cadera o el brazo de la mujer, cada mes o cada 3 meses.	Regula los ciclos menstruales.	Debe colocarlo el Personal de salud.  No protege contra VIH ni ninguna ITS.
<b>Pastillas de emergencia</b> (emergencia)	Son pastillas que sirven para evitar el embarazo cuando hubo violencia sexual, el condón falló, o se tuvieron relaciones sexuales sin protección.	Son legales y no son abortivas.  Evitan el embarazo en situaciones de violación.	No protege contra VIH ni ninguna ITS.

Fuente: Guía “Métodos anticonceptivos”, Observatorio Salud Reproductiva, Guatemala. 2019

## 2.6 ¿Cómo estos temas nos ayudan a combatir las uniones tempranas?

Las chicas que reciben educación integral en sexualidad y reconocen como tener una buena salud sexual y reproductiva, estarán en menor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) o de tener un embarazo no deseado. Por lo tanto, estarán en mayor capacidad de rechazar situaciones que las expongan a las uniones tempranas o a las relaciones con un adulto mayor de edad. También,

tendrán las herramientas suficientes para continuar con su plan de vida, que incluye terminar la escuela y ejercer una vocación, sin obstáculos en el camino, y/o con la información suficiente para superarlos.

## 2.7 Mensajes clave

### Explícale a las chicas (*ambos rangos de edad*) que:

- ★ La pubertad es una etapa de maduración sexual que resulta en cambios físicos, emocionales y sociales importantes, y que pueden ser tanto emocionantes como estresantes durante toda la adolescencia.
- ★ Todos los cuerpos son especiales y únicos, y las personas deberían sentirse bien acerca de su cuerpo.
- ★ Cada chica adolescente es única y experimentará la pubertad en tiempos diferentes y de formas distintas.
- ★ La menstruación es un proceso normal y natural del desarrollo físico de las niñas y adolescentes, y no debe tratarse con vergüenza.
- ★ Las mujeres pueden quedar embarazadas fuera del periodo de ovulación, sobre todo a temprana edad porque el ciclo menstrual es más irregular.
- ★ Las mujeres son capaces de reproducir la vida, pero no por ello todas están obligadas a tener hijos/as. ¡Tú decides que deseas hacer en tu vida!
- ★ El sistema reproductivo de las niñas y adolescente no está completamente preparado tener hijos/as. Tampoco lo está su maduración mental. Un embarazo temprano puede ocasionar problemas de salud durante el embarazo, parto o el post- parto, tanto a la chica como al bebé.
- ★ Los cuerpos de las mujeres pueden liberar óvulos durante el ciclo menstrual y los cuerpos de los hombres pueden producir esperma y eyacular semen: tanto los óvulos como el esperma son necesarios para la reproducción. El embarazo comienza cuando un óvulo y un espermatozoide se unen y se implantan en el útero.
- ★ La sexualidad es un concepto que abarca mucho más que el sexo, las relaciones sexuales y la reproducción. Es una parte integral de la vida de las personas, que se construye durante todo el ciclo de vida, a través de las biografías personales de cada quien.

- ★ La sexualidad está compuesta por características biológicas, psicológicas, emocionales, espirituales y socioculturales.
- ★ Los embarazos pueden darse con o sin penetración, porque el espermatozoide puede llegar a fecundar el óvulo, aunque la eyaculación haya sucedido fuera de la vagina. Solo existen dos formas de evitar un embarazo: abstinencia y el uso de un método anticonceptivo.
- ★ Las formas más efectivas de prevenir las ITS, el VIH y Sida, es a través de la abstinencia en la adolescencia, el uso correcto del condón con todas las parejas sexuales y evitar el contacto de sangre o el compartir de objetos punzantes con otras personas.
- ★ **Las relaciones sexuales seguras, el sexo seguro o protegido**, es la práctica sexual que previene las infecciones de transmisión sexual, el VIH y Sida y el embarazo no deseado; porque evita el intercambio de fluidos corporales y el contacto de estos con la zona vaginal, anal y oral. **El sexo seguro solo se logra a través del uso adecuado del condón o preservativo.**

### Explícale a las chicas (14-16 años) que:

- ★ Es muy importante que las chicas conozcan los cambios de la pubertad para prepararse para recibirlos con naturalidad y como parte de tu desarrollo.
- ★ Las chicas no deben sentir vergüenza por los cambios que experimentan ni permitir que nadie se burle o le haga sentir mal por la forma particular en que sucedan.
- ★ Cada persona tiene su propio ritmo de desarrollo, y todos son igualmente normales. Lo único seguro es que todas tarde o temprano, terminaremos teniendo un cuerpo adulto.
- ★ Cada persona tiene un cuerpo valioso que le permite vivir, sentir y experimentar el mundo; que es único y hermoso, aunque no corresponda a los patrones de belleza impuestos por la sociedad, la publicidad y los medios.
- ★ Las mujeres pueden quedar embarazadas fuera del periodo de ovulación, sobre todo a temprana edad porque el ciclo menstrual es más irregular.
- ★ Existen signos comunes del embarazo, los cuales deben confirmarse mediante una prueba de detección del embarazo, que puede hacerse tan pronto como el período menstrual no se presente, o esté atrasado.

- ★ Las mujeres son capaces de reproducir la vida, pero no por ello todas están obligadas a tener hijos/as. ¡Tú decides que deseas hacer en tu vida!
- ★ La sexualidad es un concepto que abarca mucho más que el sexo, las relaciones sexuales y la reproducción. Es una parte integral de la vida de las personas, que se construye durante todo el ciclo de vida, a través de las biografías personales de cada quien.
- ★ La sexualidad está compuesta por características biológicas, psicológicas, emocionales, espirituales y socioculturales.
- ★ Los seres humanos no pueden elegir o decidir ser gay o heterosexual, porque es algo que se es, no que se elige. Para la mayoría de las personas, la orientación sexual se define a principios de la adolescencia sin ninguna experiencia sexual previa.
- ★ Los seres humanos no pueden elegir o decidir ser *cis* o *trans*, porque es algo que se es, es la forma en que nos identificamos, no es algo que se elige.
- ★ Los sentimientos, las fantasías y los deseos sexuales son naturales y ocurren durante toda la vida, aunque las personas no siempre elijan llevarlos a la práctica.
- ★ Es natural sentir curiosidad acerca de la sexualidad y es importante hacerle preguntas a un adulto de confianza.
- ★ La toma de decisiones sexuales requiere la consideración previa de estrategias de reducción del riesgo, a fin de prevenir el embarazo no planificado y las ITS, incluido el VIH.
- ★ Todas las personas tienen derecho a vivir y expresar libremente su orientación sexual y su identidad de género.
- ★ Creemos con mitos y estereotipos que reprimen la sexualidad de las mujeres y amplifican la demostración de una sexualidad dominante e incontrolable de los hombres.
- ★ ¡No es verdad que hay una sola forma correcta de experimentar su sexualidad!
- ★ Existe una falsa idea de que existen dos tipos de mujeres “chicas buenas” y “chicas malas”. Esto lleva a los jóvenes a no interesarse por conocer los verdaderos deseos y necesidades de las mujeres, y por tanto, se relacionan con ellas solo a partir de lo que ellos necesitan.

- ★ Existen leyes nacionales y acuerdos internacionales que abordan los derechos humanos que afectan la salud sexual y reproductiva.
- ★ **Las relaciones sexuales seguras, el sexo seguro o protegido**, es la práctica sexual que previene las infecciones de transmisión sexual, el VIH y Sida y el embarazo no deseado; porque evita el intercambio de fluidos corporales y el contacto de estos con la mucosa vaginal, anal y oral. **El sexo seguro solo se logra a través del uso adecuado del condón o preservativo.**

## 2.8 Reflexionemos juntas

Vuelve a tu infancia, recuerda las cosas que te permitían o prohibían por el hecho de ser niña ¿Alguna vez desobedeciste, te rebelaste o te sentiste mal al respecto? Cuenta tu experiencia.

---

---

---

Ahora vuelve al presente y piensa en las cosas que todavía se te limitan o prohíben, y se le permiten a familiares o amigos/as del sexo opuesto, o por el contrario, cosas que se te permiten a ti, pero no a tus pares del otro sexo. ¿Cuáles son estas cosas y cómo te hace sentir?

---

---

## 2.9 Recursos recomendados

**Video:** ¿Por qué las mujeres tienen el periodo? Ted Talks

[https://www.ted.com/talks/ted ed why do women have periods/transcript?language=es](https://www.ted.com/talks/ted_ed_why_do_women_have_periods/transcript?language=es)

**Guía:** *100 Preguntas Sobre Sexualidad Adolescente*. **Municipalidad de Santiago de Chile.**

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>

**Video:** Identidad de género. Amaze.org

<https://youtu.be/ucDWpGtfHlk>

## Capítulo III: Entreno mi mente

Las personas que están sanas mentalmente tienen mejores relaciones con los demás, mejor salud física, estudian y trabajan de forma más eficiente y poseen una mejor calidad de vida. En este capítulo, facilitarás actividades para que las chicas entrenen una mente saludable, a través de dinámicas sobre el manejo de emociones, las relaciones sociales saludables y el abordaje analítico de problemas.

### Objetivos de aprendizaje

**Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:**

- ★ Identifican emociones en momentos de vulnerabilidad y cómo manejarlas eficazmente.
- ★ Aprenden cómo resolver problemas e identificar cuando es necesario buscar ayuda.
- ★ Comprenden qué es una relación social saludable y una relación dañina

### **En este capítulo se desarrollan los siguientes temas:**

- 3.1 Importancia de la salud mental
- 3.2 Reconocer y manejar las emociones
- 3.3 Cómo resolver problemas
- 3.4 Relaciones sociales saludables
- 3.5 Noviazgos saludables
- 3.6 Cómo estos temas ayudan a combatir las uniones tempranas
- 3.7 Mensajes clave
- 3.8 Reflexionemos juntas
- 3.9 Recursos recomendados

## **3.1 Importancia de la salud mental**

Si una persona se siente mal, a causa de malestares físicos, como la fiebre o como una torcedura de pie; es común que solicite una excusa para ausentarse en la escuela o en el trabajo. Nunca te has preguntado, ¿por qué no es igual de común descansar o ausentarse con síntomas como la tristeza o depresión? Esto pasa, porque el cuidado de la salud mental aún no está normalizado en nuestra sociedad.

Cuando una persona se tuerce el tobillo va a un traumatólogo y cuando siente que tiene un problema o una situación de alerta emocional, va a un/una psicóloga.

Un/a profesional de la psicología es un médico que ayuda a cuidar la mente. Asistir a consultas psicológicas es una práctica normal y buena para la salud.

La salud mental es muy importante, pero no nos enseñan a cuidarla desde que somos niños y niñas. Las personas que están sanas mentalmente tienen mejores relaciones con los demás, mejor salud física, estudian y trabajan de forma más eficiente y poseen una mayor calidad de vida. En la adolescencia, una mala salud mental puede llevar a otras conductas de riesgo, como al consumo de sustancias, y la depresión.

Aprendamos y enseñemos a entrenar una mente saludable, a través del buen manejo de las emociones, las relaciones saludables y el abordaje analítico y pacífico de problemas. A esto llamamos educación emocional, y es crucial que se implemente en esta etapa de vida, aunque en el país y en el mundo no se le dé la importancia que merece. A través de la educación emocional se combaten problemas sociales como la depresión y el suicidio.

## 3.2 Reconocer y manejar las emociones

Las emociones son esenciales en la vida de todos los seres humanos, no importa el rango de edad y su cultura. Son reacciones naturales de nuestra mente en respuesta a algún estímulo externo, que pueden ser tanto positivas como negativas. No importa el tipo de emoción que tengamos, es importante que las reconozcamos, aceptemos y regulemos, **¡Nunca debemos reprimirlas!** Si reprimimos emociones, es posible que también estemos previniendo el experimentar y expresar sentimientos.

Existen emociones negativas como **el miedo, la ansiedad y el enojo**. Estas reacciones no son siempre malas, porque pueden ayudar a que las personas sean precavidas en determinadas situaciones y/o a conocer más de sus propios límites. Por ejemplo, es normal sentir miedo o ansiedad en medio de una pandemia como la del COVID-19, pero es este mismo miedo, el que nos alerta del peligro y nos ayuda a tomar la decisión de lavarnos las manos y de no tocarnos la cara, para cuidar de nosotros y de los demás.

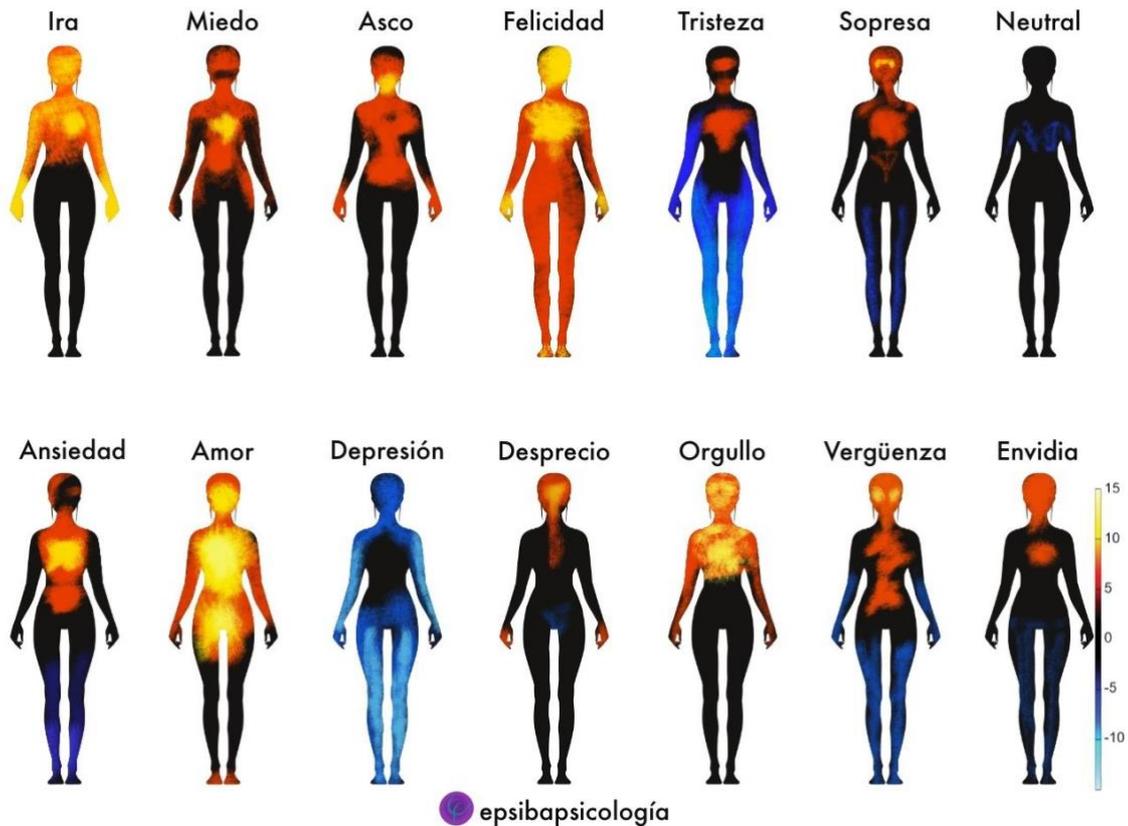
Debemos ayudar a que las chicas construyan su **inteligencia emocional**, a través de la identificación, el entendimiento y el manejo correcto de sus emociones.

Para una persona ser capaz de manejar una emoción, primero debe reconocer que la tiene. Decir frases como “no me importa” o “pronto pasará” cuando se siente una emoción, no ayuda a controlarla. Reconocer las emociones, implica prestar atención al cuerpo, a las sensaciones que experimenta y a cómo estas sensaciones se expresan en nosotros.

Las emociones se pueden sentir en una o en varias partes del cuerpo, dependiendo de su complejidad. Un equipo de investigadores finlandeses de la universidad de Aalto, realizaron un estudio en el analizaron el mecanismo de las emociones concluyendo que tienen una base biológica y que son universales.

Las zonas donde se producían las diferentes emociones no variaban en función de la cultura de cada sujeto. Establecieron así un mapa corporal de las emociones, viendo que cada emoción se sentía más en ciertas partes del cuerpo. **Esta es una imagen que muestra en donde se siente más cada emoción, según el estudio y el mapa corporal de emociones establecido:**

### Mapa Corporal de las Emociones



La lectura de esta imagen nos evidencia que:

- ★ El **miedo** es común en la zona del corazón o del pecho.
- ★ La **ira** en la parte superior del cuerpo: brazos, pecho y cabeza.
- ★ El **desagrado o asco** en la zona del estómago y cabeza.
- ★ La **alegría** tiene una alta intensidad que recorre todo el cuerpo, pero dónde más se nota es en el pecho y en la cabeza.
- ★ La **tristeza** tiene, en cambio baja intensidad, pero se nota sobre todo alrededor del pecho.
- ★ La **sorpresa**, sobre todo en la zona de la frente, pero también en el pecho.

En la siguiente tabla hay 5 pasos sencillos que puedes seguir y enseñar a las chicas para que todas aprendan a reconocer y manejar una emoción:

# PASOS PARA RECONOCER Y MANEJAR

## EMOCIONES

<b>1</b>	<b>Reconoce la emoción</b> Es útil que, desde que sientas una emoción en tu cuerpo, te hagas preguntas como ¿dónde siento esta emoción? ¿esta emoción tiene poca o mucha energía, o es neutral? ¿qué tan placentera es esta emoción?
<b>2</b>	<b>Nombra la emoción</b> Busca la palabra correcta para describirla. Utiliza una lista de emociones y selecciona la que mejor describe tu estado actual.
<b>3</b>	<b>Comprende la emoción</b> Para comprender la emoción, debes intentar de llegar a la razón o raíz del sentimiento. Pregúntate, ¿Por qué me siento así? Comprender la causa de tus emociones, te ayuda a saber cómo trabajarlas.
<b>4</b>	<b>Expresa la emoción</b> Las emociones no se desvanecen por si solas, se acumulan. Piensa cómo y cuando vas a expresar esa emoción. Puedes expresar y canalizar tus emociones con el diálogo, o siendo creativa a través de la escritura, el dibujo y la música.
<b>5</b>	<b>Utiliza estrategias de afrontamiento</b> Identifica cuáles cosas te ayudan a sentirte mejor, estás serán tus afrontamiento. Tén pendiente que pueden variar según la emoción sintiendo o el contexto que estés. Por ejemplo, ¿Sientes ira? Pega un pulmón o escucha música bien alto. ¿Sientes estrés? toma un des minutos lejos de todo, para respirar tranquilamente.

### 3.3 Cómo resolver problemas

Hay veces que una situación causa la impresión de que “*el mundo se viene abajo*”. Durante nuestra infancia, nuestras necesidades eran bastante básicas, por lo que quizás no experimentamos problemas.

En la adolescencia, las chicas y chicos comienzan una etapa de transición, en donde construyen sus identidades, autonomía y vidas propias, a través de un complejo proceso de *individualización*. Por lo tanto, es normal que tengan más necesidades y conflictos emocionales, físicos, económicos, o sociales que atender o resolver. Las niñas y adolescentes que viven en situación de pobreza podrían enfrentar aún mayores retos que superar, porque están más expuestas a experimentar problemas de violencia económica, física y emocional, en su hogar, escuela y comunidad, en un contexto de precariedad económica.

Estas necesidades y conflictos se convierten en problemas, que pueden ser pequeños, medianos o graves, **lo importante es que las chicas tomen acción para intentar solucionarlos o desarrollar las herramientas necesarias para superarlos.**

Algunos de los consejos o **tips** que podemos dar a las chicas para abordar sus problemas son:

<b>TIPS PARA RESOLVER PROBLEMAS</b>	
<b>1</b>	<p><b>Calma tu mente</b></p> <p>Puedes sentir emociones fuertes de enojo, tristeza o ansiedad. Manéjalas y toma 20 minutos para sentir tu respiración con una mano en la frente y otra en el pecho o realiza un ejercicio de meditación en donde veas tus problemas flotando encima de una nube hasta que desaparezcan. Calmar la mente ayudará a que las chicas puedan enfrentar sus problemas con mayor eficacia.</p>
<b>2</b>	<p><b>¡No busques culpables!</b></p> <p>Cuando algo malo pasa es fácil que los primeros pensamientos sean: “<i>Yo arruine todo</i>” “<i>él me obligó a hacerlo</i>” “<i>nadie me entiende o nadie me escucha</i>”. En vez de pensar quién tienen la culpa. Invierte el tiempo en analizar las cosas que tú puedes hacer y a quién puedes necesitar para que la situación cambie para mejor.</p>
<b>3</b>	<p><b>Piensa y analiza el problema</b></p> <p>Hazte preguntas a ti mismas que te ayuden a entender mejor lo que está pasando:</p> <p><i>¿Por qué esto es un problema?</i></p> <p><i>¿Por qué esto pasó?</i></p> <p><i>¿Por qué esto es tan importante para mí?</i></p> <p><i>¿A quiénes más afecta este problema?</i></p> <p><i>¿Qué es lo peor que puede pasar?</i></p> <p><i>¿En qué parte de este problema puedo tener algo de control o algo que hacer?</i></p>

<b>4</b>	<p><b>Haz una lista de soluciones</b></p> <p>Toma una libreta y un lapicero para escribir un listado de posibles soluciones al problema, pueden ser negativas o positivas. Lo importante es encontrar soluciones fáciles y no tan fáciles, probar diferentes, adaptarlas y ver qué funciona.</p>
<b>5</b>	<p><b>Identifica cuando buscar ayuda</b></p> <p>Si estás estancada y no sabes cómo solucionar el problema, también es un símbolo de fuerza buscar ayuda con alguien de confianza o una psicóloga. Estas son algunas señales para advertir que debes pedir ayuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Estás nerviosa o estresada todos los días, todo el tiempo.</i></li> <li>• <i>No puedes conciliar el sueño.</i></li> <li>• <i>Tu alimentación ha cambiado, no comes nada o no puedes parar de comer.</i></li> <li>• <i>Te sientes desmotivada y con muy poca energía.</i></li> <li>• <i>Estás usando alcohol y/o drogas como un escape.</i></li> <li>• <i>Sientes que ya no vale la pena vivir y piensas en herirte a ti misma</i></li> <li>• <i>Estás experimentando violencia o abuso</i></li> </ul>

Fuente: UNICEF (2019), How to take care of yourself during stressful times, del programa "Voices of Youth" UNICEF, NY.

**Nota de alerta:** Si alguna de las chicas muestra una o varias de las señales de alerta anteriores, tu deber es contactar a las psicólogas asignadas de PROSOLI para que implementen el protocolo correspondiente a la situación y traten a la chica en privado. ***¡Nunca intentes de resolver el problema ahí mismo junto a todo el grupo!***

## 3.4 Relaciones sociales saludables

Las relaciones saludables se basan en amor, solidaridad, respeto mutuo y confianza. Para que haya una relación sana entre dos personas, ambas se deben sentir seguras y ninguna debe ejercer presión o control sobre la otra ni motivarle u obligarle a hacer cosas que no quiere o no le gustan.

Hay diferentes tipos de relaciones. Las relaciones más importantes que las chicas pueden tener son: con su madre, padre y /o tutor, con sus amigos y amigas y con sus parejas románticas. Para que todas estas relaciones sean saludables, deben cumplir con las mismas cualidades positivas: respeto, responsabilidad, comprensión, confianza, cooperación y cuidado o preocupación mutua.

Cuando una chica llega a la adolescencia, puede que la **relación con su madre, padre y/o cuidador** cambie y experimente más conflictos. Como mencionamos anteriormente, las jóvenes se encuentran en un proceso de transición y construcción de su identidad que buscan su autonomía. Por tanto, es normal que se alejen de la visión de sus cuidadores sobre el mundo, para desarrollar la propia e intenten “pelear” por sus propios espacios fuera del control de sus padres.

Las chicas están desarrollando cambios individuales en su actitud y forma de pensar, y sus cuidadores pueden sentirse preocupados en este proceso de independencia, porque siempre van a querer protegerlas y de cierta manera seguir controlando su comportamiento.

En la etapa de adolescencia, las **relaciones entre amigos y amigas** toman más importancia y se convierten en relaciones más influyentes que la de sus padres. Desde los 12 años en adelante, las decisiones de las chicas están fuertemente influenciadas por sus compañeras y compañeros de escuela, sus amigas o amigos del barrio, de la comunidad y de los espacios en los que ellas interactúan cotidianamente.

Las relaciones de amistad son importantes porque son espacios donde las jóvenes comparten más fácilmente sus ideas, pensamientos y experiencias sin miedo a ser juzgadas o reprimidas. También es más fácil que entre amigas compartan sobre los

cambios que sus cuerpos y emociones están viviendo en torno a la pubertad y sexualidad. Esto puede pasar, porque las madres, padres o cuidadores, prefieren no hablar de temas sobre sexualidad, erróneamente los etiquetan como tabú o como información “inapropiada” para la edad adolescente, creyendo que saber más hace que las chicas y chicos experimenten más rápido. La evidencia internacional ha comprobado lo opuesto: ¡más información, significa mejores decisiones!

**Entre adolescentes de ambos sexos, igual o diferente, también se pueden dar relaciones dañinas, incluso dentro del mismo contexto escolar.**

Una de estas conductas dañinas es el **“bullying” o acoso escolar**, aplicado por una persona adolescente a otra, a través del maltrato psicológico verbal o físico, de forma repetitiva en un periodo de tiempo extenso. Es posible que el **“bullying”** escolar sale de las aulas físicas y llegue hasta las redes sociales, con divulgación de información confidencial o falsa, en formato de textos, fotografías o videos digitales, realizados con el objetivo de humillar a la víctima. A este tipo de violencia virtual se le conoce como **“Cyberbullying” o acoso virtual**.

### 3.5 Noviazgos saludables

Muchas chicas comenzarán a tener **relaciones románticas** con otras personas durante sus etapas de pubertad y adolescencia. Desarrollarán ese sentimiento de “somos más que amig@s”, y experimentarán otro tipo de amor y deseos motivados por el cariño. Todo este proceso es normal, es parte de su crecimiento y de su transición a la adultez, ¡es muy excitante para ellas! Pero también puede implicar el comienzo de algunos problemas.

**Una relación sana se fundamenta en el amor y el respeto.** El amor es un sentimiento difícil de explicar y de comprender, es complejo porque cada persona experimenta el amor de formas diferentes. Hay varios detalles de los cuales se

puede estar 100% seguras sobre el amor y es que involucra solo sentimientos positivos hacia otra persona, como el respeto, la preocupación, el cuidado mutuo, la comprensión, además de la atracción.

**Una persona que ama a otra, no pone la salud o el futuro de su pareja en riesgo ni establece una relación de poder desigual.** El amor es sano a esta edad, cuando se establece una relación de respeto entre pares equilibrada entre adolescentes de edades similares.

Es importante que motivemos a las chicas a tener noviazgos saludables y a diferenciarlos de una relación dañina o tóxica. **Estas son algunas cualidades importantes a tomar en consideración cuando se tiene un noviazgo e identificar si la pareja es tóxica:**

- ★ Es celoso
- ★ Siempre quiere que hagas lo que dice
- ★ Te hace sentir culpable
- ★ Te quita espacio y tiempo a solas con tus amigas o tu familia
- ★ Te pregunta constantemente: ¿Dónde estás y con quién?
- ★ Desde que empezaron a salir, casi no ves a tu familia y amigos
- ★ Controla lo que dices, con quien te juntas, o quiere que te vistas de una manera específica.
- ★ Quiere tener acceso a tu celular o saber siempre lo que estas haciendo cuando lo usas.

Como vimos en el *módulo II*, una relación tóxica puede empeorar con el tiempo y convertirse en una situación de violencia emocional y/o física. Si las chicas reconocen las señales desde temprano, podrán impedir problemas mayores en el futuro. El siguiente **“violentómetro”** del Ministerio de la Mujer de República

Dominicana (2020), muestra las diferentes señales de alerta y reacción para evaluar si una relación es tóxica o si está escalando a la violencia.

**VIOLENTÓMETRO**

**¡ALERTA!**

**NECESITAS AYUDA**

- HACE BROMAS HIRIENTES
- TE CHANTAJEA Y TE IGNORA
- TE MIENTE Y ENGAÑA
- TE CELA Y TE DESCALIFICA
- TE CULPA A TI POR SU RABIA
- TE RIDICULIZA, TE OFENDE
- TE HUMILLA EN PÚBLICO
- TE INTIMIDA Y AMENAZA
- TE CONTROLA Y PROHIBE AMISTADES, FAMILIA, DINERO, LUGARES, CELULAR, VESTIMENTA, APARIENCIA, ACTIVIDADES.

**¡REACCIONA!**

**NO TE DEJES DESTRUIR**

- ROMPE OBJETOS PERSONALES
- TE MANOTEA
- TE HACE CARICIAS AGRESIVAS
- TE GOLPEA
- TE PELLIZCA Y TE ARAÑA
- TE EMPUJA
- TE ABOFITEA
- TE PATEA
- TE ENCIERRA
- TE AISLA

**¡ALÉJATE!**

**HUYE, SALVA TU VIDA**

- TE AMENAZA CON OBJETOS O CON ARMAS
- TE OBLIGA A SOSTENER RELACIONES SEXUALES
- TE AMENAZA DE MUERTE
- TE DA GOLPIZAS
- TE MUTILA

**¡VIVAS!**

**¡Libres!**

**¡Valientes!**

**¡DENUNCIA!**

Línea MUJER \*212

TE MATA... NADA QUE HACER

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA  
MUJER

Imagen: "Violentómetro" del Ministerio de la Mujer de República Dominicana, agosto 2020.

### 3.6 ¿Cómo estos temas nos ayudan a combatir las Uniones Tempranas?

Las chicas que cuidan y tienen una buena salud mental, mantendrán relaciones sociales saludables; por lo tanto, estarán en menor riesgo de crear vínculos y relaciones que las expongan las Uniones Tempranas, y a relaciones tóxicas o desiguales, en donde su pareja ejerza un uso inadecuado de su poder para poner control sobre la chica, sea porque es mayor de edad o porque utiliza el beneficio económico como manipulación. Una persona que aprende a manejar su salud emocional y sus problemas desde joven, también estará en mayor capacidad de tomar buenas decisiones para su futuro, como terminar la escuela y continuar una carrera; además de prevenir y superar los obstáculos que se interpongan con su meta.

### 3.7 Mensajes clave

- ★ La salud mental es importante porque nos permite tener mejores relaciones con las personas, buena salud física, estudiar mejor y tener una vida más feliz.
- ★ Las emociones son esenciales en la vida de todos los seres humanos. Son reacciones naturales de nuestra mente en respuesta a una situación, y pueden ser tanto positivas como negativas.
- ★ Para una persona ser capaz de manejar una emoción, primero debe reconocer que la tiene. Decir frases como “no me importa” o “pronto pasará” cuando se siente una emoción, no ayuda a controlarla.
- ★ Las emociones se pueden sentir en una o en varias partes del cuerpo, dependiendo de su complejidad. Por ejemplo, el miedo es común sentirlo en la zona del pecho y en el corazón.
- ★ Realizar actividades de meditación y actividades artísticas como escribir, dibujar, escuchar música y/o cantar les ayuda a relajarse y manejar sus emociones retadoras como la ansiedad, el miedo o el estrés.
- ★ La vida está llena de momentos buenos y momentos malos. Todas las personas deben superar retos en su vida, lo importante es que tomen acción y sean capaces de solucionar problemas de manera pacífica.

- ★ Una persona fuerte es capaz de pedir ayuda cuando tiene un problema complicado.
- ★ La falta de sueño, la pérdida de apetito, el estrés diario, el uso de alcohol o de drogas para escapar, la violencia y la falta de ganas de vivir, son señales de alerta para pedir ayuda a una persona de confianza o a un/a profesional de la psicología.
- ★ Las relaciones saludables se basan en confianza, intercambio, respeto, empatía y solidaridad.
- ★ El tipo de relaciones sociales que establezcan define tu bienestar presente y futuro.
- ★ El amor, la cooperación, la igualdad de género, el cuidado y el respeto mutuo son importantes para el funcionamiento de la familia y las relaciones saludables.
- ★ El conflicto y los malentendidos entre la madre, padre y/o cuidador y las niñas son comunes, en particular durante la adolescencia, y generalmente se pueden resolver.
- ★ Hay muchas cosas de nuestro hogar que no nos gustan y que quisiéramos cambiar, pero no podemos. Nuestra familia y entorno no nos define, lo que si podemos cambiar es como reaccionamos y actuamos nosotras para ser mejores.
- ★ Sentir que quieres a un compañero o compañera como “más que amigxs” es normal y está bien, siempre y cuando tengan una relación saludable entre ustedes.
- ★ El amor se basa en el respeto y en el cuidado. Una persona que ama a otra, no poner en riesgo su salud o su futuro.
- ★ Entre adolescentes de ambos sexos, igual o diferente, también se pueden dar relaciones dañinas, como el *bullying* o acoso escolar.
- ★ El amor no duele, no prohíbe, no amenaza y no controla. ¡Qué sea una relación sana o que no sea!

- ★ Tener un noviazgo o relación de pareja no significa que hay que tener relaciones sexuales. Se puede tener una relación romántica sin sexo. El que te ama espera que estés lista y viceversa.

### 3.8 Reflexionemos juntas

Observa estas imágenes de “emojis” que expresan emociones y selecciona el que más se adecua a cómo te sientes ahora mismo.



Luego de que selecciones uno, ponle un nombre a esa emoción que expresa el rostro del “emoji” y explica porqué te sientes así.

Nombre de la emoción \_\_\_\_\_

¿Por qué te sientes así? ¿Cuáles son las razones?

-----  
-----

### 3.9 Recursos recomendados

**Video:** 7 pasos para ayudar a tu hijo o hija a entender sus emociones, BBVA.

<https://youtu.be/mFQ4YRmBeMI>

**Video:** Claves para resolver problemas y no morir en el intento, Plan 12.

<https://youtu.be/IDqZPQGcPRM>

**Video:** ¿Cómo controlar las emociones?

<https://youtu.be/TlhGY24OSkQ>

**Video:** Construyendo relaciones sanas. Si duele, no es amor.

Fundación 16 de 24.

<https://youtu.be/Lo5KgSXNRVQ>

**Video:** Relaciones saludables vs Relaciones no saludables, Amaze.org

<https://youtu.be/lie2l7jWWkU>

## Capítulo IV: Amo y cuido mi cuerpo

Amar el cuerpo significa cuidarlo por dentro y por fuera, dedicarle tiempo. La salud física se logra a través de actividades diarias como el ejercicio, una alimentación balanceada y la higiene personal. En este capítulo, facilitarás actividades para que las chicas aprendan a cuidar de ellas mismas y a dedicarse tiempo.

## **Objetivos de aprendizaje**

Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:

- ★ Valoran la actividad física regular como una herramienta de salud, que ayuda a prevenir enfermedades, a elevar la energía y a liberar estrés.
- ★ Organizan su alimentación de forma balanceada dentro de las posibilidades de su propia dieta familiar.
- ★ Mejoran sus prácticas de higiene personal y menstrual.

### **En este capítulo se desarrollan los siguientes temas:**

- 4.1 Porqué es importante cuidar de la salud física
- 4.2 Beneficios de hacer ejercicios y deporte
- 4.3 Cómo agendar una rutina de ejercicios
- 4.4 Alimentación balanceada
- 4.5 Higiene personal y menstrual
- 4.6 ¿Cómo estos temas ayudan a combatir las Uniones Tempranas?
- 4.7 Mensajes clave
- 4.8 Reflexionemos juntas
- 4.9 Recursos recomendados

## **4.1 Porqué es importante cuidar de la salud física**

Amar el cuerpo significa cuidarlo por dentro y por fuera.

Para amar el cuerpo también debemos de dedicarle tiempo, así mismo como si fuera una buena amiga, solo que en este caso la amiga eres tú misma y el tiempo es entero para ti. La salud física se logra a través de actividades diarias como el ejercicio, una alimentación balanceada y la higiene personal. Un cuerpo saludable es importante no solo para prevenir enfermedades, sino también para mantener una buena autoestima, salud mental, y para aprender habilidades sociales y culturales a lo largo de la vida.

## 4.2 Beneficios de una rutina de deporte y ejercicio

Las actividades físicas no se realizan solo para estar “en la línea” o tener un cuerpo fit o “sexy”. Es un error común, pensar que una persona delgada no necesita realizar ejercicio porque “va a desaparecer”. El ejercicio se puede realizar para cumplir con otros objetivos físicos, ¡incluyendo subir de peso o ganar músculo! Pero lo más importante es practicarlo, porque es una medicina que ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades. Todas las personas, sin importar su edad, necesitan realizar actividades físicas para una buena salud.

El deporte y la actividad física traen muchos beneficios para la mejoría de vida en una chica adolescente, incluyendo fortalecer su capacidad de liderazgo, su motivación, ánimo e inspiración en general. Las chicas pueden optar por realizar un deporte individual o en equipo, como béisbol, fútbol, voleibol, correr, nadar, montar patines; o por ejecutar una rutina de ejercicios que incluya bailar, caminar, fortalecer los músculos y estirarse.

**El acceso y la participación social son derechos humanos que pueden cumplirse también a través del deporte.** Las niñas y adolescentes tienen derecho a una educación física de calidad en la escuela y a espacios que faciliten el deporte y la recreación en su comunidad. El deporte representa un espacio donde las

adolescentes pueden poner en práctica y desarrollar sus valores, conocimientos, habilidades sociales y, sobre todo, fortalecer su autoestima.

### 4.3 Cómo agendar una rutina de ejercicios

Para una adolescente, una rutina de ejercicios debe ser de corta duración, y debe incluir ejercicios que puedan realizar en cualquier espacio, dentro o fuera de su casa. También se debe motivar a la integración de las chicas a través del ejercicio.

**Una rutina de ejercicios puede ser un excelente proyecto grupal, las chicas se motivarán unas a otras para lograr sus objetivos, practicarán la solidaridad entre mujeres y estarán más empoderadas.**

Los ejercicios de cardio y de resistencia son básicos en una buena rutina de ejercicios, por lo que es bueno motivar la realización de ambos. Algunas actividades cardiovasculares (cardio) que las chicas pueden realizar semanalmente de forma individual o grupal son:

- ★ **Caminar rápido o correr**, en un parque o en zonas seguras de su comunidad
- ★ **Bailar**, dentro de su casa o en un parque con sus amigas
- ★ **Saltar la cuerda**, en un parque o afuera de su casa
- ★ **Nadar**, en centro deportivo una piscina pública
- ★ **Ejercicios de salto estáticos**, como los marineros y correr
- ★ **Subir escaleras**

Y estos son ejercicios de resistencia (fuerza) que las chicas pueden aprender y realizar en su casa o en un parque para tonificar sus músculos y ser fuertes. También puede realizarlos de forma individual o grupal:

- ★ **Pechadas**
- ★ **Sentadillas o squats**
- ★ **Planchas**
- ★ **Abdominales**
- ★ **Fondos de tríceps**

### 4.4 Alimentación balanceada

Uno de los problemas sociales y económicos que afecta la salud de las personas, es la malnutrición. En parte esto se debe a que la alimentación saludable tiende a ser más costosa que la comida “chatarra”. Por eso es común que las adolescentes de comunidades en situación de pobreza sean más propensas a consumir alimentos altos en azúcar, como refrescos, jugos azucarados y saborizados, meriendas rápidas como papitas en fundas, y comidas altas en grasa o elaboradas con harina como las frituras, *yanikekes* y empanadas. Estos alimentos son dañinos para la salud y no aportan los nutrientes y las vitaminas necesarias para que las chicas desarrollen un sistema inmunológico fuerte y tengan una buena nutrición.

Según el Estado Mundial de la Infancia (UNICEF, 2019), la malnutrición tiene una triple carga ya que puede perjudicar a las niñas, adolescentes y mujeres de tres maneras: la desnutrición, el hambre oculta y el sobre peso. La desnutrición puede causar retrasos en el crecimiento, deficiencia en el desarrollo cognitivo, infecciones en el cuerpo, falta de preparación para la escuela y un bajo rendimiento académico.

Por su lado, el hambre oculta, es la carencia de micronutrientes y puede traer problemas para la inmunidad y el desarrollo de los tejidos, además de la mala salud y el riesgo de muerte. La última carga es el sobre peso u obesidad, que a corto plazo causa problemas cardiovasculares y de baja autoestima, mientras que a largo plazo puede causar diabetes y trastornos metabólicos.

### **¿Cómo lograr que las niñas y adolescentes tengan una alimentación más balanceada dentro de sus recursos económicos?**

Primero hay que educarlas sobre cuáles alimentos, dentro de la canasta básica familiar y asequibles, representan una buena fuente de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas; y sobre los daños que pueden causar a su salud los alimentos altos en azúcar y grasa. También sobre la importancia de consumir alimentos naturales como frutas, cereales, vegetales y víveres.

Los siguientes 15 alimentos y bebidas nutritivas que pueden comprarse a un precio económico en los mercados, colmados o con los vendedores callejeros:

- ★ Plátanos
- ★ Guineos
- ★ Piña
- ★ Arroz y trigo
- ★ Granos como habichuelas, lentejas, garbanzos y guandules
- ★ Yuca
- ★ Pollo
- ★ Tuna y sardinas
- ★ Tomates
- ★ Avena
- ★ Manzanas
- ★ Huevos
- ★ Bebidas de avena
- ★ Leche de vaca
- ★ ¡Mucha agua!

Motivemos a las chicas a que sigan juntas una rutina alimenticia balanceada, en la que planifiquen sus comidas según los recursos disponibles de su hogar y comunidad.

## 4.5 Higiene personal y menstrual

El término de higiene se refiere a los hábitos personales de aseo o limpieza que practican las personas en su día a día para prevenir enfermedades. Los hábitos de higiene personal que una adolescente y mujer debe implementar son los siguientes:

- ★ Una ducha diaria con jabón
- ★ Cepillar los dientes al menos dos veces al día y usar hilo dental después de cada comida
- ★ Lavar sus manos con agua y jabón con frecuencia: antes de comer o preparar alimentos, después de usar el baño o letrina.
- ★ Lavar su cabello con champú, por lo menos 2 veces a la semana
- ★ Limpiar y cortar las uñas de las manos y pies
- ★ Usar ropa interior limpia cada día
- ★ Durante la menstruación, tener un aseo más constante de su zona genital

- ★ Usar toallas sanitarias, tampones o copa menstrual durante el periodo y manchado menstrual

Durante en periodo menstrual, las chicas deben tener un cuidado más riguroso y especial sobre su higiene, ya que los cambios en el cuerpo pueden causar olores fuertes. También, deben de conocer y asegurar la obtención de productos para absorber el flujo menstrual durante sus días de menstruación para evitar manchados inesperados en su ropa. En el mercado existen diferentes productos, unos más costos que otros, las chicas deben encontrar una alternativa que se adapte a su estilo de vida y que su familia pueda costear.

A continuación, una tabla con los diferentes productos para absorber la menstruación, su descripción y consejos:

PRODUCTO	¿QUÉ ES?	CONSEJO O "TIP"
<b>Las toallas sanitarias o desechables</b>	Son toallas que se adhieren a la ropa interior y generalmente se cambian cada 4 horas.	Lavado de manos antes y después de su colocación. Si tienes reacción alérgica a su uso, utiliza toallas de tela reutilizables.
<b>Las toallas de tela reutilizables</b>	Son toallas absorbentes de tela que se colocan entre la piel y la ropa interior, evitando que se mache la ropa. Se cambian cada vez que las mujeres sienten es necesario.	Estas toallas las pueden hacer las mismas chicas con tela de algodón y máquina de coser. <a href="https://luchadoras.mx/toalla-menstrual/">https://luchadoras.mx/toalla-menstrual/</a>
<b>Los tampones</b>	Son pequeñas compresas de algodón que se introducen en la vagina, se acodan dentro de ella y absorben la sangre desde la salida del útero.	Lavado manos antes y después de su colocación. Si tienes reacción alérgica a su uso, utiliza toallas de tela reutilizables.
<b>La copa menstrual</b>	Es una copa de silicona que se usa al fondo del canal vaginal, recogiendo el flujo menstrual desde que sale del útero.	Lavado manos antes y después de su colocación. Si tienes reacción alérgica a su uso, utiliza toallas de tela reutilizables.

Cuando las chicas sientan que su menstruación está por llegar deben de prepararse para la aparición de manchas o de flujos vaginales nuevos, con cambios en su color y olor. Para este flujo previo a la menstruación, las mujeres pueden colocar papel higiénico entre su piel y su ropa interior para evitar el manchado exterior.

Los flujos vaginales pueden variar en color, olor y textura, usualmente son de color transparente, blanco, amarillento o marrón y ocurren en muy poca cantidad. Hay algunos cambios en los flujos que pueden indicar infecciones o problemas hormonales, ante la duda es recomendable visitar un/a especialista en ginecología. Algunas señales de alerta son: flujo vaginal blanco muy abundante, flujo vaginal verde o flujo vaginal rosado o con sangre.

## **4.6 ¿Cómo estos temas nos ayudan a combatir las Uniones Tempranas?**

Las adolescentes que adoptan prácticas para mantener una buena salud física desarrollan una autoestima más fuerte y cumplen con objetivos personales diariamente, en un corto plazo (hacer deporte, alimentarse bien, etc.). El cumplimiento de objetivos dentro de una rutina semanal, es muy importante para el aprendizaje de cómo establecer metas a futuro, porque nos enseña a tener disciplina para alcanzar lo que queremos; y a vencer obstáculos. Estas habilidades las ayudarán a que estén más enfocadas en cumplir con sus metas escolares y a trazarse un plan de vida con objetivos vocacionales.

## 4.7 Mensajes clave

- ★ Amar el cuerpo significa cuidarlo por dentro y por fuera, y para esto, necesitas dedicarte tiempo a ti misma.
- ★ La práctica de actividad física regular ayuda a la prevención de enfermedades, al fortalecimiento de la autoestima y a tener un cuerpo sano.
- ★ Los deportes son actividades divertidas que te ayudarán a liberar estrés y ansiedad, además de que compartirás con personas de tu misma edad.
- ★ Prueba deportes que quizás no hayas intentado antes, como el béisbol, basquetbol, fútbol, nadar o correr largas distancias.
- ★ Entre amigas pueden apoyarse y seguir juntas una rutina de alimentación balanceada y de ejercicios semanal.
- ★ Una mala nutrición puede perjudicar el crecimiento, la salud mental, causar infecciones y enfermedades, afectar el desempeño escolar y hasta causar problemas de sobre peso (obesidad).
- ★ Los refrescos y los jugos de sabores que venden en los colmados y en la calle están llenos de azúcar y no tienen vitaminas. La azúcar es mala para la salud, porque puede aumentar el peso corporal, causar daños a los dientes y enfermedades como la diabetes.
- ★ Las comidas fritas y elaboradas con harinas como las empanadas, los yanikekes y las carnes fritas tienen exceso de grasa y también son perjudiciales para la salud.
- ★ Una alimentación balanceada incluye frutas, vegetales, víveres, cereales y proteínas. Es posible realizar comidas saludables diariamente a través del consumo de habichuelas, plátanos, arroz, pollo, tuna, tomates... y, sobre todo, ¡tomar mucha agua!
- ★ No tienes que decirlo a todo el mundo, pero tampoco tienes que sentirte avergonzada si alguien nota que tienes la menstruación.
- ★ La mala higiene causa enfermedades, es importante practicar hábitos diarios de limpieza personal.

- ★ Durante la pubertad, la higiene es importante a fin de mantener la anatomía sexual y reproductiva limpia y sana.
- ★ Durante la menstruación el autocuidado debe ser más riguroso, con un lavado más constante de la zona genital y de las manos, antes y después de colocar las toallas sanitarias.
- ★ La menstruación no es una enfermedad. Es un proceso natural por el que pasan periódicamente todas las mujeres.
- ★ Debes aprender a seguir con tu vida normal sin que la menstruación limite o impida que hagas tus actividades habituales como estudiar o trabajar, divertirse, hacer deportes, etc. Si la menstruación te lo impide, debes acudir a una consulta médica.
- ★ Debes aprender nuevos hábitos de higiene y cuidado que te ayudarán a que tu periodo transcurra de la forma más normal posible. Debes asear tu cuerpo, y especialmente tus genitales, con mayor frecuencia cuando estás menstruando. Debes cambiarte con frecuencia la toalla sanitaria o el tampón.
- ★ Lleva el control de tus periodos y prepárate para recibirlo para que no te expongas a situaciones incómodas.
- ★ Sé consciente de que a partir de que te llegue tu primer periodo, tu cuerpo adquiere la capacidad biológica de reproducirse. Por tanto, si decides tener relaciones sexuales, tú y tu pareja deben protegerse siempre para evitar un embarazo no planificado.

## 4.8 Reflexionemos juntas

Vuelve al pasado y revive la llegada de tu primera menstruación, ¿Cómo fue la experiencia? ¿Qué te hubiera gustado saber?

-----  
-----

Ahora, observa estas imágenes:



¿Qué sientes cuando ves la imagen 1?

---

---

¿Qué demuestra la chica de la imagen 2 para ti, al usar una cartera que expone sus productos menstruales?

---

---

## 4.9 Recursos recomendados

**Video:** Alimentación para adolescentes, UNICEF  
<https://youtu.be/y9SlxqZKz80>

**Guía:** Cartilla de Autocuidado y Menstruación, UNFPA  
<https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion>

## 6. BIBLOGRAFÍA

### Capítulo I: Hermosa porque soy diferente

UNESCO. (2001, noviembre). *Declaración universal sobre la diversidad cultural*. 31ª reunión de la Conferencia General de la UNESCO, París, Francia.

<https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/culturaldiversity.aspx>

UNICEF. (2020). *Misión #9 - Respeto a la Diversidad, Plan 12 - Aprender para transformar*. <https://www.unicef.org/lac/misión-9-respeto-la-diversidad>

Naciones Unidas. (1969). *Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial*. Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial.

<https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cerd.aspx>

ONE, UNFPA, & Unión Europea. (2012). *Primera Encuesta Nacional de Inmigrante la República Dominicana (I)*. Oficina Nacional de Estadística.

<https://www.one.gob.do/publicaciones?ID=194>

Murphy. (2020, febrero 10). *La cirugía plástica inspirada en filtros no va a desaparecer*. CNN En Español. <https://cnnespanol.cnn.com/2020/02/10/la-cirurgia-plastica-inspirada-en-filtros-y-aplicaciones-de-edicion-de-fotos-no-va-a-desaparecer/>

Faxas. (2020). *LAS ETNIAS EN LA IDENTIDAD DOMINICANA: UNA MIRADA DESDE LAS CIENCIAS SOCIALES*. Revista Global. <http://revista.global/las-etnias-en-la-identidad-dominicana-una-mirada-desde-las-ciencias-sociales/>

Lafontaine. (2017). *La Identidad Cultural Dominicana: Más allá de los discursos esencialistas*. *Perspectivas*, NO 05-17, 1-12. <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/fescaribe/14842.pdf>

### Capítulo II: Cómo estoy cambiando

FLACSO & UNFPA. (2020). *Guía para docentes, Educación integral de la sexualidad con adolescentes*. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).

UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre la educación integral en sexualidad. Un enfoque con base en la evidencia*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

UNICEF & JOHNS HOPKINS MEDICE. (2020). *The Growing Child: Adolescent 13 to 18 years*. Global Development Commons Platform.  
<https://gdc.unicef.org/resource/growing-child-adolescent-13-18-years>

UNFPA. (2014). *Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education*. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

UNFPA. (2020). *Cartilla de Autocuidado y Menstruación*. Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA - Colombia.  
<https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion>

UNFPA. (2017). *El Autocuidado de la Salud Sexual y Reproductiva*. UNFPA Nicaragua. <https://nicaragua.unfpa.org/es/publications/el-autocuidado-de-la-salud-sexual-y-reproductiva>

Municipalidad de Santiago. (2016). *100 preguntas Sobre Sexualidad Adolescente*. Municipalidad de Santiago.  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>

OMS. (n.d.). *Salud sexual*. Organización Mundial de La Salud (OMS).  
[https://www.who.int/topics/sexual\\_health/es/](https://www.who.int/topics/sexual_health/es/)

American Psychological Association. (n.d.). *Orientación sexual y identidad de género*. APA. Retrieved 2021, <https://www.apa.org/centrodeapoyo/sexual>

### Capítulo III: Entreno mi mente

UNICEF. (2020). *How to take care of yourself during stressful times*. Voice of Youth. <https://www.voicesofyouth.org/campaign/mental-health-wellbeing-guide-how-take-care-yourself-during-stressful-times>

UNICEF. (2020). *Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19*. UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>

PATH. (2005). *'Chill' Club Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum for Upper Primary School Youth*. Program for Appropriate Technology in Health (PATH).

UNICEF. (2020). *Mission #4 - Problem solving*. Plan 12 - Learn to Transform.  
<https://www.unicef.org/lac/en/mission-4-problem-solving>

OMS. (n.d.). *Salud Mental*. Organización Mundial de La Salud.  
[https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)

## Capítulo IV: Amo y cuido mi cuerpo

UNICEF. (2004). *Deporte, recreación y juego*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).  
[https://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571\\_SPORT\\_SP.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571_SPORT_SP.pdf)

UNICEF. (2019). *ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019: Niños, alimentos y nutrición*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

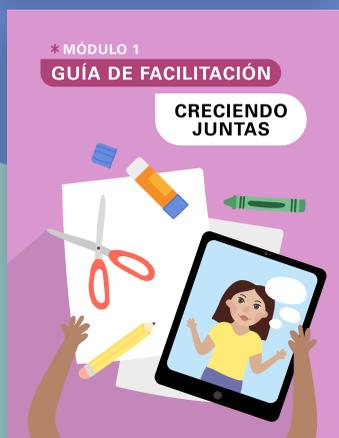
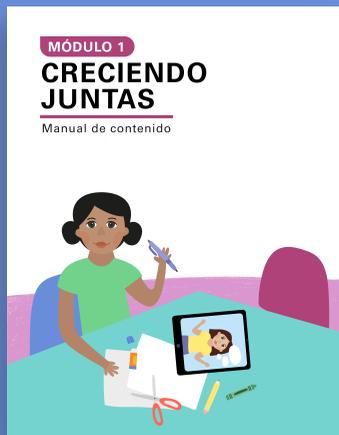
UNICEF. (n.d.). *Hygiene. Better hygiene leads to better health, confidence and overall growth*. United Nations Children Fund.  
<https://www.unicef.org/wash/hygiene>

UNFPA. (2020). *Cartilla de Autocuidado y Menstruación*. Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA - Colombia.  
<https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion>

Kirk, & David. (2012). *Empowering Girls and Women through Physical Education and Sport - Advocacy Brief*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).

UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene*. UNICEF Venezuela.

# MATERIALES DE ESTA SERIE:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de UNICEF y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.