

PROGRAMA DE EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD (EIS):
MI FUTURO LO CONSTRUYO, SOBRE MI VIDA DECIDO YO

GUÍA DEL JUEGO PARA ADOLESCENTES

PONLE CARA

Un juego que nos invita a cuestionar



Ponle Cara es una propuesta lúdica e interactiva de salud sexual y reproductiva para gente joven. Se la recomienda para personas de 13 años en adelante y puede ser utilizada dentro o fuera de los centros de estudio. Forma parte del programa de Educación Integral de la Sexualidad: **Mi futuro lo construyo, sobre mi vida decido YO**, del CEPAM Guayaquil.

Este juego de cartas nace en Guayaquil-Ecuador, en un contexto de crisis sanitaria y económica, restricción de movilidad y cierre de escuelas y colegios. Motivo por el que su diseño es adaptable a ser utilizado en grupos cerrados de redes sociales.

El juego consta de una serie de problemáticas sociales o personales comunes a las que las/les/ los jóvenes y adolescentes pueden enfrentar en su entorno. Se espera que quienes participen puedan identificar estas situaciones como ejemplos que: 1) les acercan al ejercicio de sus derechos y dinamizan relaciones saludables o 2) les impiden el acceso a sus derechos y dinamizan relaciones violentas.

Este material educativo ha sido producido por CEPAM Guayaquil

Cooperación Técnica y Financiera:

Proyecto "Derechos desde el inicio" (DDEI). Financiado por Global Affairs Canada

Directora Ejecutiva de CEPAM Guayaquil:

Lita Martínez Alvarado

Coordinación:

Carola Cabrera Villón

Diseño y elaboración

Daniella Celleri Cedeño

Equipo del proyecto para la validación y edición:

Charles Bonilla Ortiz
Maira Muñoz Cabrera

Revisión Técnica:

Azucena Soledispa Toro
Patricia Reyes Peña

Colaboración:

Belén Cedeño Blacio

Edición digital de pilotaje 2021.

La reproducción total o parcial de este material educativo por cualquier medio informático, electrónico, mecánico o cualquier modo de almacenamiento, recuperación y/o duplicación de información debe ser solicitada por escrito al CEPAM Guayaquil, caso contrario viola los derechos reservados.

Elementos del juego

La baraja tiene dos tipos de cartas:

- 162 cartas de situaciones - Incluyen las cartas ¡Alerta! Que sirven para reforzar o ampliar la temática.
- Las cartas están numeradas y se relacionan con cinco temas de Educación Integral de la Sexualidad (EIS): Sexualidad, emociones y placer (1-35), Prevención de abuso sexual y acoso (36-78), Relaciones Interpersonales (79-110), Salud (111-140), Reproducción (141 -162).

-  RI- Relaciones interpersonales
-  RP- Reproducción
-  SE- Sexualidad, emociones y placer
-  SA- Salud
-  PA- Prevención de abuso sexual y acoso

24 cartas Cara Reacción (4 mazos de 6 cartas cada uno)

Cada mazo contiene:

- (1) Expresión de amor - Acto violento
- (1) Acción de respeto - Abuso sexual
- (1) Red de amistad - Acoso
- (1) Protección y Derechos - Ataque anti-derechos
- (1) Identidad - Estereotipo
- (1) Información verdadera - Información falsa

Cantidad de participantes

Presencial: 2 a 4

Virtual: 2 a 8

Instrucciones para jugar

Objetivo: Relacionar las cartas Caras Reacción con las cartas Situaciones.

Presencial

- 2 a 4 jugadores

Antes de empezar la ronda, cada participante toma 1 mazo de “Cara Reacción”. A continuación se colocan las Situaciones en el centro de la mesa.

Cualquier persona del grupo puede iniciar la ronda. Agarra una situación, lee en voz alta el contenido y coloca la carta en el centro de la mesa para que el resto pueda verla.

A continuación cada participante escoge 1 o 2 Cara Reacción frente a la situación. Muestra su elección y la explica al grupo. Finalmente pueden debatir y llegar a un acuerdo acerca de algunos resultados alternativos.

Recomendaciones:

Cada intervención será de 1 minuto.

Cada participante tendrá su turno de iniciar la ronda.

Virtual

Las cartas del juego podrán ser descargadas en el sitio web:

<https://ponlecara.cepamgye.org/>

Las siguientes instrucciones son para grupos de chat cerrados como Whatsapp, Telegram etc.

Se lee la primera Situación.

Se dan unos segundos para que cada participante escoja su respuesta en forma de emoticon y a la cuenta de tres, se muestran las respuestas en la pantalla o en cascada por el chat.

Finalmente pueden debatir y llegar a un acuerdo acerca de algunos resultados alternativos.

Pasos

para comenzar las rondas

1. Leer enunciado en voz alta.

En clase, se hacen "bromas" sexistas y de doble sentido.

¿Qué piensas?

2. Escoger 1 o 2 cartas de palabras claves.



3. A continuación explica al grupo el motivo de tu elección.

Contenido de las cartas

Cara Reacción

Expresión de Amor: Sentimientos y actos de cuidado, consideración, respeto, valoración, afecto. Amor propio o amor hacia otras personas, animales y seres vivos.

Acción de Respeto: Muestras de reconocimiento y valoración por la existencia, necesidades y derechos de las personas. Admitir que cada persona es libre, por lo que tiene las capacidades de tomar sus propias decisiones.

Red de Amistad: Relaciones y vínculos afectivos de confianza, afinidad y alegría entre pares.

Protección y Derechos: Ejercer y/o exigir las garantías fundamentales para una vida plena.

Identidad: La forma en que cada persona se percibe y se expresa en relación a su cuerpo, género, cultura, etnia, clase social, gustos, deseos, personalidad, etc.

Información Verdadera: Afirmaciones ligadas a los DDHH, respaldadas por las ciencias.

Acto Violento: Una relación de poder inequitativa, abusiva, de control y daño que se ejerce (consciente

o no) contra una persona o grupo. Estas violencias pueden ser realizadas por el Estado, por las instituciones, por los grupos o por los individuos. - Violencia de género, económica, física, psicológica, emocional, sexual, digital, gineco-obstétrica.

Abuso sexual: Todo contacto físico, sugerencia de naturaleza sexual, a los que se somete a otra persona, aun con su aparente consentimiento, mediante seducción, chantaje, intimidación, engaños, amenazas, o cualquier otro medio en relaciones inequitativas o desiguales con adultxs o pares.

El COIP, en el art. 170 lo define La persona que, en contra de la voluntad de otra, ejecuta sobre ella o la obliga a ejecutar sobre sí misma u otra persona, un acto de naturaleza sexual, sin que exista penetración o acceso carnal.

Ataque Anti-Derecho: Toda barrera física, legal, verbal o de creencia que limita el acceso a los derechos de una persona o grupo.

Acoso: Es la persecución incesante que realiza una persona o grupo contra otra persona, para humillar, dañar, violentar y someter frecuentes entre pares de edad pero en una relación de desequilibrio de poder.

Estereotipo: Creencias e ideas preestablecidas que se

aplican de manera general a un grupo social, con base en su diferencia, que restringen e intentan moldear la identidad y presentan una visión distorsionada de la realidad. Juicios sobre cómo deben ser las personas de acuerdo al sexo asignado, etnia, condición económica, familiar, orientación sexual etc.

Información Falsa: Información errónea o no respaldada por las ciencias.

Situaciones

Nota: Algunas cartas también muestran otras formas menos reconocidas de discriminación y violencia como: xenofobia, LGBTIQ+ fobia, gordofobia, adultocentrismo, racismo, capacitismo.

Se las puede identificar con el símbolo:



Esperando que se motive a abrir una discusión con esos enfoques.

Sexualidad, emociones y placer

#	Alerta
1	La sexualidad es una parte natural y saludable de nuestro ser y está presente desde que nacemos. Incluye las emociones, pensamientos, expresiones y deseos en relación al cuerpo, a la orientación sexual, género e identidad.
2	El cuerpo se comunica con sensaciones, créele. Si alguna situación se siente mal, aléjate y pide ayuda.
3	Toda relación de intimidad física y/o emocional debe ser consentida y disfrutable para todas las personas involucradas.
4	El consentimiento es cuando aceptamos libremente hacer algo. Se expresa con un claro Sí quiero.
5	Una persona que ha tomado alcohol o drogas no puede dar su consentimiento. Intentar o involucrarse en actos sexuales con alguien en ese estado es abuso sexual o violación.
6	Las niñas y niños NO dan consentimiento para relaciones sexuales. Cualquier acto sexual es violencia y está penado.
7	La masturbación es una forma natural y segura de experimentar placer.
8	Reconocer las emociones fortalece la auto-reflexión y la empatía.

#	Situación	Guía de abordaje
9	En casa dicen que he crecido y debo dejar de usar shorts cortos.	Parte de la cultura de la violación es restringir los derechos a las niñas, adolescentes y mujeres en vez de sancionar, abuso y violencia sexual. No está mal como te vistes, el que está mal es que que acosa o pretende violar.
10	Mis amigos se burlan porque no tengo barba.	Muchos adolescentes son víctimas de acoso y violencia por parte de sus compañeros. Cada cuerpo es distinto y sus características no son ni buenas ni malas, son naturales.
11	En clase, constantemente me hacen “bromas” 	Todo acto de discriminación es violencia aunque muchas veces están disfrazadas de “bromas”. Existen diversas formas de violencia alrededor de comentarios y burlas sobre el cuerpo. Aproveche para explicar la discriminación a personas gordas (gordofobia) y diversas capacidades (capacitismo). Preguntar: ¿Quién emite el comentario sobre el cuerpo? ¿Es la persona adulta o las/los compañeras/os?.
12	Le pregunté a Celia si podía besarla. Se quedó en silencio, así que la besé.	Quizás hemos aprendido que una muestra de amor es robar un beso (muchas veces se dice que son los mejores y se lo habla con ilusión). Esto es una idea errónea; sin respeto no hay amor. Sin consentimiento es abuso sexual. Recuerda que el silencio no es un Sí.

13	Telmo se ha enojado conmigo porque dice que lo caliente y luego le digo que NO.	El enojo es una forma de coerción y manipulación. El hecho que se acepte alguna práctica sexual no quiere decir que se consienta todo lo que la pareja desee. Decir que no es un derecho. Decir que una mujer “caliente” es un estereotipo violento. Las relaciones deben ser placenteras para todas las partes.
14	Nos dijeron que sólo los enfermos sexuales se masturban.	Estas frases limitan e imposibilitan el desarrollo de una sexualidad sana. El primer acercamiento sexual es con el propio cuerpo, su exploración nos ayuda a identificar qué sensaciones nos gustan o no. Tocarnos también permite tener información sobre la salud física de nuestros cuerpos.
15	Quisiera poder ponerme un filtro de instagram en la vida real.	Las tecnologías y las representaciones intentan crear una única imagen de belleza alejada de la realidad. Castigando la diversidad natural, lo que afecta la autoestima.
16	Mi madre dice que es un castigo ser bonita.	Esta frase se relaciona con la sexualización de los cuerpos de las niñas, adolescentes y adultas. Es el resultado de la normalización de la violencia contra las mujeres y de la falta de justicia frente a la violencia sexual. En la época de la inquisición para justificar la quema de mujeres catalogadas como brujas (mujeres sabias que curaban de forma natural), la belleza en las mujeres se la consideraba ligada a lo demoníaco (para seducir a los hombres y hacerlos pecar).

17	<p>Estoy cansada de que me digan que soy guapa para ser gorda.</p> 	<p>Esta frase es violenta y gordofóbica porque implica que una persona gorda no puede ser considerada atractiva. Todas las corporalidades son naturales y hermosas. Recordemos los estereotipos son formas de discriminación, por tanto son violencia.</p>
18	<p>Está bien tener sexo con tu pareja pero no con alguien que sólo te gusta.</p>	<p>Siempre que haya consentimiento, acuerdos y buena comunicación, el sexo puede ser disfrutable con o sin amor. Sobre todo a las adolescentes y adultas mujeres se les intenta prohibir tener prácticas sexuales basadas únicamente en la atracción o el deseo.</p>
19	<p>Lo más importante en una relación es que sea duradera.</p>	<p>Muchas veces se considera que el ejemplo de una relación deseable es que lleven tiempo en la relación. Sin embargo, no se suele cuestionar la calidad de ese tiempo compartido, ni las prácticas de comunicación y relación que llevan. Para discutir: ¿Es mejor una relación sana o una relación duradera?</p>
20	<p>Las relaciones abiertas o no monogámicas también pueden ser relaciones saludables</p>	<p>Existen varias formas de relaciones sexo-afectivas. Los acuerdos siempre deben ser consentidos y deseados por las personas involucradas desde el inicio de la relación. Y si en algún momento alguien desea cambiar los acuerdos debería conversar abiertamente. Se cuestiona la exclusividad sexual, afectiva, social.</p>

		<p>Son formas de relación que buscan reflexionar sobre la posesión, control y el monopolio de los afectos. A más de que refuerzan el derecho a decidir el tipo de relación que se quiere tener. Es importante recordar que no es obligatorio aceptar una relación así, si te hace daño emocionalmente busca otra persona.</p>
21	<p>Ahora es muy difícil encontrarme físicamente con mi pareja. Hemos empezado a sextear.</p>	<p>Enviar mensajes eróticos siempre debe ser consensuado. Tener en consideración protocolos de seguridad digital. Desactivar el acceso a la ubicación, no dar información personal, quizá no enviar fotos con tu cara. Si la persona a quien le envías los textos y las fotos las divulga sin tu autorización puedes denunciarlo. Este acto es ilegal en Ecuador.</p>
22	<p>¡Estoy muy emocionada! Hoy tengo una cita con alguien que conocí por internet. Le conté a mi mejor amiga y le enviaré mi ubicación.</p>	<p>Compartir tu ubicación con alguien de confianza es una forma de cuidado. Otra recomendación podría ser encontrarse en espacios abiertos, con personas que transiten por ahí. Para discutir: ¿Qué otras formas de cuidado y seguridad compartes con tus amigas/es?</p>
23	<p>Conocí a Celso en una app, hemos conversado toda la semana, ahora me pide fotos desnuda. He dicho que no pero no deja de insistir.</p>	<p>El acoso y la violencia pueden ocurrir en la virtualidad. Nadie puede exigirte mostrar partes de tu cuerpo o mantener una conversación que te genere incomodidad. El acoso y la violencia digital son ilegales en Ecuador.</p>

24	Hablé con la Dra. del colegio y me dijo que el sexo penetrativo no debería doler.	Para que las prácticas sexuales sean disfrutables deben ser consentidas y deseadas. Una buena comunicación de lo que se quiere y utilizar protección disminuye el estrés. Antes de la penetración deben estar excitados, con lubricación y encontrar una posición cómoda. Si aún así duele puede existir una condición de salud. Es recomendable acudir a una consulta ginecológica.
25	Violeta dice que es normal sentir placer con una misma.	La información que recibimos en casa, escuela, iglesia u otros espacios con los que nos relacionamos, nos lleva a sentir vergüenza de explorar nuestros cuerpos, sin embargo, es una relación saludable y normal. Más allá de la masturbación, ¿qué otras formas de experimentar auto-placer conocen?
26	Me siento culpable, tengo sueños húmedos (eyacuación involuntaria) casi todas las noches.	Una forma de manipular las acciones y la forma de expresarnos es provocar los sentimientos de culpa. Los sueños húmedos son normales y pueden presentarse o no, en distintas etapas de nuestras vidas. En la adolescencia es la forma que tiene el cuerpo de expresar que ha comenzado a producir esperma.
27	Tuve un sueño erótico con Margarita, ella es mi prima. Me siento confundida y culpable.	Los sueños eróticos, son sueños y no se pueden controlar ni programar. No están asociados con la masturbación ni con las fantasías sexuales. Tampoco tienen un significado exacto de nuestras emociones. Es normal que suceda o que no suceda.

28	Las mujeres podemos tener orgasmos con o sin eyacuación.	La vulva tiene dos glándulas: Skene y Bartholino que se encuentran a los lados del inicio del canal vaginal. Las glándulas Skenne segregan fluidos durante el orgasmo, a esto se le llama eyacuación. Debido a la censura y la poca investigación sobre la sexualidad de mujeres y personas con vulva existe poca información médica, sin embargo muchas mujeres lo disfrutaron plenamente.
29	Como parte de nuestros encuentros sexuales, Antonia y yo hemos creado un juego para irnos preguntando qué deseamos y consentimos hacer.	La comunicación también puede ser sensual y erótica. Todo nuestro cuerpo es sensible a los estímulos placenteros, no sólo nuestros genitales.
30	Mi novia y yo llevamos algún tiempo en una relación poliamorosa y nos sentimos muy bien. Hemos mejorado nuestra forma de comunicación y estamos felices de habernos encontrado.	El poliamor es una relación amorosa sexo-afectiva en que las que todas las personas involucradas saben y están de acuerdo con la posibilidad de tener diferentes parejas. Son relaciones no monógamas, que requieren de responsabilidad afectiva y sexual.

31	<p>A mi mamá no le gusta la persona con la que salgo porque es negra y bajita. Yo le digo que es racista, que todos los cuerpos son deseables sin importar su raza, estatura o peso.</p>	<p>Es posible no estar de acuerdo con el pensamiento de nuestra familia. Las personas adultas pueden des-aprender y las personas jóvenes pueden ayudar en ese camino.</p>
32	<p>Sentir curiosidad y deseo por el sexo o por ver cuerpos desnudos es normal.</p> 	<p>Sentir curiosidad es natural, sin embargo, gestionar esa curiosidad de manera una responsabilidad propia. Todo acto que involucre a otra u otras personas debe ser consentido. Mirar, tocar, comentar, grabar el cuerpo de otra persona sin su consentimiento es una forma de abuso sexual.</p> <p>Para discutir: ¿Qué hago con mi curiosidad para no invadir o violentar la privacidad?</p>
33	<p>Mi amiga Nieves ha visto porno. Yo le digo que no está mal, pero es importante distinguir entre la realidad y la ficción.</p>	<p>Invitar a identificar la ficción. Preguntarles si creen que los contenidos de la pornografía tienen efectos en la realidad. Señalar que estos contenidos exponen una exageración en genitales e incluso en la misma práctica sexual. La forma de exponer los cuerpos femeninos y la sexualidad son violentas.</p>

34	<p>Ciro dice que el porno es el mejor consejero sexual.</p>	<p>La pornografía es responsable de muchas situaciones de acoso y violencia sexual que viven las niñas, adolescentes y mujeres. Enseña que el sexo es sometimiento y no placer. La mejor consejería es una comunicación clara y sin estereotipos.</p>
35	<p>Voy a una entrevista de trabajo y me preguntan: ¿tiene hijos? ¿planea ser madre?</p>	<p>Este es un tipo de violencia económica asociada al género. Según la constitución del Ecuador todas las personas gozan de los mismos derechos y nadie puede ser discriminado.</p>

Prevención de abuso sexual y acoso

#	Alerta
36	Una persona adulta de confianza, te escucha y te cree.
37	¡Ahora que lo ves, puedes cambiarlo! Si reconoces que fuiste partícipe de una situación de violencia, busca apoyo para asumirlo y no volver a hacerlo.
38	El Dece tiene la obligación de ejecutar acciones para erradicar la violencia sexual en los colegios. Tú puedes preguntarles, ¿qué están haciendo?
39	La violencia sexual no preescribe en nuestras leyes. No importa si pasó hace mucho tiempo, siempre puedes denunciarlo.
40	En las leyes de educación Código de convivencia, Acuerdo 3393 establece procedimientos para prevenir, investigar y sancionar la violencia sexual.
41	Nadie puede tocar mi cuerpo si no lo deseo o me incomoda. Ni mi familia, amigos, pareja o personas desconocidas.
42	Nada, absolutamente nada justifica el abuso sexual o la violación.

#	Situación	Guía de abordaje
43	<p>En el colegio nos dicen que somos muy jóvenes para hablar de sexualidad.</p> 	<p>La educación integral en sexualidad es un derecho y proporciona múltiples beneficios ampliando el conocimiento y la autonomía entre jóvenes. También mejora su relación con la salud, fortalece la autoestima, previene la violencia y el abuso sexual, disminuye el riesgo de em barazos no deseados e ITS y aspira a erradicar las violencias sexo-genéricas y machistas. Para discutir: ¿Conoces el término adultocentrismo? ¿Qué otras actitudes de personas adultas invalidan sus derechos e identidad?</p>
44	<p>Deseo sentirme seguro, tranquila, protegida en el colegio, en la calle, en la casa.</p>	<p>Tengo derecho a sentirme libre de transitar todos los espacios, públicos y privados. ¿Qué actitudes y acciones podrían hacerles sentir en riesgo? Comparen respuestas, cuales son las similitudes y diferencias entre chicas, chicos, personas trans.</p>
45	<p>El acoso y abuso sexual se puede presentar como chantaje.</p>	<p>El chantaje es una forma de ejercer violencia. Se intimida y amenaza a la/el/ le víctima obligándole a acceder a actos sexuales.</p>
46	<p>En clase, se hacen “bromas” sexistas y de doble sentido.</p>	<p>Usar frases sexistas, machistas, homofóbicas en el humor es una práctica agresiva y discriminatoria que promueve la aceptación social de la violencia. Como consecuencia el aula de clase se vuelve un lugar inseguro y amenazante, obstaculizando el desarrollo pleno de las, les y los estudiantes.</p>

47	El abuso sexual es siempre provocado por el abusador, nunca por la víctima.	Una forma que tienen los sistemas de poder para perpetuar las violencias, es precisamente culpabilizar, juzgar y ridiculizar a quienes sufren las violencias negando así la justicia y reparación.
48	Leo envió fotos de su pene a Laura. Ella no se las pidió.	Enviar fotos de carácter sexual y/o pornográfico no consentido es un delito. La violencia sexual digital. El hostigamiento, amenaza, agresión, difamación o extorsión de carácter sexual y/o con fines sexuales. Incluye aquellos actos que afectan al libre ejercicio de la sexualidad de las víctimas. Visita: https://www.navegandolibres.org/
49	Mis compañeros pellizcan mis pezones y tocan partes de mi cuerpo sin mi permiso. Ríen y dicen que es un "juego".	Tocar el cuerpo de una persona sin su consentimiento es violencia sexual. Debido a la desinformación, estereotipos y conductas machistas los varones en la niñez y adolescencia suelen ser víctimas silenciadas de estos abusos.
50	Le he dicho a mi ex-novio que se aleje. Sin embargo insiste en llamarme, enviarme mensajes, aparecer en los lugares que frecuento.	El hostigamiento y acoso por parte de parejas o ex-parejas es violencia de género y está tipificado en la ley ecuatoriana. Es una conducta de riesgo, muchos de los feminicidios han comenzado así. ¿Qué estereotipos, mitos y creencias están relacionadas a esta forma de violencia?

51	La forma en que mi profesor me mira me pone incómoda.	Existen expresiones sutiles de la violencia sexual y se las intenta justificar, minimizar e invisibilizar desacreditando a la víctima acusandola de loca, exagerada, libidinoso, etc.
52	Un profesor-a hace comentarios sobre mi cuerpo.	Nadie debería hacer comentarios sobre el cuerpo de otra persona. Siendo docente su rol es garantizar el acceso a la educación, la seguridad y el bienestar de las/es/los estudiantes por lo que es fundamental que los límites y el respeto se mantengan.
53	A las chicas les gustan los hombres mayores por eso es normal ver este tipo de parejas viviendo juntos.	Frases como estas modelan el pensamiento de las personas para culpabilizar y naturalizar el abuso sexual, manipulación, coerción y demás formas de violencia. Legalmente no hay consentimiento sexual con alguien menor de edad, estos casos son denunciables por violación y secuestro. Los medios de comunicación, las series, novelas, animés están cargados de machismos, cuestionarlos son formas de romper la naturalización de la violencia.
54	Mi profesor-a me dice que está enamorado-a de mí.	Cualquier tipo de insinuación o comportamiento de índole sexual entre un docente, psicóloga, director, conserje y un estudiante es un delito. Debido a que un docente cuenta con autoridad y experiencia puede manipular e influenciar las decisiones en la juventud. Una persona joven necesita emocional y psicológicamente relacionarse con sus pares. Personas con quien experimentar y aprender de la vida en conjunto.

55	<p>El director del colegio me llama a su oficina porque ha escuchado rumores sobre mi orientación sexual.</p> 	<p>Nadie tiene derecho a cuestionar o indagar en tu vida y orientación sexual. En este caso hay un agravante ya que el director tiene una posición de autoridad y poder. Tienes derecho a vivir una sexualidad libre de prejuicios. Para discutir: ¿Esas preguntas son las que debe realizar un director? ¿Aun detectando un hecho de violencia sexual, el director debe preguntar sobre el ejercicio de la sexualidad de la víctima?</p>
56	<p>Mi novia y yo somos buenos amigos y solemos conversar de todo. Me molesta que los demás me llamen “mandarina”.</p>	<p>Para discutir: ¿Qué sucede cuando un chico cumple con los acuerdos de pareja? ¿Qué le dicen sus amigos? ¿Qué es ser “mandarina”? Este tipo de conductas social y culturalmente se las ha señalado como debilidad o pérdida de poder, atentando contra el desarrollo humano, encasillando al hombre en un ser sin habilidades de comunicación, impidiendo que desarrolle relaciones gratificantes y que le generen placer.</p>
57	<p>Los violadores y abusadores sexuales son “enfermos mentales”.</p>	<p>Se ficciona o presenta a los agresores como monstruos o bajo el estereotipo de “enfermo mental” con la intención de justificar y encubrir una realidad. La mayoría de los agresores sexuales son hombres heterosexuales, mentalmente competentes y en contacto con la realidad, que conviven cerca a la víctima y suelen tener una posición de reconocimiento como padres, abuelos, profesores, sacerdotes.</p>

58	<p>Gema denunció a su novio por violación, sin embargo se la ve riéndose y divirtiéndose. La gente dice que es mentirosa.</p>	<p>Todas las formas de comportarse después de sufrir una agresión son válidas. No hay un “perfil de la víctima”. Las personas tienen derecho a retomar su proyecto de vida, de reír y disfrutar. Esperar que la víctima sienta vergüenza o no tenga momentos felices es desear extender el daño causado. Son formas de justificar y minimizar la violencia ejercida por el violador, ya que lo que se juzga es el comportamiento de la víctima y no el del agresor.</p>
59	<p>Cuando era niño mi abuelo me obligó a ver pornografía.</p>	<p>Toda insinuación y comportamiento de base sexual, con o sin tocamiento es abuso sexual. La violencia sexual dentro de la familia suele ser silenciada. Si tu familia no te cree, busca a otra persona adulta de confianza.</p>
60	<p>Denuncié a mi abusador. No tengo la obligación de contar repetidas veces lo que he vivido.</p>	<p>Ser sobreviviente de violencia no nos obliga a narrar estos hechos una y otra vez. Tenemos derecho a la privacidad y a la confidencialidad. Cuando se pide o se obliga a una persona que ha vivido violencia a repetir una y otra vez los hechos, es otra forma de violencia y victimización.</p>
61	<p>Mi profesor me acosa, lo grabo con mi celular para evidenciarlo.</p>	<p>El acoso profesor-estudiante es un delito. Intentar tener evidencias (grabar con el celular, capturas de pantalla) es una respuesta contra la violencia. Si te encuentras en esta situación o te sientes en peligro acude con una persona adulta de confianza. En el colegio el DECE tiene la obligación de ayudarte, sino te sientes segura/e/o ahí busca una organización feminista como CEPAM Guayaquil.</p>

62	Mi profe está pendiente de nuestras vidas. Pregunta cómo estamos cuando faltamos a clase.	Que tu profe se preocupe responsablemente por las ausencias a clases es signo de que podría ser una persona adulta de confianza. Siempre que sea una actitud NO condicionada. Es decir, que no te pida algo a cambio.
63	Ahora que soy padre/madre, mi profe adapta las tareas y me las entrega con anticipación, así puedo organizar mejor mi tiempo.	Entregar las tareas con tiempo anticipado y ser flexible sin pedir nada a cambio es signo de que tu profe puede ser una persona adulta de confianza.
64	En el DECE me han informado sobre mis derechos como joven migrante. 	Las personas migrantes tienen derecho a los servicios públicos como la educación, salud y justicia. Negarlos de manera explícita o a través de violencia psicológica (burlas, apodos, desprecio) son actos de xenofobia.
65	En el colegio me dicen que si ya elegí ser madre “tengo que atenerme a las consecuencias”.	Estas frases están hechas para castigar y censurar la sexualidad, incluyendo su decisión a tener relaciones sexuales, de la adolescente y genera una barrera de acceso a su derecho a la educación. Es responsabilidad del MinEduc garantizar las condiciones necesarias para su protección y su desarrollo integral.
66	Las autoridades del colegio utilizan el término “feminazi”.	Este término des-valoriza la lucha, es parte de un discurso de odio ya que intenta generar rechazo y violencia contra las adolescentes y mujeres que ejercen con libertad sus derechos. ¿Qué otras formas existen para des-valorizar la lucha feminista o a las defensoras de los derechos de las mujeres?

67	Yo me respeto, por eso me visto como quiero y no como los demás quieren.	La vestimenta forma parte de la expresión de identidad. Juzgar a alguien por su apariencia es discriminación. Para discutir: Ejemplos de violencia de género por los estereotipos relacionados con la vestimenta. ¿Qué se dice de una chica que usa ropa ajustada y escotes? ¿Qué se dice de una chica que usa pantalones y camisetas flojas?
68	En mi clase, hay una persona con síndrome de down. Le dicen “mongolito” y la profe solo le da imágenes para pintar. 	Por parte de las/les/los profes y el colegio se niega el derecho a una educación plena. Abrir la discusión sobre la forma en que tenemos para enfatizar las diferencias y a partir de ahí provocar la discriminación social. ¿En qué medida somos responsables por las condiciones de vida de las demás? ¿Hay personas con capacidades diferentes en casa? ¿Cómo les tratamos?- Dato curioso: Mongoles son un grupo étnico de lo que hoy es Mongolia, donde la cultura nómada es aún actual.
69	Las notas promedio no definen quién soy ni mi capacidad intelectual. 	Reflexionar alrededor del significado de las notas y el por qué de las mismas. ¿Se generan estereotipos en relación a las notas? Vivimos en una sociedad que valora más las notas que a las personas. Sin cuestionar el rol del profesorado, la familia y todas las dimensiones que atraviesan a la chica/o.
70	Quiero llevar mi pelo suelto y rizado al colegio. 	El regionalismo es racismo. Intentar condicionar la apariencia física y las expresiones de identidad es violencia. ¿Cuáles son las respuestas sociales a llevar el peinado afro o chicos con trenza larga etc.? Reflexionar acerca de la apariencia hegemónica obligatoria.

71	Soy una madre joven, las tareas del colegio deben estar adaptadas a mis nuevas condiciones de tiempo.	Para garantizar el derecho a la educación, el profesorado tiene la obligación de adecuar y adaptar todas las actividades escolares a las nuevas necesidades.
72	Se puede distinguir a un abusador sexual por su apariencia o su trabajo.	Resaltar que estas ideas son sexistas, discriminatorias y clasistas. Que no existe un “tipo de perfil” que indique que estamos frente a un violentador sexual, pues ellos se encubren en una “doble fachada”.
73	Comparto la cama con mi hermano, en la madrugada me toca y cuando le digo que pare se hace el dormido.	La violencia sexual puede darse entre pares aun siendo niñas, niños o adolescentes. Es fundamental hablar de sexualidad y límites dentro de la familia.
74	Acoso sexual también es escribir “Luz es puta” “Eleno es maricón” en las paredes y puertas de baños o pasillos.	Provocar la discusión: ¿Por qué los insultos están direccionados a prohibir el libre ejercicio de la sexualidad? ¿Qué repercusiones puede tener en nuestra salud emocional y psicológica? Ser niña, mujer, gay, lesbiana NO es un insulto.
75	Mi amiga me contó que un profesor la violó. Yo Sí le creo, juntas vamos a sanar. Juntas vamos a denunciar.	Enfatizar la importancia de creer en las víctimas. Aquí se espera dialogar más sobre la actitud de creerle a la amiga y acompañar el proceso de búsqueda de ayuda y denuncia. Creerle a la víctima es el primer paso para enfrentar y terminar la situación de violencia. Quien cree se vuelve una fortaleza y a la vez ayuda a crear resiliencia y sanación.

76	Un fiscal manifiesta que sólo una adolescente que llora, está angustiada, no duerme y está desesperada, es realmente una víctima de violación. Las demás mienten.	Estos ejemplos hablan sobre el mito de lo que es una víctima. Estas frases son discriminatorias e igualmente violentas, pensar que una persona debe actuar de determinada manera por haber sido víctima de algún tipo de violencia sexual, son formas de seguir justificando estos hechos y de crear unas características que encajen en el sistema social y de justicia, que las ubica como sujetos sometidos y dependientes. Además son formas de querer negar la existencia de la “víctima” en sí mismo.
77	El esposo de mi hermana la golpeó. Llamamos a la policía e hicimos la denuncia. En el barrio la gente dice que mi hermana “le dañó la vida”.	Quien realiza el daño es siempre el agresor, nunca la víctima. El abuso y la violencia son crímenes que deben ser denunciados. La comunidad es un elemento importante, puede perpetuar y ejercer la violencia (como en esta situación) o convertirse en un elemento protector para la víctima.
78	Para mí, una adulta de confianza es mi tía. Fui víctima de abuso sexual, cuando el resto de mi familia no me creyó, ella sí lo hizo.	Una persona adulta de confianza es quien te escucha y te cree. No coacciona ni amenaza. No solicita nada a cambio. Te acompaña a buscar justicia y a recibir el apoyo emocional y psicológico necesario. Una persona adulta de confianza no te juzga ni te culpa, sabe que la responsabilidad es del agresor. Una persona adulta de confianza también respeta las decisiones y tiempos. Acompaña no obliga.

Relaciones Interpersonales

#	Alerta
79	Responsabilidad afectiva es reconocer nuestros propios sentimientos y emociones para poderlos expresar de una forma honesta, clara y amable. Saber que nuestras decisiones afectan al resto. Significa cuidar de mí para cuidarte a ti.
80	Las relaciones amorosas no son sinónimo de relaciones de pareja o sexo-afectivas. Recuerda que en una amistad sana hay amor, en una familia respetuosa hay amor, en el auto-cuidado hay amor.
81	Una relación saludable te hace sentir bien con quien eres.
82	Escuchar sin juzgar y acompañar sin invadir; son formas de ayudar a las personas que han sido víctimas de violencia. La resiliencia se cultiva juntxs.
83	¡Somos diversos, también nuestras familias! Hay familias conformadas por una mamá y sin papá, hay familias con dos papás o dos mamás, hay familias grandes con abuelas/abuelos y tías/tíos, hay familias con mascotas y también hay familias elegidas.
84	Ser sobreviviente de violencia requiere apoyo psico - emocional. Pero recuerda, que haber sido lastimado no justifica ni legitima agredir a alguien más.

#	Situación	Guía de abordaje
85	Mi pareja quiere la clave de mi celular.	Pedir acceso al celular u cualquier otra información personal es ejercer control y posesión sobre la otra persona. Los celos son inseguridades propias que si no se manejan pueden generar daño personal y a las demás.
86	Me invitaron a una fiesta, le preguntaré a mi pareja si quiere acompañarme o no.	Relacionarse desde la confianza y la libertad es posible. Invitar a la pareja o no, aceptar la invitación o no, no son símbolos de amor o des-amor.
87	En casa sólo mi mamá nos da afecto. No recuerdo la última vez que mi papá me dio un beso.	Conversar en relación a las posibles razones para este comportamiento. En las sociedades machistas el afecto es entendido como símbolo de debilidad. Es por esto que algunos padres se lo demuestran a las hijas/os hasta cierta edad, limitando así el placer de una relación familiar saludable. Además es una forma que obliga a la madre a ser la proveedora de los cuidados desligando de responsabilidad al padre.
88	Las chicas ahora se ofenden por todo.	Estas son frases y actitudes que se repiten para desestimar la autonomía, autorrepresentación y frenar la lucha por los derechos de las niñas, adolescentes y mujeres.

89	Vivimos en una sociedad que restringe la expresión de las emociones.	<p>Dialogar: ¿Pueden dar ejemplos de situaciones en que han aprendido a no demostrar las emociones? - ¿Alguna vez les dijeron loca, histérica, dramática o menstruante porque las enojó o entristeció la actitud de otra persona? ¿Cuándo aprendieron a dar un apretón de manos en vez de saludar con beso? ¿Creen que las personas a su alrededor muestran siempre cómo se sienten? Las emociones están restringidas tanto a hombres como mujeres. La expresión de estas emociones han sido distribuidas entre los sexos asignados promoviendo, por ejemplo, la violencia y rudeza entre hombres, y los cuidados y amabilidad entre mujeres.</p>
90	A veces prefiero callarme para no decir lo que siento y/o pienso.	¿Qué situaciones nos llevan a callar? Las respuestas a ésta pregunta nos ayudarán a identificar si es un derecho a la privacidad o una violencia.
91	Decidí cambiar mi nombre a Gema. Hay personas que me dicen: “Para mí siempre serás Uriel.”	Las personas tenemos derecho a autoidentificarnos y auto representarnos. No respetar la identidad de otro es un acto violento.
92	Tengo varios días sintiendo tristeza y angustia pero temo que si se lo cuento a mis amigos se van a burlar.	Si tus amistades se burlan, des-valoran o no respetan cuando tienes problemas hay que replantearse el ejercicio de la amistad. Las amistades deberían ser un factor protector. Generar que las chicas y chicos den ideas de cómo hacer sentir en seguridad y confianza a sus amistades.

93	Susana y yo somos amigas desde chiquitas. Pero ahora cuando estamos cerca siento “maripositas”.	Al crecer, es normal experimentar nuevas sensaciones de atracción por otras personas. Puedes sentir atracción física y sentimental por alguien de tu mismo sexo, de otro o por ambos.
94	En mi barrio hay algunas niñas y niños. Un día a la semana nos reunimos a colorear, jugar o hacer alguna actividad que les beneficie.	¿Cómo me relaciono con las/les/ los menores? Ser parte activa de la comunidad, tejer redes de apoyo es un acto político. Las chicas y chicos no son el futuro de un país, son su presente.
95	Cielo me enseñó que si tengo dudas sobre el género de alguien siempre puedo preguntar su nombre y qué pronombre prefiere que use. (ella, elle, él)	Preguntar es la forma más sencilla y honesta de mostrar respeto.

96	<p>Mi maestra dice que hay comportamientos comunes y aceptados que no están bien. Des-aprender es identificarlos y cambiarlos por nuevas opciones.</p>	<p>Provocar una lluvia de ideas. ¿Qué cosas son aceptadas y comunes sin embargo ocasiona malestar y daños a otras personas?</p>
97	<p>Melania es inteligente, divertida y autista. No le gustan los sonidos fuertes, quisiera que la gente del barrio no pusiera la música tan alta.</p> 	<p>Pensarnos un mundo en paz, es pensar en un mundo en el que todas las personas sean respetadas y puedan satisfacer sus necesidades y derechos.</p>
98	<p>Me gusta que mis amigas y amigos confíen en que les ayudaré con sus problemas. Pero a veces siento que no puedo decir que NO.</p>	<p>Iniciar recordando que estamos frente a una situación de amistad inequitativa. Una de las partes siente que no puede negarse a los pedidos de les amigas. Practicar el poner límites y decir que NO. También recibir las negativas como un comentario personal. En una relación saludable se respetan los límites.</p>

99	<p>Cloe nos contó que está enamorada de Briseida. Ahora mis amigas no quieren juntarse con ellas porque son “marimachas”.</p> 	<p>Estas palabras intentan avergonzar y castigar a la mujer que no gusta sexualmente de los hombres, ejerciendo sobre las lesbianas una doble violencia denominada lesbo-misoginia. Está asociada a estereotipos como que “ellas quieren ser o son hombres” o que por ser lesbiana “gustan de todas las chicas”, apuntándolas como una amenaza. Otra intencionalidad de estos comentarios es evadir la responsabilidad de los hombres en la violencia contra las mujeres. Es importante recordar que no son las lesbianas quienes asesinan a una mujer cada 44 horas en el Ecuador, son los agresores sexuales.</p>
100	<p>Ser independiente y fuerte es no necesitar o pedir ayuda.</p>	<p>Es un estereotipo de que quien es más fuerte es más independiente. Rompe el tejido social y las economías comunitarias. Invisibiliza la deuda del estado con respecto a los servicios de salud emocional y psicológica.</p>
101	<p>Soy respetuoso y cariñoso con Samay y aun así ella no quiere ser mi novia. Seguro le gusta el maltrato.</p>	<p>Intenta imponer que, por tener actitudes humanas, Samay tiene la obligación de corresponder de forma romántica. Insinúa que sólo se es amable para conseguir algo a cambio y si no se obtiene se recurre a la violencia como método de manipulación y sometimiento. También existe la presión social por parte de las amistades, madres o padres, de aceptar este tipo de relación menospreciando los deseos e intereses de la chica.</p>

102	Cira es mi amiga, pero sólo hacemos lo que ella quiere. Hoy le diré que esa actitud me lastima.	Iniciar recordando que estamos frente a una situación de amistad inequitativa. Existen dos caminos: un acuerdo para mejorar la relación o terminarla. A veces, para sentirse parte del grupo o apreciado no decimos lo que pensamos y deseamos. Por otro lado, no preguntar o tomar en consideración lo que la otra persona desea es agresivo y puede resultar en daños emocionales y de autoestima.
103	Los hombres estamos sometidos permanentemente al peligro de que nos acusen de acoso.	Esta frase fue dicha por el Ex-Presidente Moreno. Es misógina y promueve la cultura de la violación. A partir de su lugar de poder pretende normalizar los abusos sexuales como el acoso callejero, escolar y laboral ejercido por los hombres hacia las mujeres. Dialogar sobre la pretensión de que las mujeres no aceptan acoso de hombres feos, pero sí de guapos. El acoso y abuso sexual NUNCA se acepta; no existe consentimiento.
104	Bosco ha tenido un mal día por eso cuando se encuentra con Camila se porta grosero.	El hecho de haber tenido un mal día, ser víctima de alguna injusticia o haber sido lastimado no nos da la libertad para dañar a alguien más. El patriarcado enseña a los hombres a restablecer su sentido de poder, su "masculinidad" a través de la imposición y agresión a la mujer.
105	Tras varios días de compartir mensajes cariñosos, de un momento a otro, me dejó en visto.	La irresponsabilidad afectiva es violencia emocional. El ejemplo es una muestra de "Ghosting" o "Gosteo" quiere decir desaparecer de un vínculo (sea virtual o físico) sin dar ninguna explicación. Nadie debe sentir obligación a permanecer en una conversación o relación que no desee, pero tiene que ser responsable y decir que ya no tiene interés en continuar.

106	Dante es bastante malhumorado. Yo lo amo, así que lo acepto tal y como es.	Desmontar el amor romántico que nos ha enseñado que el amor todo lo puede y todo lo soporta. Aprender a poner nuestras necesidades y malestares primero nos ayuda a tener relaciones más saludables, una vida más plena y con mayores oportunidades. No hay que dejar nuestra felicidad en manos de otra persona. Esto puede presentar retos como una primera sensación de soledad, tristeza, pero se supera. Las personas que nos quieren bien nos acompañarán en las nuevas decisiones que tomemos. Las sociedades machistas enseñan a las mujeres a construir su existencia en función de la existencia de otros, por eso aparecen las sensaciones de fracaso o soledad.
107	Estoy preocupado por mi amigo Kilian. Pasa mucho tiempo con ese extranjero.	La xenofobia es el rechazo y violencia (física, verbal, económica, psicológica) a personas de otras nacionalidades y está atravesada por el clasismo y el racismo. Estos comentarios refuerzan estereotipos y promueven violencia. Para discutir: ¿Por qué sería preocupante compartir tiempo con una persona de otra nacionalidad? ¿Los estereotipos alrededor de las personas europeas, asiáticas, sudamericanas son iguales? ¿Cuáles son las diferencias?
108	Respeto el espacio físico y emocional de las personas que quiero, por eso pregunto si está bien que les toque, abraza o les diga palabras de cariño.	El consentimiento es la base de las relaciones saludables. No siempre queremos recibir abrazos o caricias y eso hay que respetarlo.



109	Mi novio se enoja cada vez que me ve hablando con mis amigos. Creo que terminaré la relación.	Poner límites es parte del amor y el respeto propio. Identificar lo que es saludable en una relación. Limitar los actos de la pareja, llamar cuidados a los celos es violento.
110	Jano siempre está interesado en saber cómo estoy y sobre mis intereses. Eso me hace sentir querido y cuidado.	Relaciones cálidas y afectuosas entre hombres son posibles.

Salud

#	Alerta
111	La curandera del barrio nos aconseja: En caso de hongos vaginales pela un ajo y colócalo en tu vagina antes de dormir. Retíralo en la mañana, repite por cinco noches. Si las molestias persisten acude al centro de salud.
112	Para evitar la cistitis y otras infecciones urinarias toma al menos dos litros de agua al día. Algunas plantas en infusión que puedes tomar: Perejil, Ortiga, Acelga, Cola de caballo.
113	Dedica parte de tu tiempo a actividades que estimulen la creatividad como pintar, escribir, cantar, bailar. No dejes que nadie te diga que no puedes.
114	La autonomía no es individualismo. Organízate y crea redes de apoyo afectivo o económico.
115	El ciclo menstrual tiene 4 fases: menstrual, preovulatoria, ovulatoria (alta fertilidad), premenstrual. Intenta llevar un registro de tu ciclo. Tu ciclo no debería ser menor a 21 días ni mayor a 35, de ser así puedes acudir a una consulta ginecológica.
116	A los hombres también les pueden dar infecciones u hongos en los genitales, si sientes picazón o irritación puedes aplicar agua de manzanilla o sábila. Si las molestias persisten acude al centro de salud. Recuerda cuidar de nosotros mismos es la primera regla del amor.

#	Situación	Guía de abordaje
117	Autocuidado es pensar, diseñar y crear mi proyecto de vida.	El proyecto de vida es el sentido que se le da a la existencia. El proyecto de vida nos habla de la capacidad para cuestionar, reflexionar, crear e imaginar y, así conjugar el futuro y hacer planes sobre él. Si bien los deseamos, diseñamos y hacemos un esfuerzo para alcanzarlos están sujetos a las condicionantes estructurales, tanto sociales, económicos y políticas. El proyecto de vida se define bajo la idea de “cualquier propósito o aspiración que una persona tiene”, que va desde la satisfacción de necesidades propias, hasta la transformación utópica de la sociedad.
118	A mi me gustaría viajar. Tengo una amiga que dice que se pueden hacer trabajos cortos de voluntariado a cambio de buen hospedaje y comida.	El proyecto de vida debe ser pensado en todas las dimensiones del ser. ¿Cuáles son sus deseos y anhelos?
119	Con las escuelas y colegios cerrados, es muy posible sentirse solo o aislada. Por eso con Joel decidimos hacer un grupo de dibujantes. Ahí compartimos ilustraciones nuestras y nos damos consejos.	Anímate a promover y ser parte de espacios de creación, diversión y diálogo.

120	Acudir a terapia (psicológica, física, musical, artística) es bueno para todas las personas	Todas las personas tenemos derecho a tener espacios para cuidar la salud mental y emocional. El estado tiene la obligación de garantizar el acceso a la salud integral. Esto incluye la salud emocional y psicológica.
121	Ir a la consulta psicológica o terapéutica quiere decir que debo tomar pastillas.	Existen diversas formas de terapias que no involucran medicamentos. Salvo en caso que en consulta psicológica se derive a la psiquiatría podría recetar medicamentos. Ninguna psicóloga o terapeuta puede recetar medicamentos.
122	La tristeza y la depresión son lo mismo.	La tristeza es un estado emocional pasajero que con el apoyo de personas queridas y actividades expresivas se supera. La depresión es un trastorno psicológico que requiere acompañamiento terapéutico. Sus síntomas más comunes son la falta de interés y la pérdida de la capacidad para realizar las actividades cotidianas. Síntomas que perduran por meses. La depresión es una respuesta común frente a situaciones violentas y/o dolorosas. Requiere de ayuda, no se limita a querer estar mejor. Se debe evitar hacer sentir culpable o avergonzar a las personas con depresión.
123	Mi tío es psicólogo, me dijo que la depresión puede provocar pensamientos suicidas. Es importante contárselo a una persona de confianza.	Nunca subestimes algún comentario o deseo de este tipo. Convérsalo con una persona de confianza.

124	Bruno se siente preocupado y con ansiedad. Nos escribimos todos los días, no quiero que se sienta solo.	La compañía emocional y sin juicios es muy beneficiosa para las personas que están atravesando momentos de angustia y ansiedad. Si crees que estas emociones toman gran parte de la vida es muy aconsejable buscar ayuda en una persona adulta de confianza.
125	Paolo me contó que vivió un momento de mucha angustia y se mordió a sí mismo. Ahora le acompaño a buscar algún centro terapéutico.	Las auto-agresiones son síntomas de no poder expresar y canalizar el miedo, la tristeza, la ansiedad causando frustración. Para muchas personas es difícil enfrentar la incertidumbre, sobre todo en situaciones de crisis humanitaria y restricciones de movilidad. Busca espacios y amistades que te permitan conversar y construir conductas de auto-cuidado, salud y protección. Para discutir: ¿Qué otras causas crees que puedan motivar las autoagresiones? ¿Cómo acompañarías a alguien que está viviendo esta situación?
126	Mi profe me recomendó llevar un diario en el que escribo, dibujo y coloreo mis pensamientos y sueños.	Escribir nos ayuda a relajarnos y comprender mejor nuestras emociones. La recomendación es una muestra de amor y respeto ya que no hay condicionamiento ni presión. Recuerda que lo que escribes en tu diario es personal y tu profe no debería pedir leerlo.
127	Nadie tiene por qué saber mis problemas familiares.	Hablar sobre nuestros problemas nos permite buscar soluciones y ayuda. Puede prevenir situaciones violentas. Nos han enseñado que las situaciones familiares son privadas y nadie se puede meter, sin embargo hay hechos que nos ponen en riesgo y atentan contra nuestros derechos. Por lo que es importante hablarlo con alguien de confianza.

128	A Melisa le gusta practicar deportes. Ella me enseñó que se puede tener una vida saludable y tener VIH.	Las personas con VIH tienen derecho y pueden tener una vida saludable y plena. Tener VIH puede causar emociones difíciles como tristeza, angustia, enojo o miedo. Pero recuerda que con el tratamiento médico adecuado no tiene que ser un impedimento para disfrutar de tu vida social, amorosa, profesional. Tienes derecho a acceder a estos medicamentos en la salud pública y recibir una atención respetuosa. Para discutir: ¿Cómo puedo ayudar a una persona con VIH? ¿Sabías que las condiciones emocionales, es decir, cómo nos sentimos, está vinculado a nuestro sistema inmune?
129	No hay emociones buenas ni malas, todas nos dan información valiosa. Aprender de ellas nos da confianza y nos ayuda a relacionarnos responsable y sanamente.	Todas las emociones dan pautas y guías. Aprender de ellas puede servir para poner límites saludables, identificar situaciones de riesgo, evitar reacciones violentas.
130	En la consulta ginecológica me asumen heterosexual. Cuando le digo que soy lesbiana, la manera en que miran y me tratan cambia. 	Existe la creencia que la salud ginecológica está asociada a la reproducción lo que a su vez está erróneamente relacionado al inicio y práctica de relaciones sexuales penetrativas. La mujer lesbiana contradice este estereotipo por lo que suele ser discriminada al negarse información sobre su salud y agredida psicológicamente. Para saber más: https://www.youtube.com/watch?v=WUnGHQnpxQY

131	Me dicen que los vellos corporales son desagradables y antihigiénicos.	Los vellos corporales son naturales en todas las personas, son parte de las defensas del cuerpo. Afeitarse o depilarse es una decisión personal que no debería estar relacionada a lo que desea ni tu pareja, ni tu familia ni tus amistades. Recuerda que todos los cuerpos son normales y hermosos. Estos estándares de belleza sostienen la idea de la mujer-objeto para satisfacción de la mirada masculina.
132	Hay actitudes que me hacen sentir mal, pero cuando intento explicarlas me dicen que estoy exagerando, que no es así.	Parte de la violencia sistemática contra la niña, adolescente y mujer es el abuso psicológico en el cual se le hace dudar sobre su propia experiencia de vida. A este abuso se le llama "Gaslighting" . Ejemplos son: Estás imaginando cosas, Piensas así porque eres muy sensible.
133	Menstruar es natural y saludable.	La menstruación no es una enfermedad. Basado en el mito de la enfermedad nacen frases violentas como "está mal genio porque está con la regla" pretendiendo decir que las mujeres son seres poco racionales y que sus actitudes no están ligadas al pensamiento, sino que son arbitrarias. Otra forma de abuso psicológico.
134	El uso frecuente de jabones de higiene íntima ayudan a mi salud.	El uso frecuente de jabones altera el PH vaginal, promoviendo la aparición de hongos e infecciones.
135	Mi tía tiene 25 años, dice que se realiza un pap (citología vaginal) cada tres años.	La citología es una exploración cérvico-uterina para identificar lesiones precursoras de cáncer. Infórmate sobre el procedimiento, recuerda que tienes derecho a recibir un trato digno, respetuoso y libre de acoso.

136	El cáncer de mamas puede presentarse en hombres y mujeres	Se recomienda realizar una auto-exploración de mamas para detectar la presencia de nódulos o ganglios inflamados.
137	Es aconsejable realizar un autoexamen mensual de testículos y pene.	Debido a la cultura machista y los mitos en relación a la salud sexual, los hombres y personas con pene se ven en riesgo de no diagnosticar a tiempo cáncer de próstata, testículos, mamas. Autoexplorarse e identificar si hay bultos o nódulos es necesario.
138	Valle, es mi prima. Ella me dijo que las toallas sanitarias tienen químicos que pueden afectar mi vulva, me recomendó usar toallas de tela o la copa menstrual.	Las toallas de tela se pueden comprar o hacer de forma casera. Las copas menstruales nos permiten observar, tocar, oler nuestra sangre menstrual. Nuestra sangre menstrual está llena de los mejores nutrientes que nuestro cuerpo ha recolectado durante su ciclo.
139	Muchas mujeres en el mundo están viviendo el "sangrado libre". Es decir, no usar productos para contener sino sentir cuando baja la menstruación.	Así como controlamos el fluido de nuestra orina podemos controlar y sentir cuándo baja nuestro sangrado. Hay varios ejercicios pélvicos que ayudan a tener mayor contacto con nuestros músculos internos.
140	Abigail y Becca quieren planificar su familia. En el centro de salud, la Dra. les dijo que cuando estén listas pueden iniciar en conjunto el proceso para preparar el cuerpo para la gestación.	Derecho a acceder a información y a tener una familia sin prejuicios. El cuerpo de la mujer debe prepararse para concebir. Es decir, fortalecer su sistema inmunológico, tener las vitaminas y minerales necesarios. Además de un control de salud en el transcurso de su embarazo.



Reproducción

#	Alerta
141	Las, les y los adolescentes no necesitan de una persona adulta para comprar anticonceptivos en las farmacias ni para recibirlos gratuitamente en los centros de salud.
142	No dejes en manos de otras personas tu felicidad, tu salud, o tu proyecto de vida.
143	En las marchas feministas veo seguido la frase “La Maternidad será deseada, o no será”. ¿Qué quiere decir?
144	Ninguna posición sexual evitará un embarazo no deseado. Sólo el correcto uso de métodos anticonceptivos lo puede prevenir.
145	En los países en que aún hay leyes anti-derechos de la mujer, existen redes de apoyo y acompañamiento de abortos con pastillas. En Ecuador, están redes como COMADRES y SALUD MUJERES que puedes encontrarlas en redes sociales.

#	Situación	Guía de abordaje
146	Luis insiste en que el coito interrumpido es una práctica sexual segura.	El coito interrumpido no es una práctica sexual segura para evitar el embarazo ya que igual hay expulsión de fluido seminal previo a la eyaculación, siendo esto suficiente para provocar un embarazo no deseado. Negarse a utilizar condón es violencia.
147	Hoy me veo con alguien que me gusta mucho. Aunque sea un poco incómodo, iré a la farmacia por condones. Sobre mis deseos y mi salud, decido yo.	No dejar en manos de otras personas las decisiones importantes como tu plan de vida es amor propio y construye la identidad.
148	En el futuro me gustaría ser padre. Por ahora disfruto con mi pareja, siempre sexo protegido y consentido.	Ejercer una paternidad responsable requiere disponibilidad y compromiso emocional. Estar presente en todas las dimensiones de la crianza. ¿Cómo debería prepararse si se desea ser padre?
149	Solo los condones y barreras de protección previenen ITS y embarazos no deseados.	Recuerda la preservación y uso apropiado del condón para evitar embarazos no deseados e ITS.
150	No todas las ITS presentan síntomas o signos visibles.	No todas las ITS presentan signos visibles, utiliza siempre barreras de protección y recuerda la importancia de realizarse controles periódicos.

151	Cala y Darío tuvieron prácticas sexuales y el condón se rompió. Ambos van al centro de salud en busca de la “pastilla del día después” AOE.	Tener acceso a la AOE en el centro de salud pública es un derecho recordar que para acceder a esta no debes presentar ningún requisito ni dar tu nombre y puedes pedirla sin cita médica en cualquier centro o subcentro de salud. Tampoco es necesario acudir con la pareja.
152	Fui al centro de salud y el dispensador de condones estaba vacío. Pedí información y me dijeron que no podían atenderme porque no es una emergencia.	El acceso a la salud sexual y reproductiva es un derecho, los centros de salud tienen la obligación de proveer atención médica y anticonceptivos.
153	La vasectomía es un método anticonceptivo seguro y rápido para los hombres que no desean ser padres.	La vasectomía es un método seguro de anticoncepción, sin embargo no previene las ITS.
154	Solo los condones y barreras de protección previenen ITS y embarazos no deseados.	Recuerda la preservación y uso apropiado del condón para evitar embarazos no deseados e ITS.
155	¿Sólo las mujeres pueden embarazarse?	Las personas gestantes pueden auto-identificarse como mujeres, no binaries u hombres trans.



156	Mi amigo Esaú, está embarazado. Para sus chequeos acude a un centro de salud inclusivo.	Explicar que los hombres trans también pueden gestar y que es su derecho ser atendidos respetuosamente y formar una familia
		
157	He decidido continuar con el embarazo, pero no quiero casarme. Mi tía dice que es ilegal intentar convencerme u obligarme.	Nadie puede obligarte o presionarte a que te cases. El matrimonio no está condicionado con el embarazo. Es una decisión que debe tomarse en relación al amor, respeto y proyectos de vida en conjunto.
158	Ser madre y padre cuando se es adolescente o joven es retador y nos expone a ciclos de violencia.	Preguntar a qué tipo de violencias, discriminaciones y retos se enfrentan como padres y madres jóvenes.
159	Antes Arán y yo salíamos mucho a fiestas. Ahora que es padre, lo visito, conversamos y juntos cuidamos a su hijo. ¿Para eso son los amigos, no?	Dialogar acerca del significado de paternidad responsable y por qué es beneficioso para el papá y le hijo. Las crianzas deberían ser acompañadas por las personas cercanas.
160	Ser madre cuando se tiene VIH es posible con planificación, apoyo médico y relaciones saludables.	El VIH es una ITS que afecta al sistema inmunitario. Se recomienda hacerse una prueba del VIH en las primeras semanas de embarazo. Si tienes VIH, se debe seguir un tratamiento con medicamentos antirretrovirales. Estos disminuyen la carga viral y evita ser transmitida

161	Las niñas son niñas, las niñas no son madres.	Una niña embarazada siempre es consecuencia de una violación y obligarlas a continuar con el embarazo es otro acto de tortura. En Ecuador, cada día 7 niñas son obligadas a parir.
162	El aborto en Ecuador es legal.	En Ecuador el aborto es legal por causales, es decir cuando el embarazo ponga en riesgo la salud de la mujer y cuando sea producto de violación. Conversar sobre los retos y desafíos alrededor del derecho a decidir también recordar que es legal compartir información sobre el aborto.

Recomendaciones para la facilitación

Pasos hacia la sesión grupal.

Facilitar la metodología requiere de planificación y preparación. Esto te dará confianza y tranquilidad durante el proceso, posibilita la flexibilidad, permite que tu atención esté en las/les/los participantes haciendo de la sesión un momento disfrutable.

- Lee todas las cartas situacionales. Ayúdate con la guía para identificar los enfoques y respuestas posibles. ¿Te ha pasado algo similar?
- Selecciona el material de apoyo. Ten a la mano una diversidad de formatos, sobretodo si la sesión es en línea. Recuerda que los dispositivos y el acceso al internet puede ser un obstáculo.
- Planifica el programa del día. Siempre deben haber tres momentos: reinicio grupal, desarrollo y cierre.
- Prepárate para ser flexible. Las actividades podrían tomar más o menos tiempo de lo que planificaste. Algún tema podría generar emociones intensas. Ten opciones para estos momentos.



TRABAJAMOS POR EL ACCESO A INFORMACIÓN, EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS Y A LA PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD.

Comunícate con CEPAM Guayaquil:



- Av. Gral. Francisco Robles y 3er Cj 44 SE (Contiguo al Mercado Caraguay - Guayaquil)
- Misión Alianza: Fortín, Km. 25 Vía Perimetral (Contiguo al Mall El Fortín - Guayaquil)
- Universidad Península de Santa Elena - UPSE, Av. La Libertad (Santa Elena)



(593) - 244 6945 / 2447649



@CepamGuayaquil



Cepam.gye



099 111 3526



facebook.com/CEPAMGye



cepam@cepamgye.org



www.cepamgye.org

