

Caja de Herramientas y servicios

para las mujeres del

cañón del Rio Cauca

El siguiente material forma parte del Programa Educativo del Cañón del Rio Cauca, el cual fue financiado por el BID Invest, como parte del esfuerzo de desarrollo sostenible de la región.

Índice

Introducción a la Caja de Herramienta	4
Módulo 1: Entendiendo los roles de género	6
Módulo 1: Sexo y género, una distinción necesaria	7
Módulo 1: Roles de género: ¿qué son y cómo se construyen?	8
Módulo 1: Relaciones de poder en el sistema de género	9
Módulo 1: Masculinidades y feminidades	11
Módulo 1: Transformando las desigualdades de género.	15
Módulo 1: Talleres para la comprensión y autodiagnóstico sobre los roles de género	20
Módulo 1: Taller grupal: Mi película, mi historia	22
Módulo 1: Taller individual: Mi película, mi historia	35
Módulo 2: Derechos sexuales y reproductivos	46
Módulo 2: Derechos humanos	47
Módulo 2: Derechos sexuales y reproductivos, ¿qué son?	49
Módulo 2: Derechos reproductivos y el proceso de reproducción	52
Módulo 2: Talleres sobre derechos sexuales y reproductivos	56
Módulo 2: Taller grupal: Nuestro cuerpo, nuestras decisiones	57
Módulo 2: Taller individual: Nuestro cuerpo, nuestras decisiones	72
Módulo 3: Prevención de Infecciones de transmisión sexual	85

Índice

Módulo 3: Qué son las Infecciones de transmisión sexual	86
Módulo 3: Cuáles son las ITS más comunes y cómo puedes identificarlas	87
Módulo 3: ¿Cuáles son los factores de riesgo para adquirir una ITS?	92
Módulo 3: Acciones que protegen tu salud sexual	93
Módulo 3: Mitos y realidades sobre las ITS	95
Módulo 3: Talleres sobre prevención de ITS	96
Módulo 3: Taller grupal: Hablemos sin pena, cuidémonos con amor	97
Módulo 3: Taller individual: Previniendo las ITS	120
Módulo 4: Prevención de violencias basadas en género y violencias contra la mujer	137
Módulo 4: ¿Qué es la violencia basada en género?	138
Módulo 4: Tipos de violencia contra la mujer	139
Módulo 4: Desmintiendo mitos sobre la violencia	143
Módulo 4: Semáforo de la violencia	145
Módulo 4: Talleres sobre prevención de violencias basadas en género	146
Módulo 4: Taller grupal: No estás sola. Prevención a la violencia de género	147
Módulo 4: Taller individual: No estás sola. Prevención a la violencia de género	168
Bibliografía	187

Introducción a la Caja de Herramienta

En este recurso virtual está diseñado para acompañar a las comunidades en la profundización de temas asociados a roles de género, derechos sexuales y reproductivos, prevención de violencias de género e infecciones de transmisión sexual (ITS), ha sido concebida como un espacio pedagógico interactivo que promueve el aprendizaje participativo, el diálogo de saberes y la reflexión desde las vivencias y contextos culturales de las comunidades.

Su propósito es ofrecer recursos prácticos y metodológicos que faciliten procesos de formación y sensibilización, tanto individual como grupal, en torno a la equidad de género, la autonomía corporal, el respeto por los derechos y el auto cuidado en salud sexual y reproductiva.

La herramienta está estructurada para ser utilizada de forma flexible y autónoma, permitiendo dos modalidades de aplicación:

Grupal, orientada por un facilitador externo o un líder comunitario, con guías paso a paso que detallan la preparación, desarrollo y cierre de cada taller.

Individual, para personas que deseen explorar los contenidos a su propio ritmo, accediendo a los materiales interactivos y audiovisuales de apoyo.



El recorrido pedagógico de la caja sigue un orden lógico y progresivo, iniciando con un módulo sobre **roles de género**, diseñado para promover la comprensión de estos conceptos desde las experiencias cotidianas y la cultura local. Este primer módulo sienta las bases conceptuales para abordar los temas centrales que le siguen.

Una vez finalizado el módulo 1, el participante o facilitador podrá avanzar al módulo 2 sobre **derechos sexuales y reproductivos**, eje articulador del proceso formativo. A partir de este módulo, se habilitan de forma opcional los siguientes: **prevención de ITS y prevención de violencias de género**, que pueden desarrollarse en el orden que se considere más pertinente según las necesidades del grupo o del territorio.

Cada módulo incluye una sección teórica, en la cual se presentan los conceptos clave necesarios para la comprensión de la temática, y una sección práctica que propone talleres grupales o individuales orientados a fortalecer el aprendizaje desde la experiencia. Además, se incorporan recursos complementarios como presentaciones en PowerPoint que sintetizan los fundamentos teóricos y orientan hacia materiales de apoyo pedagógico, videos, infografías y audios diseñados para ampliar y enriquecer el proceso formativo. De igual manera, algunos módulos se articulan con la webmap, con el propósito de integrar los distintos componentes del toolkit y facilitar la vinculación con las rutas de atención y las redes comunitarias.



MÓDULO 1

Entendiendo los roles de género

Antes de comenzar con los talleres, queremos compartir algunas palabras importantes que vamos a ver a lo largo de los módulos.

Seguramente ya conocen muchas de ellas, pero queremos asegurarnos de estemos hablando de lo mismo.

Piensen en estos conceptos como herramientas: así como el machete o la pala nos sirven para trabajar la tierra, estas palabras nos van a ayudar a reflexionar juntos sobre nuestra vida en comunidad y sobre cómo nos relacionamos entre hombres y mujeres.

No se preocupen si alguna palabra les parece nueva. A medida que avancemos en los talleres se irán haciendo más familiares. Lo importante es que participen y pregunten cuando algo no les quede claro.



Sexo y género, una distinción necesaria

Sexo biológico: Son las características físicas y biológicas con las que nacemos y que nos diferencian como hombres o mujeres en los humanos. En este concepto es muy importante considerar los órganos sexuales y mujeres. Generalmente, cuando nace un bebé, el médico o la partera dice "es niño" o "es niña" basándose en estas características físicas.

El sexo biológico tiene que ver con nuestro cuerpo.

Género: Es el conjunto de ideas y expectativas que la sociedad tiene sobre cómo deben ser, comportarse y actuar las mujeres y los hombres. No es lo mismo que el sexo biológico.

El género tiene que ver con lo que aprendemos desde pequeños, sobre "lo que es de hombres" y "lo que es de mujeres", aunque estas ideas pueden ser diferentes en cada cultura y pueden cambiar con el tiempo.

Esta distinción es fundamental, porque mientras el sexo es mayormente biológico, el género es aprendido desde la infancia a través de la familia, la comunidad, la escuela, los medios de comunicación y las prácticas culturales.

Ejemplo: María y José viven en la misma vereda.

Ambos trabajan en el campo, pero cuando llegan a casa, María cocina, lava, cuida a los hijos y arregla la casa. José, en cambio, descansa o sale a jugar fútbol con sus amigos.

Biológicamente, María es mujer y José es hombre (eso tiene que ver con el **sexo**). Pero el hecho de que sea ella quien hace todas las tareas del hogar y él no, no es algo natural: es algo que la sociedad ha enseñado como "lo que le toca a cada uno". Eso tiene que ver con el **género**.

Roles de género: ¿qué son y cómo se construyen?

Rol: Es el papel o la función que cada quien cumple en un momento dado. Por ejemplo, en la familia alguien puede ser padre, hija o abuelo. En la comunidad, alguien puede ser líder, agricultor o partera. Son las diferentes "camisetas" que nos ponemos según la situación.

Rol de género: Son las tareas, actitudes y comportamientos que se espera que hagamos por ser mujer o por ser hombre. Por ejemplo, cuando se dice "las mujeres deben cocinar" o "los hombres no lloran", estamos hablando de roles de género. Estos roles los aprendemos desde niños, pero no son naturales ni obligatorios.

¿Cómo se transmiten?



A través de la crianza con frases como: "los niños no lloran" o "las niñas deben ser delicadas".



Mediante el ejemplo cotidiano: división de tareas en el hogar, donde las mujeres deben cuidar a los niños y los hombres deben trabajar y proveer a su familia.



Por medio de instituciones (escuela, iglesia, medios): donde a los niños se les motiva a jugar fútbol y a las niñas a aprender bordados, o cuando algunas organizaciones dicen que el hombre es la cabeza del hogar y la mujer debe ser sumisa y abnegada.



A través de refranes, dichos populares y tradiciones: "La mujer en la casa y el hombre en la plaza", "Detrás de un gran hombre hay una gran mujer", "El hombre propone y la mujer dispone."

Relaciones de poder en el sistema de género

El poder es la capacidad que tiene una persona, un grupo o una organización para hacer que las cosas pasen o cambien. Es la influencia que se tiene sobre las decisiones y acciones de otros, y puede usarse para ayudar y construir, o para controlar y dominar.

El poder circula en todas las relaciones: familiares, comunitarias, laborales, políticas. No está solo "arriba" (en el gobierno o las autoridades), sino también en lo cotidiano: quién decide qué se come en casa, quién habla en las asambleas, a quién se escucha, quién controla el dinero.

El poder no es solo "mandar" o "dominar". Desde una perspectiva más amplia, el poder es:



La capacidad de decidir sobre la propia vida y influir en el entorno, como la educación de los hijos, cuántos hijos tener, cuándo salir de casa, cuándo comprar algo.



El acceso y control de recursos (económicos, territoriales, simbólicos, sociales): En muchas comunidades rurales, la tierra se hereda o titula a nombre de los hombres, aunque las mujeres trabajen en ella.



La posibilidad de participar en espacios donde se toman decisiones importantes como las asambleas, juntas de acción comunal, etc.



El reconocimiento social de la autoridad y legitimidad de una persona.



Ejemplo

Una mujer cuida la huerta, cría gallinas, ordeña, prepara queso, pero la venta de la cosecha principal o el ganado "es cosa del hombre". Ella trabaja igual o más, pero tiene menos poder de decisión sobre los recursos.

Aunque las mujeres generen ingresos, frecuentemente entregan el dinero al esposo o necesitan "permiso" para gastarlo.

El trabajo doméstico y de cuidado (cocinar, limpiar, criar, cuidar enfermos, ancianos) no se paga ni se reconoce como "trabajo real", aunque sostiene la vida familiar y comunitaria.



Cuando las mujeres no tienen ingresos propios, quedan en situación de vulnerabilidad y mayor dificultad para tomar decisiones autónomas

Masculinidades y feminidades

Cuando decimos masculinidades y feminidades (con "s" al final) es porque reconocemos que no hay una sola forma de ser hombre ni una sola forma de ser mujer.

Cada comunidad, cada familia, cada persona vive el ser hombre o ser mujer de manera diferente. Lo que en un lugar se considera "cosa de hombres" en otro puede ser distinto. Y eso está bien.

Lo importante es entender que estas formas de ser hombre o mujer no nacen con nosotros, las aprendemos desde pequeños viendo a nuestra familia, escuchando a la gente del pueblo, en la escuela o en la iglesia.



"El hombre debe ser fuerte"

"Los hombres no lloran"

"Aguante como hombre"

"Si le duele algo, no lo diga"

"Si tiene miedo, no lo muestre"

"El hombre trae el dinero a la casa"

"Si no trae dinero, no sirve como hombre"

"El hombre manda en la casa"

"La palabra del hombre es la que vale"

"La mujer y los hijos le deben obedecer"

"Entre más mujeres tenga, más hombre es"

"Cocinar, lavar, cuidar y cuidar niños es de mujeres"

"Nada de llorar, abrazar mucho, o ser cariñoso si se es hombre"

"Mucho cuidado con que lo vean amanerado"



¿Qué pasa cuando un hombre no puede o no quiere ser así?

Cuando un hombre no puede o no quiere ser como se espera, experimenta emociones y situaciones de frustración y humillación, recibiendo críticas de la comunidad, familia, etc.

Esto le pasa al que llora en público, al que ayuda mucho en la casa, al que apoya a su esposa, al que no busca peleas, al que es muy cariñoso con sus hijos, o al que no le gustan las mujeres. Y todo esto tiene repercusiones para el hombre:

En su salud: No van al médico porque "eso es de débiles", por lo que suelen enfermarse más o agravarse. Tienen a meterse en peleas o beber más alcohol.

En sus sentimientos: tienden a vivir muy solos y no expresar sus emociones. Tienen complicaciones para desarrollar vínculos fuertes con amistades y familias. Se deprimen, pero no lo dicen.

Con su familia: No conocen bien a sus hijos porque "criar es cosa de mujeres". No saben demostrar cariño. Se pierden de cuidar, jugar, y abrazarlos. Sus hijos los ven como alguien a quien temer, no a quien querer.

Con su pareja: Las relaciones se basan en controlar, no en querer de verdad. No saben escuchar. Pelean en vez de conversar. Usan violencia cuando se sienten desobedecidos.



Ahora las feminidades del campo...

En nuestras comunidades hay una idea de cómo "debe ser" una mujer de verdad:

“

"La mujer debe ser bonita. Tiene que verse bien siempre, no puede descuidarse, porque su marido puede conseguirse otra"

"La mujer debe ser madre, de lo contrario, está incompleta".

"La mujer debe cuidar a todos: a su marido, sus hijos, sus papás, sus suegros".

"La mujer aguanta todo".

"La mujer debe obedecer, porque callada es más bonita".

"La mujer debe ser decente. No vestirse provocativa, no andar sola de noche, y nada de tener muchas parejas".

"La mujer debe ser suave: No enojarse, no pelear, ser dulce siempre, aguantar sin quejarse".

"La mujer debe estar en la casa para cocinar, limpiar, cuidar. No andar mucho en la calle, porque mujer que sale mucho, no es de fiar"

”

¿Qué pasa cuando una mujer no puede o no quiere ser así?

Cuando una mujer no quiere o no puede ser como se espera, la critican y la señalan. Esto le pasa a la que habla fuerte en las reuniones, a la que no quiere tener hijos, a la que se separa de un mal marido, a la que trabaja fuera y gana dinero, a la que se viste como quiere, o a la que dice que no.

En su salud: Trabajan triple: casa, potrero, comunidad. No tienen tiempo para ellas. No descansan. Se enferman del cansancio. Se aguantan dolores para atender a otros.

En sus sentimientos: Se sienten culpables todo el tiempo ("no soy suficiente"). Tienen baja autoestima. Sienten tristeza, frustración y angustia.

En sus sueños: No pueden estudiar porque "hay que educar a los niños". No pueden tener trabajos propios. No pueden decidir sobre su vida. Sus proyectos quedan para después, y ese después raramente llega.

En su dinero: Trabajan pero no tienen dinero propio. Dependen del marido. Venden lo que producen, pero el hombre maneja el dinero.

En su cuerpo: Tienen hijos que no planearon. No pueden decir NO al marido. Las obligan a tener relaciones. No controlan su propia vida sexual.



Transformando las desigualdades de género: Un camino que hacemos juntos



Las desigualdades de género son las situaciones en las que las personas tienen diferentes oportunidades o trato por razones de su género, y por lo mismo, generan ventajas para unos y desventajas para otros.

Cuando hablamos de cambiar las formas en que nos relacionamos hombres y mujeres, no se trata de pelear ni de que unos ganen y otros pierdan. Se trata de que todas las personas podamos vivir mejor, con más tranquilidad y más libertad.

Esto es importante entenderlo: los cambios no se hacen de un día para otro, ni se pueden forzar. Cada familia, cada pareja, cada comunidad tiene su propio ritmo. Lo que funciona en una casa puede no funcionar igual en otra. **No hay una sola forma de hacer las cosas.**



Hay que ser cuidadosos. A veces, cuando una mujer empieza a hacer cambios: a hablar más fuerte, a pedir que se respeten sus decisiones, a querer manejar su propia plata, puede enfrentarse a reacciones fuertes en su casa o en la comunidad.

1

Ir despacio: Los cambios grandes empiezan con cosas pequeñas, como conversar más en la casa, compartir alguna tarea, tomar algunas decisiones juntos. No es necesario cambiarlo todo al mismo tiempo.

2

Buscar apoyo: Es más fácil cuando no estamos solas. Es bueno hablar con otras mujeres que están pasando por lo mismo y tener amigas, vecinas, familiares en quien confiar. Entre mujeres nos podemos cuidar.

3

Cuidar la seguridad: Si en la casa hay violencia, o si hacer un cambio puede poner en peligro a una mujer, lo primero es la seguridad. A veces hay que buscar ayuda de afuera: en la comisaría de la familia, en organizaciones que apoyan a las mujeres, o con personas de confianza en la comunidad.

4

Involucrar a los hombres: Los hombres también pueden ganar con estos cambios, como tener menos presión, y mejorando la relación con sus hijos. Cuando entendemos que todos ganamos, es más fácil caminar juntos. No se trata de atacar a los hombres, sino de invitarlos a construir algo mejor.

5

Respetar los tiempos de cada quien: No todas las mujeres quieren lo mismo, ni están listas para los mismos cambios. Algunas quieren empezar a manejar su dinero. Otras quieren participar más en las reuniones y otras quieren decidir sobre tener más hijos o no. Cada una sabe qué necesita y qué puede hacer en su situación.

6

Reconocer que hay diferentes realidades: Una mujer que vive sola con sus hijos tiene una realidad distinta a una que vive con su esposo y sus suegros. Una joven tiene retos diferentes a una señora mayor. Una mujer que tiene dinero propio está en una situación diferente a una que depende completamente del marido.

Otros conceptos importantes que se trabajarán en los talleres de este módulo

Comunidad: Es el grupo de personas con quienes compartimos el día a día: los vecinos, la familia, los amigos del pueblo o la vereda. Son aquellas personas con las que tenemos cosas en común, como el lugar donde vivimos, la forma de hablar, las costumbres, las fiestas o la manera de trabajar la tierra. Juntos formamos una comunidad porque nos reconocemos unos a otros y nos sentimos parte de algo más grande.

Conflicto: Es cuando dos o más personas o grupos no están de acuerdo en algo importante para ellos. Puede ser por diferencias en lo que cada uno piensa, quiere o necesita. Los conflictos son normales, lo importante es saber cómo los manejamos para no lastimarnos entre nosotros.

Identidad colectiva: Es ese sentimiento de "somos nosotros", de pertenecer a un grupo. Es cuando decimos "somos de tal vereda", "somos campesinos", "somos de esta familia" y nos sentimos orgullosos. Es lo que nos une y hace que compartamos formas de ver el mundo, creencias y valores parecidos.

Territorio: Es mucho más que un pedazo de tierra. Es el espacio donde vivimos, trabajamos y construimos nuestra vida, pero que también tiene sus propias reglas, límites y formas de organizarse. Puede ser nuestra vereda, nuestro municipio o nuestra región.

Otros conceptos importantes que se trabajarán en los talleres de este módulo

Líder: Es esa persona que camina adelante, que ayuda a organizar a la comunidad y que trabaja para que todos logremos metas comunes. Un líder escucha, orienta y anima a otros a participar y a trabajar juntos por el bienestar de todos.

Corresponsabilidad:

Es compartir de forma justa las tareas y los cuidados del hogar, la familia y la comunidad entre todas las personas, sin importar su género.

Identidad de género:

Es cómo cada persona se siente y se reconoce a sí misma: como mujer, hombre, ambas cosas o ninguna. Es una vivencia personal, no algo que se pueda decidir desde fuera.

Patrones: Son las formas de actuar que repetimos una y otra vez, casi sin darnos cuenta. Son como costumbres personales o comunitarias que hacemos de manera automática, porque así las aprendimos o porque siempre se han hecho así.

Personaje: Es un ser que aparece en una historia, un cuento, una obra de teatro o una conversación. Puede ser alguien real o inventado. Los personajes nos ayudan a entender situaciones y a reflexionar sobre nuestra propia vida.



Mensajes clave



El cambio es gradual y enfrenta resistencias, pero es posible.

La equidad de género beneficia a todas las personas, no solo a las mujeres.



Cada pequeño cambio en lo cotidiano (redistribuir tareas, escuchar voces silenciadas, compartir decisiones) es un paso hacia relaciones más justas

Las relaciones de poder no son naturales, son construcciones sociales que pueden transformarse.



El poder no es "malo" en sí mismo; lo problemático es la concentración y el abuso de poder.

Transformar relaciones de poder requiere involucrar tanto a mujeres como a hombres.

Talleres para la comprensión y autodiagnóstico sobre los roles de género en mi familia y mi comunidad

En este módulo encontrarás un taller que te ayuda a explorar tu historia personal y comunitaria de una forma diferente: **como si fuera una película**.

Vas a reconocer los personajes que se repiten en tu vida y en tu comunidad (las abuelas, los padres, las madres, los líderes, el territorio) y entender los papeles que han jugado las mujeres y los hombres.

¿Qué vamos a descubrir?

- Las situaciones difíciles que han vivido diferentes generaciones en nuestro territorio.
- Los personajes principales de esas historias y qué hacía cada uno.
- Las diferencias entre lo que hacían las mujeres y lo que hacían los hombres.
- Quiénes tenían más poder para decidir y quiénes estaban más indefensos.
- Cómo estos papeles (roles de género) nos han marcado y nos afectan hoy.
- Qué podemos cambiar para que hombres y mujeres vivan mejor.

¿Por qué usar la idea de películas?

Porque así podemos hablar de experiencias difíciles o dolorosas sin tener que revivir detalles que nos hagan sentir mal. Usamos la imaginación, símbolos, visualizaciones y reflexiones para expresar lo vivido. Esto nos cuida y nos permite aprender en un ambiente de respeto.

Te ofrecemos dos formas de hacer el taller:

Modalidad grupal

Se hace con otras personas de la comunidad, guiado por un facilitador o líder comunitario, Incluye actuaciones, dibujos grupales y conversaciones.

Duración: 3 horas aproximadamente.

Necesitas: espacio amplio, papeles, marcadores, y ganas de compartir.

Adicionalmente, ponemos a tu disposición un minitaller para usar en escenarios donde no se cuente con suficiente tiempo; éste nos permite reflexionar sobre algunas situaciones que se pueden vivir en la comunidad.

El tiempo requerido para este es de una hora.

Modalidad individual

Lo haces solo/a, en tu casa, a tu propio ritmo, no tienes que actuar frente a otros. Usarás visualizaciones, escritura, lectura dramática (leer en voz alta con emoción) y reflexión personal.

Duración: puedes hacerlo en varias sesiones, según tu tiempo.

Necesitas: un cuaderno o papel, lápiz, un lugar tranquilo donde puedas estar solo/a.

Ambas versiones te llevarán a las mismas reflexiones importantes, solo que de formas diferentes. Elige la que más se ajuste a tu situación y preferencia.

Taller Grupal

Mi Película, Mi Historia

Los Personajes de

Nuestra Comunidad





Materiales necesarios

- Hojas de papel (pueden ser recicladas).
- Lápices, colores o marcadores.
- Papel grande (pueden ser cartulinas, cartón o cualquier otro papel). De 8 a 10 pliegos.
- Cinta adhesiva.
- Marcadores de diferentes colores (azul, rojo, verde, naranja).
- Un espacio amplio donde puedan moverse con comodidad.



Preparación

- **Crea un ambiente de confianza:** Recuerda al grupo que todo lo que se comparta aquí es privado y merece respeto.
- **Aclara que nadie está obligado:** Cada persona participa hasta donde se sienta cómoda. Pueden observar sin actuar si lo prefieren.
- **Explica el objetivo:** Explorar nuestra historia comunitaria como si fuera una película, y reconocer los papeles que han marcado nuestras vidas, lo que nos ayudará a entendernos mejor.
- **Prepara el espacio:** Asegúrate de tener los papelógrafos y materiales listos, en caso de que los tengas disponibles.

Pre calentamiento

Un Día en Mi Vida



10 minutos

Objetivo: Crear confianza y comenzar a reflexionar sobre los diferentes papeles que jugamos diariamente.

Invita a todos a sentarse en círculo y explica:

"Vamos a compartir algo que conocemos muy bien: lo que hacemos cada día. No es para pelear ni para juzgar, sino para conocernos mejor y escucharnos con respeto. Vamos a escucharnos sin interrumpir. Cuéntanos en 1 minuto: ¿Qué hiciste ayer desde que te levantaste hasta que te acostaste?"

Si el grupo es mixto, primero hablan las mujeres (pueden participar 4-5 mujeres), y luego los hombres (pueden participar 4-5 hombres).

Abre una breve conversación con estas preguntas:

- ¿Qué diferencias notaron entre lo que contaron unos y otras?
- Si contamos las horas de trabajo (dentro y fuera de casa), ¿quién trabaja más?
- A los hombres: ¿Sabían todo lo que las mujeres hacen en casa?
- A todos: ¿Quién nos enseñó que las cosas debían ser así?

Cierre: "Gracias por compartir. Ya empezamos a ver cómo cada uno tiene un papel diferente. Hoy vamos a explorar más profundamente estos papeles y cómo han cambiado con el tiempo."

MOMENTO 1

Apertura y conexión con la memoria

Lee en voz alta y pausada lo siguiente:

"Vamos a hacer un viaje a través de nuestra memoria. Respira profundo. Inhala. Exhala. Imagina que estás caminando por los lugares de tu infancia. Por el territorio que conoces. Empiezan a aparecer figuras importantes de tu vida. Tus abuelos, tus padres, tus hermanos, tus hijos, si los tienes. También aparecen figuras de tu comunidad: los líderes, los vecinos, las personas que marcaron tu vida. Y aparece también el territorio mismo: el río, las montañas, la tierra, los caminos... Observa quién está ahí. Qué hacen, cómo se relacionan entre ellos, qué emociones hay en el ambiente. Ahora piensa en un momento difícil que te haya afectado a ti, a tu familia o a alguien importante para ti. Piensa en los cambios que llegaron, en cómo todo se transformó. ¿Qué imágenes o recuerdos llegan a tu mente? ¿qué historias escuchaste de tus mayores? , ¿qué viviste tú mismo?, ¿cómo se manejó esa situación? Respira profundo de nuevo y cuando estés listo. Poco a poco. Abre los ojos."

Compartir inicial



15 minutos

Invita al grupo a compartir brevemente (1-2 minutos por persona, máximo 8-10 personas):

Preguntas guía:

- ¿Qué figuras o personas aparecieron más claramente durante la visualización?
- ¿Qué momento del tiempo llegó a tu mente?
- ¿Qué emociones surgieron?

Escucha con respeto. No interpretes ni expliques lo que dijeron. Sólo agradece cada participación.

MOMENTO 2

Formación de grupos y selección de historias



5 minutos

DIVISIÓN EN DOS GRUPOS

Divide a los participantes en dos grupos según el momento histórico que más quieran explorar:

- *Grupo 1 - "Antes": Situación difícil antes de que naciera (historias de abuelos o padres).*
- *Grupo 2 - "Ahora": Situación difícil actual.*

Cada grupo se ubica en un espacio del salón con hojas, lápices y un papelógrafo o cartulina.

Ejercicio: Titular la película



20 minutos

Instrucciones para cada grupo:

1. Reflexión individual (5 minutos). Cada persona piensa en silencio una situación difícil específica de ese momento histórico que le afectó personalmente. Si esa situación fuera una película, ¿qué título le pondría?
2. Compartir títulos (10 minutos): Cada persona comparte el título de su película y una frase sobre qué trata.
3. Votar (5 minutos): El grupo vota por el título más representativo que quieren desarrollar juntos.

MOMENTO 3

Identificar los personajes que se repiten



20 minutos

TRABAJO EN SUBGRUPOS

Cada grupo ahora identifica los personajes de su película. Dale a cada grupo un papel grande dividido en columnas.

Instrucciones para los grupos: "Identifiquen los personajes principales de su historia. Enfóquense principalmente en las personas de la familia y comunidad. Pueden incluir 1-2 actores externos (empresa, gobierno, el río) si fueron importantes, pero el foco debe estar en las personas y su importancia en la situación."

Personajes que pueden identificar:

Personas de la familia y la comunidad:

- Abuelas/abuelos y ancianas/ancianos de la comunidad (parteras, curanderas, consejeros)
- Madres (cuidadoras, sostén del hogar, trabajadoras, protectoras)
- Padres (proveedores, protectores, trabajadores)
- Mujeres líderes y defensoras (organizadoras comunitarias, resistentes, voceras)
- Hijos/hijas y jóvenes
- Hermanos/hermanas/vecinos/vecinas

Instituciones o grupos:

- La empresa
- Las autoridades (gobierno, policía)
- Los defensores de derechos
- Quienes hicieron daño o quitaron derechos

Cosas simbólicas (que representan algo):

- El territorio (río, montaña, tierra) y su relación con el trabajo.
- Emociones colectivas y cómo afectaron de manera diferente a hombres y mujeres (miedo, esperanza, resistencia, rabia).
- Valores sobre cómo debían ser hombres y mujeres (solidaridad, justicia, memoria).

Importante: Mientras los grupos trabajan en identificar los personajes, ayúdalos a mantener el enfoque en cómo participaron hombres y mujeres en esa situación, y cómo la historia que están contando cambió o afectó el día a día de hombres y mujeres de forma diferente.

Al llenar la tabla, sugiere a los grupos que se concentren más en los personajes de la familia y la comunidad (abuelas, madres, padres, líderes, etc.) y limiten a máximo tres personajes externos (como la empresa, el gobierno, los defensores). Esto ayuda a que la historia no se vuelva demasiado complicada y mantiene el foco en las personas de la comunidad.

Personaje	Características (Palabras clave)	¿Qué hace en la historia?	¿Tiene poder o está indefenso?
Ejemplo: La abuela	Sabia, silenciada, fuerte	Cuenta historias, advierte del peligro	Tiene sabiduría, pero no la escuchan

Buscar patrones: ¿qué tipos de personajes se repiten?



10 minutos

Reúne a los dos grupos brevemente y explica:

"Vamos a buscar patrones, especialmente vamos a fijarnos en los roles que jugaron hombres y mujeres, es decir, tipos de personajes que aparecen una y otra vez. Por ejemplo, cuando decimos 'la abuela sabia' o 'el líder valiente', estamos hablando de tipos de personas que se repiten en muchas historias."

Cada grupo revisa su lista y marca:

- ¿Cuáles personajes son parecidos entre sí?
- ¿Qué hacían las mujeres en la historia? ¿Y los hombres? ¿Eran tareas diferentes?
- ¿Qué hacían estas personas?, ¿Quién cuidaba?, ¿Quién decidía?, ¿Quién trabajaba dónde?, ¿Estas tareas eran diferentes para hombres y mujeres?
- ¿Cómo debería ser ese personaje en un mundo ideal? ¿Lo que esperamos de una "buena mujer" es diferente de lo que esperamos de un "buen hombre"? ¿Por qué?
- ¿Qué roles de las mujeres fueron fundamentales para que la comunidad resistiera, pero tal vez no se ven o no se valoran?

MOMENTO 4

Actuar las películas: Las tres historias

PREPARACIÓN DE LA ESCENA (10 MINUTOS)

Cada grupo prepara cómo va a actuar su historia a cada extremo del salón o lugar donde se esté desarrollando el taller:

1. **Dibujar dónde ocurre la historia (3 minutos):** En otro papel grande, dibujen el lugar donde ocurre su historia (la casa, el río, la plaza, el territorio) o marquen en el suelo con cinta o tiza los espacios importantes.
2. **Decidir quién actúa cada personaje (3 minutos):** La persona que propuso el título elegido es "el director/a" (quien organiza) y pregunta quién quiere actuar cada personaje. Nadie está obligado a actuar. Pueden ser público y se pueden representar tanto a personas como también el territorio, las emociones y/o los valores.

3. **Ponerse de acuerdo en la escena principal (4 minutos):**

1. ¿Cómo comienza la escena? ¿Qué está pasando (cuál es el problema principal)?
2. ¿Cómo se relacionan los diferentes personajes?
3. ¿Cómo termina?

Recomendación: Camina entre los grupos para apoyarlos, pero deja que ellos mismos decidan cómo hacer su actuación.

Momento de las actuaciones

Cada grupo presenta su película.



5 minutos

Conversación después de cada actuación.



5 minutos

Después de cada representación, pregunta al público:

- ¿Qué sintieron al ver esto?
- En esta historia, ¿quién tenía más poder para decidir? ¿Los hombres o las mujeres?
- ¿Qué hicieron las mujeres que fue importante pero tal vez no se nota mucho?
- ¿Los hombres y las mujeres vivieron esta situación de la misma forma o diferente? ¿Cómo?

Importante: Permite que 2-3 espectadores respondan brevemente.

MOMENTO 5

Mapa grande de todos los personajes: ¿Cómo vemos a hombres y mujeres?

Ahora vamos a crear un mapa grande con todos los personajes que identificamos. Para esto te invito a *revisar la presentación de roles de género perteneciente a este toolkit*, de este modo se afinan conceptos para identificar con mayor facilidad los roles y patrones en las historias.



Preparación

- Coloca en la pared o en el suelo todos los papelógrafos con los personajes que escribieron los dos grupos.
- Ten listos marcadores de 2 colores: azul y rojo.

Paso 1: Agrupar roles similares

Invita al grupo completo a identificar las características de cada personaje y escribirlas en un nuevo papelógrafo (uno por personaje):

- Todas las "abuelas" juntas / Todos los "abuelos" juntos.
- Todas las "madres" juntas / Todos los "padres" juntos.
- Todos los "líderes" (hombres y mujeres) juntos.
- Todos los roles de "jóvenes" juntos.

Paso 2: Marcar diferencias entre hombres y mujeres

Selecciona 3 roles principales (los que más aparecieron en las películas). Por ejemplo: madres/padres, abuelas/abuelos, líderes.

- 1era pregunta: Pensemos en las MUJERES. ¿Qué características tenían? ¿Qué hacían?. Señala esas palabras con círculo ROJO.
- 2da pregunta: Ahora pensemos en los HOMBRES. ¿Qué características tenían? ¿Qué hacían?. Señala esas palabras con círculo AZUL.



Ejemplo de cómo se vería el mapa de personajes

Reflexión sobre el mapa



10 minutos

Observen juntos el mapa de colores y pregunta (Elige 4-5 de estas preguntas, según el tiempo disponible. Deja que respondan 1-2 personas por pregunta)

1. ¿Qué diferencias ven entre los círculos rojos (mujeres) y los azules (hombres)?
2. ¿Las mujeres y los hombres hacían cosas diferentes? ¿Por qué creen que fue así?
3. ¿Qué roles de las mujeres fueron fundamentales para que la comunidad resistiera?
4. ¿Qué papeles han jugado las mujeres que tal vez no se ven comúnmente? (Visibiliza aportes femeninos)
5. ¿Podríamos cambiar algo de estos roles para que todos vivamos mejor?

MOMENTO 6

Cierre: Conversación final y compromisos



12 minutos

Reúne a todos en círculo y explica: "Vamos a conversar libremente sobre lo que vivimos hoy. Les voy a hacer algunas preguntas, pero no vamos a responder todas. Quien quiera puede hablar. La idea es reflexionar juntos."

Preguntas guía:

- ¿Qué fue lo más significativo de este ejercicio para cada uno?
- ¿Qué aprendimos sobre nosotros como comunidad y cómo se han establecido papeles para hombre y mujeres?
- ¿Qué similitudes encontramos entre las dos épocas (antes y ahora)?
- ¿Cómo estos personajes y papeles nos han marcado?
- ¿Cómo se relacionan estos personajes entre sí?, ¿Cómo pueden ayudar a transformar la comunidad?

Escribir en un papel grande, entre todos las ideas más importantes de esta conversación.

Compromisos personales de cambio



5 minutos

Ahora vamos a pensar en cambios concretos que cada uno puede hacer en su vida diaria. Dale a cada persona una hoja pequeña y pídeles que respondan por escrito estas preguntas:

1. ¿Qué te gustaría cambiar de tu vida sobre la forma en que se viven los papeles de hombres y mujeres? Por ejemplo: "que mi esposo me ayude más en la casa", "que yo participe más en las decisiones de la casa", "que mis hijas tengan las mismas oportunidades que mis hijos", "que yo aprenda a cocinar y no depender solo de mi esposa".

Escribe: _____

2. ¿De qué forma podrías empezar a cambiar eso en tu día a día? Piensa en algo pequeño y concreto que puedas empezar a hacer desde mañana. Por ejemplo: "voy a lavar los platos después de la cena", "le pediré a mi esposo que cuide a los niños mientras yo voy a la reunión comunitaria", "hablaré con mi familia sobre repartir mejor las tareas", "voy a valorar en voz alta el trabajo que hace mi esposa".

Mi compromiso es: _____

Como persona que coordina, cierra con estas palabras (o similares): "Lo que exploramos hoy nos ayuda a entendernos mejor como comunidad. Reconocimos los papeles que nos han marcado, las formas en que hemos vivido las dificultades, y especialmente vimos los papeles fundamentales que las mujeres han jugado en sostener, resistir y cuidar nuestra comunidad. Estos papeles no están fijos para siempre. Podemos verlos de otra manera y transformarlos. Cada uno se lleva hoy un compromiso personal escrito. Los cambios pequeños en nuestro día a día son los que van construyendo una comunidad más justa y equitativa. Gracias por su valentía al compartir sus historias, reflexiones y compromisos."



Taller Individual

Mi Película, Mi Historia

Un viaje personal

por mis raíces



Materiales necesarios

- Un cuaderno personal o muchas hojas sueltas.
- Algo para escribir (lápiz, lapicero).
- Colores o marcadores azul y rojo.
- Hojas grandes o cartulinas si las tienes (para hacer tu propio mapa visual).
- Un lugar tranquilo donde puedas estar sin interrupciones.



Preparación

Este cuadernillo es tu espacio seguro para explorar tu historia personal y comunitaria. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas. Solo hay tu verdad, tu memoria, tu experiencia.

Lo que vas a hacer: Recordar momentos importantes de tu vida y tu comunidad y la forma en que estos han definido los roles o papeles que juegan hombres y mujeres en ella.

Identificar personas y situaciones que te marcaron: Darle sentido a tu historia como si fuera una película. Reconocer cómo estas experiencias te hicieron quien eres hoy.

Recuerda: Vas a tu propio ritmo. Puedes pausar cuando necesites. Todas las emociones son válidas. Nadie más verá lo que escribas a menos que tú lo decidas. Si algo te incomoda mucho, puedes parar y volver después

MOMENTO 1

Viaje a mis recuerdos

Lee el siguiente texto despacio, una vez. Luego cierra los ojos y reflexiona:

Piensa en tu infancia, tu familia, tu comunidad, tu territorio.

Aparecen personas importantes: abuelos, padres, hermanos, vecinos, líderes...

También aparece el territorio: el río, la tierra y las montañas.

Recuerda un momento difícil que los haya marcado. Observa qué pasó, quiénes estaban, cómo les afectó.

Respira profundo, cierra tus ojos y reflexiona.

Escribe lo que apareció



10 minutos

Escribe libremente sobre lo que apareció en tu mente. No te preocupes por escribir perfectamente o el orden. Sólo deja fluir las ideas. Si a tu mente llegaron diferentes situaciones, elige una con la que quieras empezar a trabajar hoy y anótalo grande en tu cuaderno, así: "HOY VOY A EXPLORAR EL MOMENTO DE:

"

A continuación, responde estas preguntas sobre el momento elegido:

¿Qué figuras o personas aparecieron más claramente durante la visualización? Enlista todas las que recuerdes: abuelos, padres, hermanos, líderes, vecinos, el río, la montaña, emociones...

2. ¿Qué momento del tiempo llegó a tu mente?

- ¿Historias que te contaron tus mayores (antes de que nacieras)?
- ¿El presente que vives ahora?

3. ¿Qué emociones surgieron? Nombra las emociones sin juzgarlas: tristeza, rabia, nostalgia, esperanza, miedo, alegría, confusión...

MOMENTO 2

Mi película



15 minutos

Ahora piensa en esa situación difícil específica de ese momento histórico que elegiste y que te afectó personalmente, a tu familia o a alguien importante para ti.

¿Qué figuras o personas aparecieron más claramente? Describe en 3-5 renglones la situación, indicando ¿Qué pasó?, ¿Dónde ocurrió?, ¿Quiénes estaban involucrados?, ¿Por qué fue significativo?, ¿Cómo te afectó personalmente?

Piensa si en tu historia los hombres y mujeres hacían cosas diferentes. ¿Por qué crees que era así?

¿Qué título le pondría? Escribe varios títulos posibles. Luego elige el que más te resuene y mácalo.

Título 1: _____

Título 2: _____

Título 3: _____

Ahora elige tu título favorito y escríbelo grande en la hoja
Mi película se llama _____

Escribe en una frase de qué se trata tu película:

Mi película se trata de: _____

MOMENTO 3

Los Personajes de mi historia



15 minutos

Ahora vas a identificar los personajes principales de tu historia. Piensa principalmente en:

- Personas de tu familia (abuelas, madres, padres, hermanos, hijos)
- Personas de tu comunidad (líderes, vecinos, ancianos)
- Puedes incluir 1-2 actores externos si fueron muy importantes (la empresa, el gobierno, el río).

Pero el foco debe estar en las PERSONAS y cómo participaron hombres y mujeres.

En tu cuaderno, crea una tabla como la siguiente (o dibújala en una hoja grande):

Personaje	¿Qué hace en la historia?	¿Tiene poder o está indefenso?	¿Es hombre o mujer?
Ejemplo: La abuela	Advierte del peligro pero nadie la escucha	Indefensa	Mujer

Buscar patrones o cosas que se repiten. ¿Qué tipos de personajes se repiten?

Nota: Los patrones son formas que se repiten una y otra vez, como si fueran un “molde” o un “tipo” de persona que siempre actúa igual.

Por ejemplo, en muchas historias aparece la abuela sabia que aconseja pero nadie escucha, el líder valiente que termina solo, la madre que cuida y hace todo en la casa, o el padre que trabaja todo el día y casi no comparte con su familia.

Lee tu lista de personajes y responde:

1. ¿Qué personajes se parecen entre sí?
(Ejemplo: varias mujeres que cuidan, varios hombres que trabajan fuera)
2. ¿Qué hacían las MUJERES en esta historia?
3. ¿Qué hacían los HOMBRES en esta historia?
4. ¿Quiénes tenían más poder? ¿Por qué?

Para facilitar la comprensión de roles de género y patrones, puedes revisar el **material de apoyo de este toolkit, correspondiente al Módulo 1.**

MOMENTO 4

Escribir mi película

Lugar donde ocurre

Piensa en el lugar principal donde ocurre tu historia. Describe sus características. ¿Cómo se siente ese lugar? (tranquilo, tenso, sagrado, destruido, nostálgico).

Puedes elegir:

- Dibujarlo (aunque sea simple)
- Describirlo con palabras
- Simplemente visualizarlo en tu mente

Escribir la película completa

Ahora escribe la historia completa de tu película, separándola en tres escenas o momentos. No te preocupes por escribir "bonito". Solo cuenta tu historia. Usa la siguiente estructura:

ESCENA 1: EL INICIO - ¿Cómo comienza la situación difícil?, ¿qué pasó primero?:

ESCENA 2: EL DESARROLLO - ¿Qué sucede después?, ¿qué hizo cada personaje?, ¿quién tenía poder y quién no?, ¿qué hicieron las mujeres?

ESCENA 3: EL FINAL/PRESENTE - ¿Cómo termina o cómo está actualmente?: ¿qué se perdió?, ¿qué se ganó?

Ahora lee toda la historia de tu película y siéntela. Usa la estrategia que mejor te quede. Tienes estas tres opciones:

Opción 1: Lee tu historia en voz alta, con sentimiento, como si fueras el narrador de una película.

Opción 2: Cierra los ojos y ve tu película en tu mente, como si estuvieras en el cine.

Opción 3: Dibuja 3-4 momentos importantes de tu película (pueden ser dibujos simples).

Después de hacer este ejercicio, responde:

1. ¿Qué emociones surgieron mientras experimentabas tu película?
2. ¿Qué parte fue más difícil?
3. ¿Con qué personaje te identificaste más? ¿Por qué?
4. Si pudieras hablarle a uno de los personajes de tu historia, ¿a quién elegirías y qué le dirías?

MOMENTO 5

Tu mapa personal

Elige los 3-4 personajes más importantes de tu historia. Puedes usar un color para los personajes hombres y otro para mujeres, lo cual ayuda a la mejor comprensión de los roles de género.

Para cada uno, escribe:

- Qué hacía (sus acciones).
- Qué poder tenía o no tenía.
- Por qué fue importante.

MAPA DE PERSONAJES



Tranquila
sensible



Trabaja
manda



Alegre
trabajadora



Escucha
apoya

Ejemplo de
cómo se
vería el
mapa de
personajes

Reflexión sobre el mapa

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué papeles jugaron las MUJERES en esta historia?
2. ¿Qué papeles jugaron los HOMBRES en esta historia?
3. ¿Qué patrones se repiten una y otra vez en tu vida o en la historia de tu comunidad?
4. ¿Qué partes te gustaría cambiar o vivir de otra manera como la mujer o el hombre que eres?

Compromisos contigo misma

Ahora que comprendes mejor qué son los roles de género y cómo han influido en tu vida y en tu comunidad, piensa en los patrones que identificaste y en aquellos que sientes que te han limitado o no te han permitido vivir como quisieras.

Pregúntate: ¿qué podría cambiar para que tu historia sea diferente? Te invitamos a elegir un cambio sencillo, algo que puedas empezar hoy, que te dé seguridad y que se convierta en la semilla del cambio dentro de tu familia o tu entorno.

“Los cambios grandes comienzan con decisiones pequeñas.”



MÓDULO 2

Mi cuerpo, mis decisiones: Derechos sexuales y reproductivos

Este módulo tiene como propósito que las mujeres de las comunidades rurales conozcan y comprendan sus derechos sexuales y reproductivos, para que puedan ejercerlos de manera libre, informada y segura.

Los derechos sexuales y reproductivos son parte fundamental de los derechos humanos. Garantizan que cada persona pueda:

- Decidir sobre su propio cuerpo.
- Acceder a información y servicios de salud.
- Vivir su sexualidad de manera libre y segura.
- Decidir si quiere o no tener hijos, cuántos y cuándo.

Este módulo se construye desde un enfoque de respeto, autonomía y dignidad humana, reconociendo que conocer estos derechos empodera a las mujeres para tomar decisiones sobre su vida y su cuerpo.

Para comenzar este encuentro hablaremos sobre que son los derechos humanos y como estos garantizan el libre desarrollo de la sexualidad y vivencia de la reproducción, como parte esencial del bienestar de las personas.



Derechos humanos: la base de todo

Los Derechos Humanos son normas que reconocen y protegen la dignidad de todas las personas; estos son **universales**, es decir que son para todos y todas sin importar la edad, nacionalidad, sexo, género, origen étnico, color de piel, religión, idioma u otra condición que nos diferencie.

Los Derechos Humanos guían la manera en que las personas nos relacionamos y vivimos en sociedad.

Derechos civiles y políticos



Son los derechos relacionados con nuestra dignidad y autonomía personal:

- Derecho a la vida.
- Derecho a no sufrir violencia.
- Derecho a la libertad.
- Derecho a ser tratados con justicia.
- Derecho a participar en decisiones que nos afectan.

Derechos económicos, sociales y culturales



Hacen referencia a las condiciones necesarias para vivir dignamente:

- Derecho a la alimentación.
- Derecho a la salud.
- Derecho a la educación.
- Derecho a una vivienda digna.
- Derecho al trabajo.
- Derecho a participar de la cultura.

Derechos colectivos y ambientales



Reconocen que somos parte de una comunidad y un ambiente:

- Derecho al espacio público.
- Derecho a un ambiente sano.
- Derechos de los pueblos y comunidades.



Todas las personas podemos gozar de nuestros derechos de la misma manera.

Tenemos derecho a vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas y violencias



Nadie puede quitarnos nuestros derechos por ser mujer, por la cantidad de dinero que tengamos, por donde vivimos o por cualquier otra razón.



En este módulo nos enfocamos en derechos fundamentales para la salud integral: aquellos que nos permiten tener autonomía sobre nuestro cuerpo, acceder a información, disfrutar de nuestra sexualidad y recibir educación sexual.

Derechos sexuales y reproductivos, ¿qué son?

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos que reconocen dos aspectos fundamentales de nuestra vida:



Nuestra sexualidad: El derecho a ejercer nuestra sexualidad con plena libertad, seguridad y responsabilidad y el derecho a que nuestra identidad de género sea respetada.



Nuestra capacidad reproductiva: El derecho a decidir de manera libre e informada si queremos tener hijos, cuántos y cuándo.

Aunque los derechos sexuales y reproductivos están relacionados entre sí, no son lo mismo. A continuación encuentras las diferencias:

Derechos sexuales

Garantizan que las personas ejerzan y desarrollen su sexualidad de forma libre, saludable, informada y satisfactoria.

Contemplan el disfrute de la sexualidad y el erotismo de forma libre de violencia, permitiendo explorar y disfrutar de la vida sexual sin sentir miedo, vergüenza, temor o culpa y a recibir educación para prevenir y atender infecciones de transmisión sexual.

Derechos reproductivos

Garantizan que las personas puedan tomar decisiones libres sobre la posibilidad de tener hijos o no y sobre cómo realizar la planificación de tenerlos, con información, seguridad y acceso a los servicios de salud reproductiva.

Velan por la vivencia de maternidades seguras y deseadas, prevención de embarazos a temprana edad y prevención y tratamiento de afecciones de transmisión sexual.

Los derechos sexuales dan la posibilidad de ejercer la sexualidad como condición humana que comprende tanto la salud física, emocional, mental y social e incluyen aspectos de la vida como la identidad de género, orientación sexual e intimidad y que se expresa a través de pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, prácticas, y relaciones interpersonales.

¿Cuáles son los derechos sexuales?

- **Derecho** a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.
- **Derecho** a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
- **Derecho** a elegir las parejas sexuales.
- **Derecho** a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
- **Derecho** a tener relaciones sexuales consensuadas.
- **Derecho** a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.
- **Derecho** a decidir sobre la unión con otras personas.
- **Derecho** a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.
- **Derecho** a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
- **Derecho** a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.

Otros conceptos importantes

Sexualidad: La sexualidad es una parte natural de cada persona. No se trata solo del acto sexual, sino de todo lo que sentimos, pensamos y vivimos con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestras relaciones con los demás. La sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que envejecemos. No tiene edad, ni lugar, ni una sola forma de vivirse. Vivirla de manera sana significa hacerlo con información, libertad, respeto y cuidado de uno mismo y de los demás.

Identidad de género: Es la forma en que cada persona se siente y se reconoce a sí misma: como mujer, como hombre, como ambos o como ninguno. Esa identidad se construye con el tiempo, a partir de las experiencias, los sentimientos y la historia de vida de cada quien. A veces, la identidad de género coincide con el cuerpo con el que nacimos, y otras veces no es igual al sexo biológico, y eso está bien. Cada persona tiene derecho a vivir y mostrarse tal como se siente.

Orientación sexual: Se refiere a por quién sentimos cariño, amor o atracción. Podemos sentir atracción por personas del mismo sexo, de otro sexo o de más de uno. Todas estas formas de sentir son válidas y hacen parte de la diversidad humana

Placer sexual: El placer es esa sensación de bienestar o alegría que sentimos en el cuerpo, en el corazón o en la mente cuando hacemos algo que nos gusta y nos hace sentir bien. Las mujeres también tienen derecho a sentir placer sexual.

Derechos reproductivos y el proceso de reproducción

La reproducción es el proceso natural por el cual se puede crear una nueva vida. Ocurre cuando el óvulo se une con el espermatozoide, y esa unión forma un bebé que crece dentro del útero durante el embarazo.

Este es un proceso muy especial y delicado, que termina con el nacimiento del bebé.

Los derechos reproductivos son aquellos que protegen nuestra salud y nuestra libertad para decidir sobre tener hijos o no.

Incluyen



Evitar embarazos no deseados o muy tempranos, especialmente en niñas y adolescentes entre 10 y 19 años.



Recibir atención médica segura durante el embarazo y el parto.



Tener información clara y completa sobre los métodos para planificar y cuidar la fertilidad.



Derecho de las mujeres a tomar decisiones libres y responsables sobre su embarazo, incluyendo, en algunos casos, la interrupción voluntaria del embarazo según lo que permite la ley. Este es un tema delicado y muy personal, en el que se deben respetar las creencias, valores y convicciones de cada mujer y de su comunidad, recordando siempre que todas merecen acompañamiento, información clara y un trato digno cuando enfrentan decisiones sobre su salud y su vida.

Estos derechos buscan que todas las personas, especialmente las mujeres, puedan vivir su maternidad de forma segura, libre y con dignidad, o decidir no ser madres si así lo desean.

La anticoncepción se refiere a los métodos y medidas usados de manera intencional y planificada para evitar el embarazo.

La anticoncepción permite que las personas planeen su vida sexual, decidan cuándo quieren ser padres/madres y ejerzan sus derechos sexuales y reproductivos de forma libre, plena, segura y responsable.



El acceso a la información y herramientas para tomar decisiones informadas sobre los métodos anticonceptivos es un derecho reproductivo.

Los métodos usados para esto se conocen como **métodos anticonceptivos**, estos reducen la probabilidad de un embarazo cuando se tienen relaciones sexuales. No hay un método "mejor" que funcione para todas las mujeres. Elegir uno de ellos dependerá de las posibilidades, necesidades y circunstancias de cada persona.

Por ejemplo, algunas mujeres no pueden usar métodos hormonales por condiciones médicas (presión alta, migrañas fuertes, antecedentes de trombosis), algunas mujeres están amamantando y necesitan métodos compatibles con la lactancia y otras tienen alergias al látex (no pueden usar preservativos de látex).

A continuación se exponen diferentes métodos anticonceptivos, beneficios y limitaciones para tener un panorama más amplio de las opciones que hay frente a la planificación familiar:

Métodos hormonales: Contienen sustancias químicas que cambian el funcionamiento natural del cuerpo para evitar que el óvulo y el espermatozoide se unan. Ejemplos: las pastillas, las inyecciones, los implantes subdérmicos o el parche.

Métodos naturales: Se basan en conocer el ciclo menstrual de la mujer y evitar relaciones sexuales en los días fértiles (cuando hay más posibilidad de embarazo). Requieren mucha constancia y conocimiento del cuerpo para que su funcionamiento sea óptimo.

Métodos de barrera: Evitan que los espermatozoides lleguen al óvulo. Ejemplos: el preservativo y el diafragma.

Métodos definitivos: Son cirugías que impiden tener más hijos de manera permanente. En los hombres se corta el conducto por donde pasan los espermatozoides (vasectomía) y en las mujeres se bloquean las trompas de Falopio (ligadura de trompas).

Métodos de emergencia: Son métodos hormonales que se usan solo cuando ha fallado el método anticonceptivo (por ejemplo, si se rompió el preservativo).



En la siguiente tabla se exponen las distintas opciones de métodos de planificación de los cuales se puede disponer según la necesidad.

En Colombia, la mayoría de los métodos de planificación son gratuitos y se puede acceder a ellos a través de una cita de planificación familiar gratuita con la EPS.



Preservativo masculino



Preservativo femenino



Pastillas anticonceptivas



Anillo hormonal



Inyección anticonceptiva



Cirugía



Calendario hormonal



Parche anticonceptivo



Implante



Dispositivo Intrauterino

La elección del método anticonceptivo debe realizarse con orientación médica, de acuerdo con las características del usuario y sus capacidades para planificarlo de manera responsable e informada, sobre la eficacia y los posibles efectos secundarios que puedan generarse durante su uso o a largo plazo.

La eficacia anticonceptiva depende del uso adecuado del método, según las indicaciones médicas y del fabricante del mismo. Solo los preservativos son barreras protectoras para las infecciones de transmisión sexual.

Los métodos definitivos pueden ser revertidos sin embargo la eficacia de la cirugía de reversión es baja y no asegura la capacidad de fecundar y lograr el embarazo.

Talleres sobre derechos sexuales y reproductivos

Sabemos que hablar de estos temas puede dar pena o incomodidad al principio. Es normal. Nos enseñaron que de "esas cosas" no se habla. Pero vamos a romper ese silencio, porque tu salud y tu bienestar son importantes.

Estos talleres son como conversaciones entre nosotras: sin juicios, sin presiones, solo información clara y honesta que te ayudará a tomar mejores decisiones sobre tu vida, tu cuerpo y tu futuro.

Puedes hacer estos talleres sola, a tu ritmo, o con otras mujeres de tu comunidad. En ambos casos, encontrarás actividades prácticas, momentos para reflexionar, y sobre todo, la oportunidad de darte cuenta de que no estás sola.

Muchas mujeres tienen las mismas dudas, los mismos miedos, las mismas preguntas. Y todas merecemos respuestas. Así que te invitamos a participar con confianza: este es un espacio para ti.





Taller grupal para mujeres

Nuestro cuerpo,

Nuestras decisiones

Pre calentamiento



3 horas

Objetivo: Este taller es un espacio seguro sólo para mujeres, en donde se hablará de nuestros derechos sobre nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y la decisión de tener o no tener hijos.

En este taller se busca:

- Entender qué son los derechos sexuales y reproductivos.
- Hablar de cosas que pasan en la vida real: métodos para no quedar embarazadas, cómo cuidarse de infecciones, cómo prevenir violencias sexuales, y embarazo en adolescentes.
- Reconocer que se tiene derecho a decidir sobre nuestro cuerpo y nuestra vida sexual.
- Saber dónde buscar ayuda cuando se necesite.

Público: Mujeres de la comunidad (de todas las edades: adolescentes, jóvenes, adultas, mayores).



Materiales necesarios

- Hojas de papel grandes (tamaño carta o más grandes).
- Lápices, colores, marcadores.
- Papelógrafos o cartulinas grandes (al menos 5).
- Cinta adhesiva.
- Un espacio privado donde solo estén mujeres.

Antes de facilitar el taller...

- Lee todo el contenido completo para sentirte segura.
- **Ten clara la información local:** averigua dónde está el centro de salud más cercano, sus horarios, si dan anticonceptivos gratis, y anota las líneas de atención a violencias de tu región. Nosotros te proporcionaremos un mapeo de servicios que será de gran utilidad para este toolkit; sin embargo, es importante llevar información actualizada, en caso de que este taller se continúe realizando a través del tiempo.
- **Prepara el espacio:** debe ser privado, cómodo y sin interrupciones durante las tres horas del taller.
- **Actitud durante el taller:** Durante el taller, habla con naturalidad y respeto, como si conversaras con tus hermanas o amigas cercanas, y no juzgues ninguna pregunta o comentario, porque todas están aprendiendo.
- **Valida todas las emociones que surjan:** si alguien llora, se ríe nerviosa, o se enoja, todo está bien y es parte del proceso y no presiones a nadie a participar o compartir si no quiere; el respeto por los límites de cada una es fundamental.
- **Si alguien revela violencia sexual:** Si durante el taller alguien revela que ha sufrido violencia sexual, escucha sin interrumpir y con profundo respeto, sin pedirle detalles de lo que pasó. Ten lista información específica de dónde puede denunciar y buscar apoyo psicológico en tu región.
- **Si notas resistencia o vergüenza** en el grupo, recuerda que es completamente normal, porque estos temas no se hablan mucho en nuestras comunidades.

MOMENTO 1

Pide al grupo que propongan acuerdos. Anótalos en un papelógrafo. Algunos importantes:

- *Lo que se dice aquí, se queda aquí. No vamos a contar afuera quién dijo qué*
- *No juzgar. Todas estamos aprendiendo*
- *Respetar si alguien no quiere hablar. Nadie está obligada a participar*
- *Escuchar sin interrumpir*
- *Hacer preguntas sin pena. No hay preguntas tontas*

Público: Mujeres de la comunidad (de todas las edades: adolescentes, jóvenes, adultas, mayores).

Ejercicio rompe-hielo: "Mi nombre y una mujer que admiro"



5 minutos

Invita a cada mujer a decir en 30 segundos:

- Su nombre
- Una mujer que admire (de su familia, comunidad, o famosa) y por qué

Objetivo: Crear conexión y recordar que somos parte de una historia de mujeres fuertes.

MOMENTO 1

¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?



20 minutos

Paso 1: Pregunta al grupo (3 minutos)

Pregunta: ¿Alguien ha escuchado la frase 'derechos sexuales y reproductivos'? ¿Qué creen que significa?

Escucha 2-3 respuestas sin corregir. Sólo escucha.

Paso 2: Juego Conecta tus derechos (12 minutos)

Preparación previa (antes del taller):

En un papelógrafo o pizarra grande, escribe en la COLUMNA IZQUIERDA los 8 derechos (puedes numerarlos del 1 al 8):

- 1. Derecho a conocer mi cuerpo*
- 2. Derecho a decidir si quiero hijos y cuándo*
- 3. Derecho a información sobre cómo cuida mi salud sexual.*
- 4. Derechos a servicios de salud.*
- 5. Derecho a decidir sobre mi sexualidad y preferencias sexuales*
- 6. Derecho a no sufrir violencia sexual*
- 7. Derecho al placer*
- 8. Derecho a protección y prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.*

Deja la COLUMNA DERECHA vacía (es donde irás escribiendo los ejemplos durante el juego).

Ten listos 2 marcadores de colores diferentes (uno para cada equipo).

Explicación del juego

Divide al grupo en 2 equipos (Equipo A y Equipo B) y explica las reglas:

"Vamos a jugar para aprender sobre nuestros derechos. En esta columna están escritos 8 derechos que todas tenemos. Yo voy a ir escribiendo ejemplos de la vida real en esta columna. Cuando yo termine de escribir un ejemplo, si ustedes saben con cuál derecho se conecta, corren a la pizarra y hacen una línea uniendo el ejemplo con el derecho correcto. ¡La primera que llegue y conecte bien, gana un punto para su equipo!"

Reglas importantes:

- Sólo puede correr UNA persona por equipo en cada ronda.
- Deben esperar a que la facilitadora termine de escribir el ejemplo completo.
- Si hacen la conexión incorrecta, el otro equipo tiene oportunidad de corregir.

Cada equipo elige quién va primero (debe ser una persona distinta por cada ronda). Esas dos mujeres se ponen de pie, listas.



EJEMPLOS

Conocer mis partes íntimas y llamarlas por su nombre sin pena.

Una mujer que desea cuidar su salud y exige preservativo para tener relaciones con su pareja.

Puedo decir NO, incluso a mi esposo o pareja. Nadie me puede obligar.

Yo decido si quiero usar métodos para no quedar embarazada.

Ir al centro de salud y que me expliquen todos los métodos de planificación sin juzgarme.

Si alguien me obliga a tener relaciones, puedo denunciar y buscar ayuda

Si estoy embarazada y quiero acceder a controles prenatales de calidad

Puedo hablar con mi pareja sobre qué me gusta y qué no en las relaciones

DERECHOS

DERECHO AL PLACER

DERECHO A SERVICIOS DE SALUD

DERECHO A DECIDIR SI QUIERO HIJOS Y CUÁNDO

DERECHO A DECIDIR SOBRE MI SEXUALIDAD

DERECHO A NO SUFRIR VIOLENCIA SEXUAL

DERECHO A INFORMACIÓN SOBRE CÓMO CUIDARME

DERECHO A CONOCER MI CUERPO

DERECHO A PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZOS NO DESEADOS

Paso 3: Reflexión grupal (5 minutos)

Pregunta al grupo:

- *¿Cuáles de estos derechos no sabían que tenían?*
- *¿Cuáles les sorprenden más?*
- *¿Cuáles son más difíciles de ejercer en nuestra comunidad?*
¿Por qué creen que es difícil?

Permite que 3-4 mujeres respondan brevemente.

IMPORTANTE: *Reconoce las dificultades sin minimizarlas:*

"Sé que a veces es difícil ejercer estos derechos. Está bien reconocer que es difícil. No vamos a cambiar todo en un día. Pero conocer nuestros derechos es el primer paso.

Juego: Mito o verdad

Todas hemos escuchado muchas cosas sobre el cuerpo de la mujer, el embarazo, la menstruación, las relaciones sexuales. Algunas son ciertas, otras son mitos (creencias que no son verdad). Vamos a compartir lo que hemos escuchado sin pena.

*Divide al grupo en 4 equipos pequeños (2-4 mujeres por equipo).
Cada equipo recibe un tema:*

Equipo 1: Embarazo

Equipo 2: Métodos de planificación / cómo evitar embarazo

Equipo 3: Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Equipo 4: Menstruación

Instrucciones (5 minutos de trabajo en equipo):

Conversen en su equipo y escriban en una hoja: ¿Qué cosas han escuchado sobre su tema? Pueden ser cosas que les dijeron sus mamás, abuelas, vecinas, amigas, o que escucharon en el pueblo. No importa si son verdad o mentira. Solo escriban lo que han escuchado.

Ejemplos para ayudarlas a empezar:

"La primera vez no puedes quedar embarazada"

"Si te bañas con agua fría durante la menstruación te enfermas"

Compartir



3 minutos

Cada equipo comparte 2-3 cosas que escribieron. Tú las anotas en un papelógrafo o pizarra. No digas todavía si son mito o verdad - solo escucha y anota.

Consultar la presentación



3 minutos

Ahora vamos a ver cuáles de estas cosas que escribimos son mito o verdad. Vamos a revisar la Presentación: Mitos y Verdades sobre Salud Sexual y Reproductiva que está en los materiales de apoyo de este toolkit.

Reflexión rápida



2 minutos

Pregunta al grupo:

¿Cuántas descubrieron que algo que creían era mito?

¿Cuál les sorprendió más?

¿Por qué creen que existen tantos mitos sobre nuestro cuerpo?

Cierra diciendo:

Vieron cuántos mitos circulan. Por eso es tan importante tener información correcta sobre nuestro cuerpo. Cuando conocemos la verdad, podemos cuidarnos mejor y no creernos mentiras que nos pueden hacer daño. Si tienen dudas, siempre pregunten a personal de salud o revisen materiales confiables como esta presentación.

MOMENTO 2

Historias que nos pasan



30 minutos

Divide en 3-4 grupos pequeños (3-5 mujeres por grupo) y dales a cada grupo UNA SITUACIÓN escrita en una tarjeta o en un papel escrito:

Grupo 1 - "María tiene 3 hijos y está agotada. Quiere usar anticonceptivos, pero su esposo se enoja y le dice que no porque los hijos son una bendición y ella debe cumplir con esa obligación como esposa. María se siente sin poder decidir."

Grupo 2 - "Rosa lleva años casada. Su esposo quiere tener relaciones cuando él quiere. Rosa nunca dice que no porque piensa que es su obligación."

Grupo 3 - "Ana va al centro de salud con flujo y picazón. El enfermero le pregunta '¿con cuántos hombres has estado?' y la hace sentir mal."

GRUPO 4 - "Sofía tiene 17 años y le cuenta a su madre que le Grupo una compañera de su colegio. La madre la regaña y la amenaza con enviarla a donde sus abuelos para que termine con esas ideas".

Instrucciones para el grupo

Explica a todos los grupos: "Van a hacer 3 cosas:

1. Imagen 1 - "Cómo está la situación ahora" (3 min) Usen sus cuerpos para mostrar la situación que les tocó. Todas participan: pueden ser las personas, las emociones, los objetos. Por ejemplo, alguien puede ser el miedo, otra la presión social. Congélense como estatuas.

2. Conversación (4 min): Respondan entre ustedes:

- ¿Qué derechos están siendo violados en esta situación?
- ¿Por qué pasa esto en nuestra comunidad?
- ¿Qué podría cambiar?

3. Imagen 2 - "Cómo debería ser" (3 min) Ahora creen otra imagen congelada mostrando cómo DEBERÍA ser esa situación si se respetaran los derechos de la mujer. ¿Qué cambiaría?

TÚ CIRCULAS entre los grupos ayudando, motivando, sugiriendo: "¿Quién puede representar la vergüenza que siente?", "¿Cómo se vería el cuerpo de alguien que SÍ tiene poder de decidir?" "Piensen en las posiciones: ¿quién está arriba, ¿quién abajo?"

Presentaciones y reflexión



20 minutos

1. Muestran IMAGEN 1 - "Cómo está ahora" (30 segundos congelados). El resto del grupo observa en silencio.

2. Tú preguntas al público y 2-3 personas del público responden: (1 minuto) "¿Qué ven? ¿Qué está pasando aquí?", "¿Cómo se ve que se sienten las personas?", "¿Quién tiene poder aquí? ¿Quién no?".

3. El grupo que presentó comparte brevemente. Una persona del grupo responde: (1 minuto): "¿Qué derechos están siendo violados?".

4. Muestran IMAGEN 2 - "Cómo debería ser" (30 segundos congelados).

5. Tú preguntas y 2-3 personas responden: (1 minuto): "¿Qué cambió?, ¿Qué es diferente?". "¿Cómo se respetan los derechos ahora?".

6. Reflexión rápida grupal con 1-2 respuestas: (1 minuto): "¿Esta situación pasa en nuestra comunidad?", "¿Qué podemos hacer para que cambie?"

MOMENTO 3

Mis derechos en mi vida diaria



12 minutos

Explica: "Ahora vamos a ver situaciones concretas que pueden pasar y pensar juntas qué hacer." Lee cada caso y pide al grupo que proponga qué puede hacer la mujer. Luego tú complementas con información.

CASO 1: Métodos anticonceptivos (4 minutos). Escucha 2-3 respuestas del grupo.

"María tiene 25 años y 3 hijos. No quiere tener más pero su esposo le dice que no puede usar anticonceptivos porque es pecado. ¿Qué puede hacer María?"

Tú complementas:

- *María tiene DERECHO a decidir cuántos hijos tener.*
- *Puede ir al centro de salud SOLA a pedir métodos anticonceptivos.*
- *Hay varios métodos GRATIS: pastillas, inyección, implante (en el brazo), DIU (en el útero) además del preservativo.*
- *No necesita permiso de su esposo - es SU cuerpo.*
- *Si su esposo se opone con violencia, eso NO está bien y puede buscar orientación y apoyo.*

CASO 2: Prevención de violencia sexual (4 minutos). Escucha 2-3 respuestas del grupo.

"Ana tiene 16 años. Su tío a veces le dice cosas sobre su cuerpo que la incomodan y una vez intentó tocarla. ¿Qué puede hacer Ana?"

Tú complementas:

- *Lo que el tío hace es ABUSO SEXUAL - NO es normal*
- *NO es culpa de Ana (ni por su ropa, ni por nada)*
- *Debe contarle a un adulto de confianza.*
- *Tiene derecho a que la protejan*

CASO 3: Salud sexual (4 minutos). Escucha 2-3 respuestas del grupo.

"Lucía nota que le sale un flujo diferente y le pica. Le da pena ir al doctor. ¿Qué debe hacer?".

Tú complementas:

- Debe ir al centro de salud - es su DERECHO.
- Las infecciones son comunes y tienen tratamiento.
- Si no se trata, puede ser grave.
- El doctor NO puede juzgarla - es su trabajo atenderla.
- Puede pedir que le hagan pruebas de ITS (infecciones de transmisión sexual) sin pena.

Información importante para comunicar claramente

Sobre anticonceptivos: Todos los métodos anticonceptivos son GRATIS en el centro de salud. No necesitas permiso de tu esposo o tus papás si eres mayor de 14 años. Es tu derecho.

Sobre violencia: Si alguien te obliga a tener relaciones sexuales, aunque sea tu esposo, eso es VIOLACIÓN. No es tu culpa. Puedes denunciar llamando al 155 o yendo a la comisaría de familia.

Sobre placer: Las mujeres también tenemos derecho a sentir placer. Las relaciones deben ser cuando AMBOS quieren. Puedes hablar con tu pareja sobre qué te gusta y qué no.

MOMENTO 4

Cierre y compromisos personales



10 minutos

Reflexión Final en Círculo (5 minutos)

Invita a todas a sentarse en círculo y di:

"Hoy hablamos de muchas cosas importantes. Vamos a cerrar reflexionando juntas."

Preguntas (permite 4-5 respuestas breves):

¿Qué fue lo más importante que aprendieron hoy?

¿Qué les sorprendió más?

¿Hay algo que quieren empezar a hacer diferente?"

Escucha sin interrumpir. Agradece cada participación.

Mi Compromiso Personal (3 minutos)

Di al grupo:

"Ahora vamos a pensar en algo personal. Cada una va a pensar en silencio:

¿Qué voy a hacer yo para cuidar mejor mi cuerpo y defender mis derechos?"

Puede ser algo sencillo como:

- *Ir al centro de salud a preguntar sobre métodos anticonceptivos.*
- *Hablar con mi pareja sobre usar condón.*
- *Enseñarle a mi hija los nombres reales de su cuerpo.*
- *Ir al médico si tengo alguna molestia.*
- *Hablar con una amiga sobre esto que aprendimos.*

Próximos pasos para seguir avanzando

Di al grupo:

*"Hemos completado juntas el **Módulo 2 sobre Derechos Sexuales y Reproductivos**, pero este es solo el comienzo de nuestro camino de conocimiento y empoderamiento.*

Les recomendamos revisar la infografía de este módulo, donde encontrarán un resumen visual de los derechos sexuales y reproductivos, enlaces a servicios de salud, información de contacto para apoyo y orientación, y recursos adicionales que pueden guardar en su celular o imprimir para tenerlos siempre a mano.

*Para seguir fortaleciéndonos, las invitamos a explorar los módulos siguientes del toolkit: el **Módulo 3 sobre Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** donde aprenderemos qué son, cómo prevenirlas, detectar síntomas y dónde hacerse pruebas; y el **Módulo 4 sobre Prevención de Violencias de Género** que nos ayudará a identificar diferentes tipos de violencia, reconocer señales de alerta en nuestras relaciones, detectar vulnerabilidades propias, construir nuestra red de apoyo completa y conocer rutas de atención.*

Estos módulos nos brindarán herramientas concretas para apropiarnos de nuestra salud y seguridad con respeto y amor propio y hacia los demás.

No tenemos que hacerlo todo seguido, vamos a nuestro propio ritmo, pero sigamos aprendiendo, porque cada paso nos hace más fuertes y conscientes de nuestros derechos.

Taller Individual

Nuestro cuerpo,
nuestras decisiones



Pre calentamiento



3 horas

Objetivo: Este taller es un espacio personal y privado donde vas a explorar algo que muchas veces nos cuesta explorar: tus derechos sobre tu cuerpo, tu sexualidad y la decisión de tener o no tener hijos.

En este taller vas a:

- Entender qué son los derechos sexuales y reproductivos.
- Reflexionar sobre cosas de la vida real: métodos para no quedar embarazada, cómo cuidarte de infecciones, cómo prevenir violencias sexuales.
- Reconocer que tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo y tu vida sexual.
- Saber dónde buscar ayuda cuando la necesites.



Materiales necesarios

- Un cuaderno personal o muchas hojas sueltas.
- Algo para escribir (lápiz, bolígrafo).
- Colores o marcadores (al menos 4 colores diferentes: azul, rojo, verde, amarillo).
- Hojas grandes o cartulinas si las tienes.
- Un lugar tranquilo y privado donde puedas estar sin interrupciones.
- Un espejo (opcional pero útil).

Antes de empezar

Busca un momento en que tengas tiempo sin presiones. Este ejercicio requiere concentración, privacidad y apertura emocional.

MOMENTO 1

Preparación y reflexión inicial

Siéntate cómodamente. Respira profundo y di en voz alta (o en tu mente):

"Este es mi espacio. Este es mi tiempo. Voy a aprender sobre mi cuerpo y mis derechos. Esto es importante para mí. Voy a ir a mi ritmo, sin presiones."

Abre tu cuaderno y escribe solo una frase:

"Hoy estoy aquí porque..." (Ejemplo: "quiero cuidarme mejor", "necesito información", "quiero entender mis derechos", "estoy curiosa")

MOMENTO 2

Conociendo mis derechos

Conecta las líneas

EJEMPLOS

Conocer mis partes íntimas y llamarlas por su nombre sin pena.

Una mujer que desea cuidar su salud y exige preservativo para tener relaciones con su pareja.

Puedo decir NO, incluso a mi esposo o pareja. Nadie me puede obligar.

Yo decido si quiero usar métodos para no quedar embarazada.

Ir al centro de salud y que me expliquen todos los métodos de planificación sin juzgarme.

Si alguien me obliga a tener relaciones, puedo denunciar y buscar ayuda

Si estoy embarazada y quiero acceder a controles prenatales de calidad

Puedo hablar con mi pareja sobre qué me gusta y qué no en las relaciones

DERECHOS

DERECHO AL PLACER

DERECHO A SERVICIOS DE SALUD

DERECHO A DECIDIR SI QUIERO HIJOS Y CUÁNDO

DERECHO A DECIDIR SOBRE MI SEXUALIDAD

DERECHO A NO SUFRIR VIOLENCIA SEXUAL

DERECHO A INFORMACIÓN SOBRE CÓMO CUIDARME

DERECHO A CONOCER MI CUERPO

DERECHO A PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZOS NO DESEADOS

Verifica tus respuestas

EJEMPLOS

Conocer mis partes íntimas y llamarlas por su nombre sin pena.

Una mujer que desea cuidar su salud y exige preservativo para tener relaciones con su pareja.

Puedo decir NO, incluso a mi esposo o pareja. Nadie me puede obligar.

Yo decido si quiero usar métodos para no quedar embarazada.

Ir al centro de salud y que me expliquen todos los métodos de planificación sin juzgarme.

Si alguien me obliga a tener relaciones, puedo denunciar y buscar ayuda

Si estoy embarazada y quiero acceder a controles prenatales de calidad

Puedo hablar con mi pareja sobre qué me gusta y qué no en las relaciones

DERECHOS

DERECHO AL PLACER

DERECHO A SERVICIOS DE SALUD

DERECHO A DECIDIR SI QUIERO HIJOS Y CUÁNDO

DERECHO A DECIDIR SOBRE MI SEXUALIDAD

DERECHO A NO SUFRIR VIOLENCIA SEXUAL

DERECHO A INFORMACIÓN SOBRE CÓMO CUIDARME

DERECHO A CONOCER MI CUERPO

DERECHO A PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZOS NO DESEADOS

Reflexión profunda

Ahora piensa en esa situación difícil específica de ese momento histórico que elegiste y que te afectó personalmente, a tu familia o a alguien importante para ti.

Ahora que conoces tus 8 derechos, escribe:

1. ¿Cuántos de estos derechos eran completamente nuevos para ti?
_____ de 8

2. ¿Cuál derecho te sorprendió más? ¿Por qué?

3. Marca con una X los 3 derechos que sientes que MÁS necesitas fortalecer en tu vida.

4. ¿Cuál es el derecho más difícil de ejercer o cumplir en tu comunidad? ¿Por qué?

5. Completa esta frase: "Ahora que sé que tengo estos derechos, me siento..." (Ejemplo: más fuerte, sorprendida, confundida, esperanzada, enojada).

MOMENTO 3

Mitos que has escuchado

Ahora piensa en las creencias, ideas o mitos que has escuchado de tus padres, vecinos, amigos o cualquier miembro de tu comunidad sobre:

- El embarazo

- Los métodos de planificación o estrategias para evitar un embarazo

- Infecciones de transmisión sexual

- La menstruación

Ejemplo: "La primera vez que una mujer tiene relaciones sexuales no puede quedar embarazada".

Descubre la verdad: Una vez que hayas pensado en los mitos, revisa la presentación del módulo de este toolkit sobre Mitos y verdades acerca de la salud sexual y reproductiva.

Después de revisar la presentación, reflexiona

¿Cuántos mitos creías que eran verdad? _____

¿Cuál te sorprendió más? _____

¿Hay algún mito que quieras compartir con tu familia o amigos?

Ejercicio: Mirándote en el espejo

Este ejercicio es completamente opcional. Solo hazlo si te sientes cómoda. Si no quieres hacerlo, pasa al siguiente momento.

Si decides hacerlo, sigue los siguientes pasos:

Paso 1: Busca un momento de total privacidad.

Paso 2: Párate frente a un espejo.

Paso 3: Mírate con respeto y curiosidad. Observa tu cuerpo.

Paso 4: Di en voz alta: "Este es mi cuerpo. Es mío."

Paso 5: Escribe después:

- ¿Cómo te sentiste al mirarte?
- ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan?
- ¿Qué partes no te gustan? ¿Por qué?
- ¿Qué te han dicho otros sobre tu cuerpo?

MOMENTO 4

¿Cómo estás ejerciendo tus derechos en tu vida diaria?

Hasta ahora has aprendido sobre tu cuerpo, tus derechos, y has hecho reflexiones profundas. Este momento te invita a pensar en cómo todo esto se relaciona con tu vida diaria.

Responde con honestidad. Nadie más verá tus respuestas. Algunas de estas preguntas pueden traer emociones fuertes o hacerte pensar en situaciones difíciles. No tienes que responder todo. Solo lo que te haga sentido y te sientas cómoda respondiendo. Si en algún momento sientes que es demasiado, puedes parar, puedes saltar preguntas o dejarlas para otro momento.

Sobre acceso a información

¿Sabía antes de este taller que tienes derecho a recibir información sobre salud sexual y reproductiva?

- Sí lo sabía
- Había escuchado algo pero no estaba segura
- No lo sabía

Sabes dónde puedes conseguir información confiable sobre:

Métodos anticonceptivos:

- Sí, sé dónde
- No, estoy segura
- No sé

Cómo cuidarte de infecciones:

- Sí, sé dónde
- No, estoy segura
- No sé

Tu ciclo menstrual y cambios en tu cuerpo:

- Sí, sé dónde
- No, estoy segura
- No sé

Escribe:

¿Qué información sobre tu cuerpo o tu salud sexual te gustaría conocer más?

Sobre acceso a servicios de salud

¿Sabías que los métodos anticonceptivos son GRATIS en el centro de salud si tenías una EPS?

- Sí lo sabía
- No lo sabía
- Había escuchado pero no estaba segura

¿Sabes dónde está el centro de salud más cercano y sus horarios?

- Sí, sé dónde está y sus horarios
- Sé dónde está pero no los horarios
- No sé dónde está

Escribe:

¿Qué necesitarías para sentirte más cómoda yendo al centro de salud cuando lo necesitas?

Sobre decidir sobre tu cuerpo

¿Sabía que tienes derecho a decidir si quieres tener hijos, cuántos y cuándo?

- Sí, lo sabía
- Había escuchado algo
- No lo sabía

¿Sabías que tienes derecho a usar métodos anticonceptivos si no quieres quedar embarazada?

- Sí, lo sabía
- Había escuchado algo
- No lo sabía

¿Sabías que NO necesitas permiso de tu pareja o tus padres (si eres mayor de 14 años) para acceder a métodos anticonceptivos?

- Sí, lo sabía
- No lo sabía
- Me sorprende esta información

Escribe:

¿Qué significa para ti tener derecho a decidir sobre tu propio cuerpo?

Sobre tus próximos pasos

Después de todo lo que aprendiste hoy, ¿hay algo que quieres hacer diferente?

Marca todas las que quieras:

- Ir al centro de salud a preguntar sobre métodos anticonceptivos
- Hacerte un chequeo de salud sexual
- Aprender más sobre tu ciclo menstrual
- Enseñarle a tu hija/hermana/amiga sobre su cuerpo
- Hablar con tu pareja sobre usar preservativo o métodos anticonceptivos
- Dejar de creer mitos que te han contado
- Compartir esta información con otras mujeres
- Cuidar mejor tu salud sexual
- Otro: _____

Reflexión final

Mira todas tus respuestas.

¿Qué descubriste sobre ti misma en este ejercicio?

Ahora toma un momento para respirar profundo y mirar todas tus respuestas.

1. ¿Qué patrón ves en tus respuestas?

(Ejemplo: "Veo que en muchas preguntas puse 'A veces' o 'No'", "Veo que me cuesta mucho ir al médico por pena", "Veo que no puedo decidir sobre mi cuerpo", etc.)

2. ¿Hay algún derecho que no estas pudiendo ejercer?
(Por ejemplo: derecho a decidir, derecho a información,
derecho a servicios de salud, derecho a decir no, etc.)

3. ¿Qué es lo que MÁS te gustaría cambiar en tu vida
después de estas reflexiones?

5. ¿Cómo te siento ahora? (Puedes marcar más de una)

- Empoderada
- Informada
- Aliviada
- Esperanzada
- Confundida (y está bien, es parte del proceso)
- Con ganas de aprender más
- Otra: _____

Cierre del momento

Has hecho un trabajo muy valiente al responder estas preguntas con honestidad. Si al hacer este ejercicio te diste cuenta de que:

- Hay cosas que quieres cambiar
- Hay derechos que no estás pudiendo ejercer
- Hay situaciones que te preocupan
- Necesitas ayuda

Eso es BUENO. **Darte cuenta es el primer paso.** Si sientes emociones fuertes ahora mismo:

- Toma un descanso de 5-10 minutos
- Sal a caminar un poco
- Respira profundo varias veces
- Llama a alguien de confianza si lo necesitas

Próximos pasos para seguir avanzando

Has completado el Módulo 2 sobre Derechos Sexuales y Reproductivos, pero este es solo el comienzo de tu camino de conocimiento y empoderamiento. Te recomendamos revisar la infografía de este módulo, en donde encontrarás un resumen visual de los derechos sexuales y reproductivos, enlaces a servicios de salud, información de contacto para apoyo y orientación, y recursos adicionales que puedes guardar en tu celular o imprimir para tenerlos siempre a mano.

*Para seguir fortaleciéndote, te invitamos a explorar los módulos siguientes del toolkit: el Módulo 3 sobre **Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** donde aprenderás qué son, cómo prevenirlas, detectar síntomas y dónde hacerte pruebas; y el Módulo 4 sobre **Prevención de Violencias de Género** que te ayudará a identificar diferentes tipos de violencia, reconocer señales de alerta en tus relaciones, detectar vulnerabilidades propias, construir tu red de apoyo completa y conocer rutas de atención.*

Estos módulos te brindarán herramientas concretas para apropiarte de tu salud y seguridad con respeto, amor propio y hacia los demás.

No tienes que hacerlo todo de una sola vez, ve a tu propio ritmo, pero sigue aprendiendo porque cada paso te hace más fuerte y consciente de tus derechos.

MÓDULO 3

Prevención de Infecciones de transmisión sexual

Este módulo tiene como propósito que las mujeres de comunidades rurales conozcan **qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**, cómo prevenirlas, cómo detectarlas tempranamente, y dónde buscar atención sin ser juzgadas.

Las ITS son infecciones que se transmiten principalmente a través del contacto sexual. Muchas de ellas no presentan síntomas visibles al principio, lo que hace que las personas no sepan que las tienen y puedan transmitirlos sin darse cuenta. La información y la prevención son clave para proteger nuestra salud sexual.

Hablar de estos temas puede generar incomodidad. Tal vez nadie habló de esto eras joven, o te dijeron que era algo de lo que no se habla. Pero la verdad es que conocer el cuerpo y saber cómo cuidarlo es un derecho que todos tienen.

Cuando se habla de infecciones de transmisión sexual (ITS), no se habla solo de "enfermedades", sino de algo que se puede prevenir si se tiene información y si se actúa con responsabilidad y cariño hacia nosotros mismos y los demás.

Este módulo se construye desde un enfoque de prevención, autonomía y derecho a la salud, reconociendo que todas las personas tienen derecho a información clara, a servicios de salud confidenciales y de calidad, y a vivir libres de estigma y discriminación.

Qué son las Infecciones de transmisión sexual

Las Infecciones de Transmisión Sexual, nombradas de forma rápida como ITS y comúnmente conocidas como enfermedades venéreas, son infecciones que se transmiten principalmente por contacto sexual, ya sea vaginal, anal u oral, con una persona que tiene la infección.

El contacto sexual es un derecho, su desarrollo libre y saludable debe explorarse de manera libre y disfrutarse de forma placentera, sin miedo, vergüenza, temor, creencias, ni prejuicios y con información sobre los mecanismos de protección para evitar contraer infecciones de transmisión sexual.



A través de objetos que cortan o punzan que estén contaminadas con sangre; como por ejemplo entre las personas que usan drogas inyectables y se comparten las jeringas o las cuchillas de afeitar, por eso estos elementos no se deben compartir.



A través de transfusiones de sangre en sitios no seguros. En Colombia, los centros donde se dona sangre y donde se realizan transfusiones están muy controlados, por lo que el riesgo para este tipo de transmisión es muy escasa.



A través de la madre al hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Esto ocurre principalmente en algunas infecciones como el VIH, sífilis o hepatitis B. Por esto es fundamental que una mujer vaya al sistema de salud, una vez sospecha que está embarazada. Los controles prenatales también para detectar a tiempo cualquier infección o problema de salud que pueda afectar a los dos.

Cuáles son las ITS más comunes y cómo puedes identificarlas

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son causadas por microorganismos muy pequeños, como bacterias, virus, hongos o parásitos. Estos entran al cuerpo y se multiplican hasta causar enfermedades y complicaciones si no se detectan y tratan a tiempo.

La mayoría de las ITS pueden estar en el cuerpo sin mostrar señales o síntomas, por eso muchas personas no saben que las tienen.

Se puede comparar con algo que todos conocemos: la gripa. A veces tenemos contacto con alguien que tiene gripa y, a los días, sentimos malestar, fiebre o congestión nasal. Pero otras veces no hay síntomas, aunque se puede transmitir el virus a familiares.

De la misma manera pasa con las ITS, se puede estar infectado sin saberlo, porque no siempre hay síntomas visibles o estos son muy leves; sin embargo, sí se pueden transmitir a parejas sexuales si no se usa protección o no se busca atención médica.

Si no se detecta a tiempo, estas infecciones pueden pasar años viviendo en el cuerpo hasta generar complicaciones graves. Por eso, aunque la persona se sienta bien, es importante hacerse revisiones y usar preservativo, porque es la única forma de tener protección.

Los síntomas más comunes son la presencia de llagas o verrugas en los genitales, boca o zona perianal o anal, dolor o ardor al orinar o al tener contacto sexual, enrojecimiento de los genitales, dolor abdominal, y/o ganglios inflamados con o sin fiebre.

Estas son las ITS más comunes:

Gonorrea (*Neisseria gonorrhoeae*)



¿Qué puede causar?

Por lo general NO genera síntomas, pero en el hombre puede provocar inflamación, ardor al orinar, secreción como pus y dolor durante las relaciones sexuales. En la mujer también puede generar ocasionalmente flujo vaginal. Esta bacteria también puede infectar la garganta.



¿Se puede curar?

Es curable. Se requieren antibióticos



Medidas preventivas y de cuidado

Usar condón en las relaciones sexuales.

Clamidia (*Chlamydia trachomatis*)



¿Qué puede causar?

Por lo general NO genera síntomas o si los presenta son similares a los de la gonorrea, pero más leves. Tiene consecuencias graves a largo plazo para la mujer, como la enfermedad inflamatoria pélvica donde la infección se extiende al útero, trompas y ovarios, produciendo dolor intenso en el vientre, fiebre e infertilidad.



¿Se puede curar?

Es curable. Se requieren antibióticos



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales

Sifilis (*Treponema pallidum*)



¿Qué puede causar?

La enfermedad tiene diferentes fases. Puede empezar con una llaga en genitale, no dolorosa y altamente contagiosa. Al pasar de los meses o años puede esparcirse por el cuerpo generando manchas en la piel, pérdida de pelo y malestar general. En casos graves, puede causar sequera, daño cerebral, y cardiaco.



¿Se puedo curar?

Es curable. Se requieren antibioticos



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales. Realizarse controles prenatales para detectar la infección a tiempo.

Virus del Papiloma Humano (VPH)



¿Qué puede causar?

Verrugas en los genitales. En mujeres, puede causar cáncer de cuello uterino.



¿Se puedo curar?

El cuerpo mismo puede eliminar el virus, pero algunas veces no logra hacerlo dejándolo en el cuerpo por años hasta causar cáncer.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo y vacunarse.

El cáncer de cuello uterino se puede prevenir con la vacunación y realizándose el tamizaje regularmente, como la citología o prueba de VPH.

Herpes (Virus del herpes simple)



¿Qué puede causar?

Llagas dolorosas en los genitales, boca, lengua, labios.

No todos los herpes son de transmisión sexual, a veces solo se transmiten por besos o saliva.



¿Se puedo curar?

No se cura porque el virus se guarda en el cuerpo y aparece, por ejemplo, cuando hay mucho estrés o con gripa. Cuando aparece, la llaga dura unos días hasta que se desaparece.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales.

VIH-SIDA (Virus de la Inmunodeficiencia Humana)



¿Qué puede causar?

Puede no mostrar síntomas durante años, mientras el virus debilita las defensas de la persona. En este periodo de tiempo es altamente transmisible. Cuando llega a la fase SIDA, el sistema de defensas del cuerpo está tan débil que la persona puede fallecer por cualquier enfermedad.



¿Se puedo curar?

No se cura pero se puede tratar con terapia antirretroviral, la cual se debe tomar de por vida para mantener el virus controlado.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales.

Realizarse controles prenatales para detectar la infección y tomar medidas para evitar la transmisión al bebé.

Hepatitis (Virus de la hepatitis B y C)



¿Qué puede causar?

Por lo general no causa síntomas y cuando lo causa genera dolor en la parte superior derecha del abdomen. La piel y ojos de las personas se tornan en una coloración amarilla. Si no se detecta a tiempo con los años afecta gravemente el hígado, causando cirrosis o cáncer.



¿Se puede curar?

No se cura pero se puede tratar con terapia antirretroviral para mantener controlado al virus.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales.

Vacunarse contra Hepatitis B

Realizarse controles prenatales para detectar la infección a tiempo, y tratarla para evitar la transmisión al bebé

Tricomonas (Trichomonas Vaginalis)



¿Qué puede causar?

Genera picor vaginal y flujo.



¿Se puede curar?

Se cura con antiparasitarios.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo y vacunarse.

Realizarse pruebas como la citología o exámen de flujo vaginal para una detección temprana.

No todas las ITS se pueden curar, pero la mayoría sí tienen tratamiento que ayuda a controlarlas. Por eso, acudir al médico a tiempo es muy importante.

Atender una ITS no solo sirve para aliviar los síntomas, sino también para evitar complicaciones graves en la salud sexual y reproductiva, y para proteger a la pareja y a la familia.

Cuando una mujer embarazada se contagia de ITS como VIH, sífilis o hepatitis B, el bebé también puede infectarse durante el embarazo o el parto.

Esto puede causar pérdida del embarazo, nacimiento prematuro, nacimiento con bajo peso, infecciones graves como neumonías o conjuntivitis, e incluso problemas en el desarrollo o deformaciones congénitas.

¿Cuáles son los factores de riesgo para adquirir una ITS?

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden afectar a cualquier persona que tenga contacto sexual sin protección, sin importar su edad, estado civil o lugar donde viva.

Sin embargo, hay algunas situaciones que aumentan el riesgo de adquirir una ITS. Conocerlas ayuda a protegerse mejor.

- Tener relaciones sexuales sin preservativo.
- Tener varias parejas sexuales o una pareja que también tiene relaciones con otras personas.
- Iniciar las relaciones sexuales a muy temprana edad.
- No hacerse controles médicos o no asistir a los chequeos de salud sexual y reproductiva.
- Tener heridas, llagas o secreciones y no consultar al médico.
- No hablar con la pareja sobre salud sexual o antecedentes de ITS.

Acciones que protegen tu salud sexual

La prevención es la mejor herramienta para cuidar tu salud y la de quienes amas:



Usa siempre preservativo. Hazlo tanto con parejas nuevas u ocasionales, como con pareja permanente. Muchas mujeres piensan: 'yo solo he estado con mi esposo, no necesito condón'. Pero la realidad es que no siempre sabemos con certeza la historia sexual completa de nuestra pareja, y usar preservativo es protegerse ambos. Esto no es desconfianza con el otro sino consciencia sobre la responsabilidad que tenemos con nuestra propia salud y la del otro.



Hablar abiertamente con la pareja sobre la importancia de protegerse y hacerse chequeos médicos: Tener una relación de pareja también significa cuidarse mutuamente. A veces cuesta hablar de temas como el uso del preservativo o las pruebas de salud sexual. Hablar con la pareja sobre cómo protegerse no es señal de desconfianza, sino de responsabilidad y cariño.



Hazte pruebas de ITS: hazlo si ya has tenido relaciones sexuales, incluso si no tiene síntomas. Asistir al médico con regularidad, y en caso de estar embarazada, hacerse los controles prenatales desde el momento en que haya sospecha de embarazo.



Evitar compartir objetos personales: como cuchillas, cepillos de dientes o agujas. Cuando se termine de usar objetos como jeringas, cuchillas, agujas, bótalas en la basura.



Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) y la hepatitis B:

ambas vacunas son gratuitas. Las vacunas ayudan a disminuir el riesgo de adquirir la infección, aún cuando se tenga contacto sexual con personas que tengan la infección.

La vacuna contra el VPH se aplica solo en mujeres y hombres que no hayan iniciado vida sexual. En Colombia, esta vacuna está disponible a partir de los 9 años.

La vacuna contra la hepatitis B se aplica desde pequeños y es obligatoria también para el personal de la salud.



Educación sexual en el hogar: no se trata solo de prevenir enfermedades, sino de aprender a cuidar el cuerpo, tomar decisiones informadas y vivir la sexualidad con respeto, libertad y responsabilidad.

Hablar de estos temas con los hijos, hijas o jóvenes del hogar no los incita a tener relaciones sexuales, al contrario, los protege, porque les da información clara para reconocer riesgos, cuidar su cuerpo y decir "no" cuando algo no les hace sentir bien.

Esto ayuda a prevenir ITS y embarazos no planeados, que pueden afectar los proyectos de vida o incluso poner en riesgo la salud de los jóvenes. También evita situaciones de abuso o violencia sexual, porque los jóvenes aprenden a reconocer sus derechos y pedir ayuda.

La educación sexual integral desde la familia, la escuela y los servicios de salud, debe ofrecer espacios seguros, sin juicios ni burlas, donde adolescentes y jóvenes puedan preguntar, aprender y reflexionar.

Mitos y realidades sobre las ITS

A lo largo de la vida se escuchan muchas cosas sobre las infecciones de transmisión sexual: consejos de amigas, dichos de los mayores, rumores del pueblo o cosas que vemos en redes o televisión. Algunas son ciertas, pero otras no.

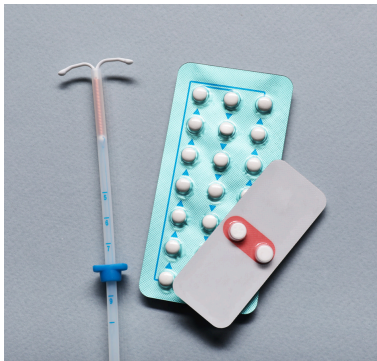
Los mitos se van pasando de generación, en generación y, aunque muchas veces nacen del miedo o del desconocimiento, pueden hacer daño, porque confunden, asustan o impiden cuidarse bien.

Con este módulo logramos resolver muchas de estas creencias, pero sabemos que hay más; por eso te invitamos a mirar la presentación correspondiente al módulo 3 del toolkit.

Allí encontrarás algunas creencias comunes y la verdad detrás de ellas, contadas con claridad, respeto y sin juicios.

Después de verla, puedes tener las siguientes reflexiones:

- ¿Cuáles de estas ideas he escuchado en tu comunidad o en la familia?
- ¿Cuáles creías verdaderas y hoy puedes ver de otra manera?
- ¿Cómo puedes compartir esta información con otras personas?



La información es poder. Y cuando ese poder se usa para cuidar el cuerpo y la vida, se convierte en amor por uno mismo, por la pareja y por la comunidad.

Talleres sobre prevención de ITS

Las infecciones de transmisión sexual son más comunes de lo que creemos, y cualquier persona sexualmente activa puede contraer una. No son un castigo, ni motivo de vergüenza: son infecciones que se pueden prevenir, detectar y tratar.

Estos talleres dan información clara, sin juicios y sin tabúes, para que puedas protegerte a ti misma y a las personas que amas.

Aquí aprenderás qué son las ITS, cómo se transmiten, cómo prevenirlas, y dónde buscar ayuda si la necesitas.

Ya sea que participes sola o con otras mujeres de tu comunidad, estos talleres son un espacio seguro para hacer preguntas, despejar mitos, y aprender herramientas prácticas, porque cuidar tu salud sexual no es algo de lo que debas avergonzarte: es un acto de amor propio y responsabilidad.

Te invitamos a participar con apertura y sin miedo, porque la información es tu mejor protección.



Taller grupal para mujeres

Hablemos sin pena,

cuidémonos con amor



Pre calentamiento



2 horas, 30 minutos

Objetivo: Aprender a protegernos de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

En este taller vamos a:

- Entender qué son las ITS y cuáles existen-
- Desmentir mitos sobre cómo se transmiten (y cómo NO se transmiten).
- Reconocer síntomas y señales de alerta.
- Saber qué hacer si hay sospecha de tener una ITS.
- Practicar cómo hablar con la pareja sobre protección.
- Reducir la vergüenza y el estigma alrededor de este tema

Público: Mujeres de la comunidad.



Materiales necesarios

- Papelógrafos o cartulinas grandes (al menos 6)
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas pequeñas de colores u hojas cortadas (al menos 30).
- Un espacio amplio donde puedan moverse.

Antes de facilitar el taller...

- Lee todo el contenido completo para sentirte segura.
- **Ten muy clara la información local:** ¿dónde se hacen pruebas de ITS?, ¿cómo pedir una cita para asesoría en planificación familiar?
Esta información está ampliada en la infografía del módulo y en el mapeo de servicios.
- **Actitud durante el taller:**
 - Habla de ITS con naturalidad, sin dramatizar, pero sin minimizar. Las ITS son comunes, tienen tratamiento, y podemos prevenirlas. No son un castigo ni algo de lo que avergonzarse.
 - No juzgues si alguien revela que ha tenido o tiene una ITS. Agradece su valentía al compartir y recuerda al grupo el acuerdo de confidencialidad.
 - Mantén un equilibrio: queremos que se cuiden, pero sin asustarlas. El mensaje es: "Las ITS existen, pero podemos prevenirlas, tratarlas y muchas de ellas, curarlas".
- **Si alguien revela que cree tener una ITS:** Escucha con respeto, sin mostrar alarma. No pidas detalles frente al grupo. Ofrece hablar en privado y acompañarla al centro de salud.

MOMENTO 1

1. Bienvenida

Di con tus propias palabras algo como:

"Bienvenidas, hoy vamos a dar otro paso importante: aprender a cuidarnos de las infecciones de transmisión sexual, que también se llaman ITS o enfermedades venéreas. Sé que este tema puede dar pena, pero es parte de cuidarnos. Entre más sepamos, mejor podemos protegernos."

2. Recordar acuerdos del grupo

Recuérdales los acuerdos del taller anterior:

- Lo que se dice aquí, se queda aquí
- No juzgar
- Respetar si alguien no quiere hablar
- Hacer preguntas sin pena

3. Conectar con el taller anterior

Pregunta al grupo y permite que 2-3 mujeres compartan brevemente: ¿Qué recuerdan del último taller sobre nuestro cuerpo y nuestros derechos?

Conecta: "Aprendimos que tenemos derecho a decidir sobre nuestro cuerpo, derecho a información, derecho a servicios de salud. Hoy vamos a usar ese conocimiento para aprender a cuidar nuestra salud sexual."

Ejercicio: ¿cómo cuido mi cuerpo?



5 minutos

Pide a cada persona que piensen mentalmente y luego lo comparta con el grupo sobre una cosa que hacen para cuidar su cuerpo o su salud: puede ser comer bien, ir al médico, dormir, rezar, caminar, usar protección en el trabajo.

Luego pregunta al grupo:

- ¿Por qué creen que es importante cuidar el cuerpo?
- ¿Qué pasa cuando no lo cuidamos?

Permite que intervengan 3 o 4 personas.

Conecta el cierre con la temática:

"Hoy vamos a hablar de otra forma de cuidar el cuerpo y proteger la vida frente a las Infecciones de Transmisión Sexual. Así como cuidamos lo que comemos o lo que respiramos, también podemos cuidar cómo vivimos nuestra sexualidad".

MOMENTO 2

¿Qué Son las ITS?

Paso 1: ¿Qué significa cada letra? (5 minutos)

Escribe en el papelógrafo o pizarra las tres letras bien grandes y separadas:

I T S

Pregunta al grupo: ¿Alguien sabe qué significan estas letras?
¿Qué se imaginan que representa cada una?

Permite que las participantes digan lo que piensan y escribe alrededor de cada letra sus ideas (aunque no sean correctas).

Ejemplos de lo que pueden decir:

- I = "infección", "intestino", "importante"
- T = "transmisión", "tratamiento", "tener"
- S = "sexual", "salud", "síntomas"

Escribe TODO lo que digan, sin corregir todavía.

Paso 2: Aclarar el significado (1 minuto)

Ahora marca con otro color o encierra las palabras correctas:

I = INFECCIÓN: Es cuando una bacteria, virus u hongo, entra a nuestro cuerpo y causa enfermedades.

T = TRANSMISIÓN: Significa que se pasa de una persona a otra,

S = SEXUAL: Tiene que ver con las relaciones sexuales.

Paso 3: Juntar todo (2 minutos)

Escribe debajo:

"ITS = Infecciones de Transmisión Sexual"

Son infecciones que se pasan de una persona a otra principalmente durante las relaciones sexuales.

Pregunta rápida (Permite 1-2 respuestas breves): ¿Alguna vez habían escuchado este término?

Paso 4: Lluvia de ideas

En un nuevo papelógrafo, escribe el título: "INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL QUE EXISTEN".

Pregunta al grupo: *¿Cuáles ITS han escuchado mencionar?*

A medida que van diciendo, escríbelas en el papelógrafo. No corrijas si dicen algo que no es una ITS. Solo escribe lo que dicen.

Paso 5: Completar la lista

Agrega las que faltaron hasta tener esta lista completa: Clamidia, Gonorrea, Sífilis, Tricomoniasis, Herpes genital, VPH, VIH/SIDA y Hepatitis B.

Juego: Adivina la ITS

Divide al grupo en 2 equipos (Equipo A y Equipo B).

Di: "Vamos a jugar para conocer mejor estas ITS. Voy a describir una infección sin decir su nombre. El equipo que adivine primero de cuál ITS estoy hablando, gana un punto. Y si además adivina si se cura o solo se controla, ganan otro punto. Cuando sepan la respuesta, se ponen de pie. El primer equipo que se pare responde. El equipo que tenga más puntos al final, gana."

RONDA 1:

Tu dices: "Es una bacteria. Causa flujo extraño con mal olor, ardor al orinar, y dolor en la parte baja del vientre. Es muy común."

[Los equipos se ponen de pie cuando sepan. El primero que se pare responde]

Respuesta correcta: Clamidia o Gonorrea (ambas tienen síntomas parecidos. Acepta cualquiera).

Encierra CLAMIDIA y GONORREA en círculo VERDE en el papelógrafo.

RONDA 2:

Tu dices: "Soy una bacteria. Empiezo con una llaga que NO duele, por eso muchas veces no me notan. Si no me tratan, soy muy peligrosa y puedo afectar la piel, el corazón y el cerebro."

[Los equipos se ponen de pie cuando sepan. El primero que se pare responde].

Respuesta correcta: Sífilis.

Encierra SÍFILIS en círculo VERDE en el papelógrafo.

RONDA 3:

Tu dices: "Soy un virus MUY común. Casi todas las personas que tienen relaciones sexuales me van a tener en algún momento de su vida. Puedo causar verrugas en las partes íntimas. En algunos casos, puedo causar cáncer."

[Los equipos se ponen de pie cuando sepan. El primero que se pare responde]

Respuesta correcta: VPH

Encierra VPH en círculo ROJO en el papelógrafo.

RONDA 4:

Tu dices: "Soy un virus. Causo llagas o ampollas dolorosas en las partes íntimas o en la boca. Estas llagas aparecen y desaparecen. Pueden irse por meses y luego volver. Soy incómoda pero no suelo ser de gravedad."

[Los equipos se ponen de pie cuando sepan. El primero que se pare responde].

Respuesta correcta: Herpes genital.

Encierra HERPES GENITAL en círculo ROJO en el papelógrafo.

RONDA 5:

Tu dices: "Soy un virus que ataca las defensas del cuerpo. Antes era mortal, pero ahora con tratamiento las personas pueden vivir una vida larga y normal. Sin tratamiento, debilito tanto el cuerpo que cualquier enfermedad puede ser mortal."

[Los equipos se ponen de pie cuando sepan. El primero que se pare responde].

Respuesta correcta: VIH/SIDA

Encierra VIH/SIDA en círculo ROJO en el papelógrafo.

RONDA 6:

Tu dices: "Soy un parásito, no bacteria ni virus. Causo flujo gris-verdoso con mal olor y mucho picor. Soy muy común especialmente en mujeres."

[Los equipos se ponen de pie cuando sepan. El primero que se pare responde]

Respuesta correcta: Tricomoniasis

Encierra TRICOMONIASIS en círculo VERDE en el papelógrafo.

RONDA 7:

Tu dices: "Soy un virus que ataca el hígado. Puedo causar mucho cansancio, piel y ojos amarillos. Me puedo transmitir por relaciones sexuales Y por sangre. Existe una vacuna para prevenirme."

[Los equipos se ponen de pie cuando sepan. El primero que se pare responde].

Respuesta correcta: Hepatitis B.

Encierra HEPATITIS B en círculo ROJO en el papelógrafo.

Resumen visual final:

Señala el papelógrafo con los círculos de colores: "Miren nuestro papelógrafo: Las ITS en círculo VERDE se CURAN con tratamiento. Las ITS en círculo ROJO se CONTROLAN, y no se curan completamente. Pero lo más importante: TODAS se pueden PREVENIR usando preservativo."

MOMENTO 3

Mitos y Verdades sobre ITS

Actividad: La línea del riesgo



8 minutos

Preparación: En el suelo o en la pared, marca una línea con cinta. Un extremo dice "SIN RIESGO", el otro extremo dice "ALTO RIESGO".

Explicación del juego: "Voy a leer diferentes situaciones. Ustedes van a pararse en la línea según crean que hay más o menos riesgo de transmitir ITS. Si creen que NO hay riesgo, van aquí (señala SIN RIESGO). Si creen que hay MUCHO riesgo, van allá (señala ALTO RIESGO). Pueden pararse en cualquier punto intermedio."

Lee cada situación y permite que se muevan:

Situación 1: "Tener relaciones sexuales sin preservativo".

[Se mueven].

Respuesta: ALTO RIESGO - "Esta es la forma más común de transmisión de ITS. Sin preservativo, estás completamente expuesta."

Situación 2: "Compartir el baño o la taza del inodoro".

[Se mueven]

Respuesta: SIN RIESGO - "Las ITS NO se transmiten por el baño. No importa si alguien con ITS usó el baño antes que tú, no te vas a contagiar de esa manera."

Situación 3: "Tener relaciones sexuales usando condón correctamente".

[Se mueven]

Respuesta: BAJO RIESGO - "El preservativo reduce muchísimo el riesgo. Protege hasta 98% cuando se usa correctamente. Es nuestra mejor protección."

Situación 4: "Besar en la boca a tu pareja".

[Se mueven]

Respuesta: SIN RIESGO - "Los besos en la boca NO transmiten la mayoría de ITS. Pueden besar sin riesgo."

Situación 5: "Compartir agujas o jeringas".

[Se mueven]

Respuesta: ALTO RIESGO - "Compartir agujas es MUY peligroso. Así se transmiten VIH y Hepatitis B. Si necesitan una inyección, siempre debe ser con aguja nueva y limpia."

Situación 6: Estar embarazada y no ir a los controles prenatales.

[Se mueven]

Respuesta: ALTO RIESGO - Durante los controles prenatales, nos realizan muchos exámenes para saber si nuestra salud y la del bebé están bien. En caso de detectar algo anormal, se puede tratar o controlar para prevenir complicaciones.

Cierre: "Hemos visto que hay muchas cosas que NO transmiten ITS. No se transmiten por: besos, abrazos, baños, compartir comida, el plato o los cubiertos. Se transmiten principalmente por: relaciones sexuales sin protección, compartir agujas y al bebe durante el embarazo, parto o lactancia."

Juego: El camino de la verdad



15 minutos

Preparación: Crea un "camino" en el suelo con cinta o tiza. El camino tiene varios pasos numerados del 1 al 10. Al final del camino hay un "tesoro" (puede ser un papel que diga "SALUD" o "PROTECCIÓN").

Preparación: Mantén la división en 2 equipos y explica que cada equipo comenzará en el paso 1 del camino marcado en el suelo. A medida que vayas leyendo cada afirmación, los equipos deberán conversar entre ellos y decidir si lo que escucharon es un mito o una verdad. Si el equipo acierta, avanza un paso hacia adelante; si se equivoca, se queda en el mismo lugar donde está. El primer equipo que logre llegar al paso 10 al final del camino será el ganador.

Afirmaciones para el juego

1. "Las ITS sólo les dan a las mujeres que tienen muchas parejas sexuales".

Los equipos responden: MITO o VERDAD

Respuesta correcta: MITO.

Explicación: "Las ITS le pueden dar a cualquier persona que tenga relaciones sexuales sin protección, aunque sea con una sola pareja. Si esa pareja tiene una ITS, te la puede pasar."

2. "Puedes tener una ITS y no tener ningún síntoma".

Respuesta correcta: VERDAD.

Explicación: "La mayoría de las ITS no dan síntomas al principio. Por eso es importante hacerse exámenes, aunque te sientas bien."

3. "Si la persona se ve limpia y se siente bien, no tiene ninguna ITS".

Respuesta correcta: MITO.

Explicación: "No puedes saber si alguien tiene una ITS solo mirándola. Muchas veces no hay síntomas visibles. La única forma de saber es con exámenes médicos."

4. "El preservativo protege contra las ITS".

Respuesta correcta: VERDAD.

Explicación: "El condón, cuando se usa correctamente, protege contra la mayoría de las ITS hasta en un 98%. Es la mejor forma de protegerse."

5. "Las ITS se curan solas con el tiempo, no necesitas ir al doctor".

Respuesta correcta: MITO.

Explicación: "Las ITS NO se curan solas. Necesitas tratamiento médico. Si no te tratas, la infección puede empeorar."

6. "Puedes tener más de una ITS al mismo tiempo".

Respuesta correcta: VERDAD

Explicación: "Sí, puedes tener dos o más ITS a la vez. Por eso es importante hacer exámenes completos."

7. "Si ya tuve una ITS y me curé, ya no me puede volver a dar".

Respuesta correcta: MITO

Explicación: "Te puedes volver a infectar. Incluso de la misma ITS. No creas inmunidad. Por eso siempre hay que usar protección."

8. "Las mujeres embarazadas pueden pasar ITS a sus bebés".

Respuesta correcta: VERDAD.

Explicación: "Algunas ITS se pueden transmitir al bebé durante el embarazo o el parto, incluso en la lactancia. Por eso las embarazadas deben hacerse exámenes."

9. "Solo los hombres pueden transmitir ITS a las mujeres".

Respuesta correcta: MITO.

Explicación: "Las ITS se transmiten en ambas direcciones. Una mujer puede transmitirle ITS a un hombre, y viceversa. Y también de un hombre a otro hombre. De una mujer a otra es menos probable."

10. "Limpiarse después de tener relaciones previene las ITS".

Respuesta correcta: MITO.

Explicación: "Limpiarse NO previene las ITS. La infección ya entró al cuerpo. La única forma de prevenir es usar preservativo."

MOMENTO 4

Semáforo de síntomas: ¿qué tan urgente es?



20 minutos

Preparación: Dibuja en un papelógrafo grande 3 secciones horizontales con los colores (o solo escribe el nombre del color si no tienes marcadores de colores):

VERDE - "Voy al doctor cuando pueda"

AMARILLO - "Voy al doctor pronto"

ROJO - "Voy al doctor YA"

Explicación del juego: Muestra el papelógrafo y explica:

"Este es nuestro semáforo de síntomas. Nos ayuda a saber qué tan urgente es ir al doctor según lo que sentimos:"

- "VERDE significa: debo ir al doctor, pero puedo esperar unos días"
- "AMARILLO significa: debo ir al doctor esta semana, no debo esperar más"
- "ROJO significa: debo ir al doctor HOY o mañana, es urgente"

Construyendo el semáforo juntas

Lee cada síntoma en voz alta, uno por uno. El grupo debe decidir en qué color va. Pide a voluntaria que lo escriba directamente en la sección del color que eligieron. Después de escribirlo, tu confirmas si está bien ubicado o lo corriges.

Síntoma 1: "Noto un flujo verde o gris con mal olor".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: AMARILLO.

Explica: "Este es un síntoma claro de infección. Debes ir al doctor pronto."

Síntoma 2: "Tuve relaciones sin condón hace 2 semanas. Me siento completamente bien, sin ningún síntoma".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: AMARILLO.

Explica: "Esto es MUY importante: muchas ITS NO dan síntomas. Si tuviste relaciones sin protección, debes hacerte exámenes, aunque te sientas bien."

Síntoma 3: "Tengo picor leve desde hace 2 días, pero nada más".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: VERDE (o AMARILLO - ambas son aceptables).

Explica: "Puede ser algo leve, pero es mejor ir al doctor para estar segura. No esperes mucho tiempo."

Síntoma 4: "Tengo llagas o úlceras dolorosas en mis partes íntimas".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: ROJO.

Explica: "Las llagas pueden ser herpes, sífilis u otra ITS. Necesitas ir al doctor YA para que te examine y te dé tratamiento."

Síntoma 5: "Me arde mucho al orinar, es un ardor fuerte".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: AMARILLO (o ROJO si es muy fuerte).

Explica: "El ardor al orinar puede ser infección urinaria o una ITS. Debes ir al doctor pronto."

Síntoma 6: "Tengo sangrado fuera de mi periodo menstrual".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: ROJO.

Explica: "El sangrado fuera del periodo puede ser síntoma de una ITS avanzada u otro problema serio. Ve al doctor ya."

Síntoma 7: "Tengo dolor fuerte en la parte baja del vientre que no se me quita".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: ROJO.

Explica: "El dolor fuerte en el vientre puede significar que la infección ya subió al útero y las trompas u otro problema en tus partes íntimas. Es urgente."

Síntoma 8: "Noto unas verruguitas pequeñas en mis partes íntimas que no duelen".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: AMARILLO.

Explica: "Las verrugas pueden ser VPH. No es una urgencia, pero debes ir al doctor para que te examine y te aconseje."

Síntoma 9: "Mi flujo cambió un poquito, pero no tiene mal olor ni nada más".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: VERDE.

Explica: "Puede ser normal, pero si persiste o se acompaña de otro síntoma como picor, ardor, dolor, ve al doctor."

Síntoma 10: "No me ha venido la menstruación, creo que estoy embarazada".

El grupo decide y una voluntaria escribe en el color correspondiente.

Respuesta correcta: AMARILLO.

Explica: "No es urgente pero si muy importante que te revisen, si estas embarazada te ingresarán al programa de madres gestantes para iniciar tus controles prenatales."

Mensajes finales:

1. Muchas ITS NO dan síntomas. "Puedes tener una ITS y sentirte completamente bien. Por eso, si tuviste relaciones sin protección, tienes sospecha de tener una o de haber tenido contacto sexual con una persona de la cual sospeches, debes hacerte exámenes, aunque no tengas ninguna molestia."

2. NO te automediques. "No te pongas cremas o remedios caseros sin consultar al doctor. Cada ITS necesita su tratamiento específico."

3. NO esperes. "Entre más rápido vayas al doctor, más fácil es el tratamiento. Las ITS sin tratar pueden causar problemas graves."

4. Avisa a tu pareja. "Si tienes una ITS, tu pareja también debe examinarse y tratarse, aunque no tenga síntomas. Si no lo hace, te puede volver a infectar."

MOMENTO 5

Actividad rápida: MITO o VERDAD sobre preservativos



10 minutos

Lee cada afirmación. Las mujeres levantan la mano si creen que es VERDAD, o la dejan abajo si es MITO.

1. "Los preservativos se pueden romper fácilmente"

RESPUESTA: MITO

"Los preservativos están hechos para ser fuertes. Si se rompen, generalmente es por error humano: usar uno vencido, abrirlo con dientes, no usar lubricante cuando se necesita, usar dos condones al mismo tiempo (créanlo o no, no se debe hacer porque aumenta el riesgo de que se rompan). Si se usa correctamente, es muy raro que se rompa."

2. "Usar preservativo hace que el hombre pierda sensibilidad y placer"

RESPUESTA: MITO

"La verdad es que los preservativos modernos son muy delgados. Sí se siente. Y lo más importante: tu salud y tu vida son más importantes que un poco menos de sensación."

3. "Solo se debe usar preservativo si no confías en tu pareja"

RESPUESTA: MITO

"El preservativo no es cuestión de confianza, es cuestión de salud. Tu pareja puede tener una ITS sin saberlo (porque muchas no generan síntomas). O puede estado con otra persona o haber tenido parejas antes que tenían ITS. Usar preservativo es inteligente, no es desconfianza."

4. "Si mi pareja se niega a usar preservativo, yo puedo decidir no tener relaciones"

RESPUESTA: VERDAD

"¡Sí! Tienes DERECHO a decir NO si tu pareja no quiere usar preservativo. Tu salud es primero. Una pareja que te ama respeta tu decisión de cuidarte."

5. "Los preservativos protegen 100% contra ITS"

RESPUESTA: MITO (pero casi verdad)

"Los preservativos protegen aproximadamente 98% cuando se usan correctamente. No son 100% perfectos, pero son LO MEJOR que existe para prevenir ITS."

MOMENTO 6

Practicando conversaciones difíciles



25 minutos

Introducción: *Saber sobre ITS y preservativos es importante, pero a veces lo más difícil es hablar con la pareja sobre usar protección. En este momento se practica cómo tener esas conversaciones.*

Preparación:

- Divide a las personas en 4 grupos (o parejas, si el grupo es pequeño).
- Dale a cada grupo una situación para dramatizar. Puedes escribirlas en papeles o simplemente decirlas en voz alta:

Grupo 1: "Él dice: 'Si me amas, confía en mí. No necesitamos preservativo.'

La acción que se solicita al grupo es: Generar una respuesta y convencerlo de usar preservativo.

Grupo 2: "Él dice: 'No se siente igual con preservativo. No me gusta.'

La acción que se solicita al grupo es: Generar una respuesta y convencerlo de usar preservativo.

Grupo 3: "Él dice: 'Pero si hemos tenido relaciones sin preservativo antes, ¿para qué usarlo ahora?'

La acción que se solicita al grupo es: Generar una respuesta y convencerlo de usar preservativo.

Grupo 4: "Él dice: '¿Por qué quieres usar preservativo? ¿Acaso tienes a otro?'

La acción que se solicita al grupo es: Generar una respuesta y convencerlo de usar preservativo.

Ensayo grupal



10 minutos

Cada grupo tiene 8 minutos para preparar su conversación. Deben decidir:

- *¿Quién hace de la mujer que quiere usar preservativo?*
- *¿Quién hace de la pareja que pone excusas?*
- *¿Qué argumentos van a usar para convencerlo?*
- *¿Cómo van a responder?*

Sugerencias que puedes darles:

- *Pueden decirle que su salud es lo primero.*
- *Pueden decirle que, si no usan preservativo, no hay relación.*
- *Pueden proponerle ir juntos al centro de salud.*
- *Pueden recordarle que el preservativo también previene embarazos.*

Presentaciones



10 minutos

Cada grupo presenta su dramatización.

Después de cada presentación pregunta al resto del grupo: ¿Qué respuesta les pareció más efectiva y qué más se podría decir?

Complementa tú con respuestas clave si no surgieron:

- *Para "Si me amas, confía": "Si tú me amas, respetas que quiero cuidarme"*
- *Para "No se siente igual": "Si no usamos preservativo, no hay relación"*
- *Para "¿Ya para qué?": "Nunca es tarde para empezar a protegernos"*
- *Para "Somos pareja estable": "Estar juntos no nos hace inmunes a las ITS"*

Recursos que debes considerar durante el taller.

- **Recordar en dónde se puede acceder a preservativos:**
En cualquier farmacia y tienen un costo de entre 2,000 y 5,000 mil pesos. En la EPS son gratis para personas que tienen diagnóstico de ITS.
- **Comunicar el acceso a exámenes de ITS gratis:**
Se pueden solicitar en el centro de salud o IPS primaria. Toda persona con aseguramiento en salud, es decir que tenga EPS, tiene derecho acceder de forma gratuita a estas pruebas. Toda colombiana tiene derecho a estar afiliada al sistema de salud. Si no se tiene EPS, se puede consultar con la secretaría de salud del municipio, allí brindarán orientación sobre el proceso.
- **Qué hacer en caso de sufrir violencia o necesitar orientación:**
Disponibilidad de la línea departamental 123 (funciona las 24 horas) o buscar información en la Comisaría de Familia del municipio, en la alcaldía o en el palacio municipal.
- **Invitación a documentar la información:**
Incentiva a los participantes a anotar los datos de contacto, para tener un fácil acceso, sea para ellas mismas o alguna otra mujer.

Información clave para recordar

ITS: Las ITS se transmiten sobre todo cuando se tiene relaciones sin protección. Muchas veces no causan ningún síntoma. Algunas ITS se curan por completo con el tratamiento adecuado, y las que no se curan se pueden controlar bien. Las ITS NO se transmiten por cosas del día a día, como besos, abrazos, ir al baño o bañarse en la misma piscina

En caso de creer tener una

ITS: Acudir a un centro de salud cuanto antes. No usar cremas ni tomar medicamentos por cuenta propia. Ser honesta con el doctor para recibir la ayuda adecuada. Comunicar a la pareja la sospecha de una ITS, para que también pueda hacerse los exámenes médicos y protegerse.

Preservativos: Son muy efectivos. Protegen hasta 98% contra las ITS, si se usan bien. Nunca se reutilizan.

Sobre tus derechos:

Tienes todo el derecho a exigir que usen preservativo cuando tengas relaciones. Si la otra persona se niega a usarlo, tienes derecho a decir NO y no tener la relación. Los exámenes de ITS pueden hacerse en un centro de salud, sin necesitar el permiso de la pareja o padres. El tratamiento en caso de ITS es completamente confidencial.



Consejos finales para la facilitadora del taller

- Si durante el taller una participante revela que está en peligro inmediato (por ejemplo, su pareja la obliga a tener relaciones sin preservativo o sospecha que su pareja tiene ITS y se lo está ocultando), es fundamental que actúes con responsabilidad y cuidado:
 - Primero, mantén la calma y no muestres alarma frente al grupo para no asustar a la persona. Escucha sin interrumpir y sin hacer preguntas innecesarias sobre los detalles de lo ocurrido.
 - Al finalizar el momento del taller en que esto se reveló, busca un momento privado con ella y pregúntale directamente: "¿Estás segura en este momento? ¿Necesitas ayuda urgente?". Si ella dice que sí necesita ayuda urgente, acompáñala a buscar apoyo inmediato, ya sea llamando a la línea 123, yendo a la comisaría de familia, o contactando a una persona de confianza en la comunidad que pueda protegerla.
- No le prometas que vas a "resolver" su problema, pero sí asegúrale que la vas a acompañar en buscar ayuda.
- Guarda confidencialidad con el resto del grupo; no compartas detalles de la situación de esta persona con las demás participantes.
- Después del taller:
 - Ten disponibilidad para hablar en privado con quien lo necesite
 - Si prometiste acompañar a alguien al centro de salud, cumple
 - Guarda los materiales (especialmente el papelógrafo con recursos) para futuras referencias
 - Haz seguimiento informal si es posible: pregunta cómo les fue con sus compromisos

Taller Individual

Previniendo las ITS



Pre calentamiento



2 horas, 30 minutos

Objetivo: Este taller es para que aprendas, en privado y a tu ritmo, cómo cuidarte de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

En este taller vas a:

- Entender qué son las ITS y cuáles existen.
- Desmentir mitos sobre cómo se transmiten (y cómo NO se transmiten)..
- Reconocer síntomas y señales de alerta en tu cuerpo.
- Saber qué hacer en caso de sospechas de ITS.
- Prepararte para hablar con tu pareja sobre protección.
- Reducir la vergüenza que sientes sobre este tema.



Materiales necesarios

- Un cuaderno personal u hojas sueltas.
- Algo para escribir (lápiz, bolígrafo).
- Marcadores o colores (al menos 4 colores diferentes).
- Un lugar tranquilo donde puedas estar sin interrupciones.

Antes de empezar

Busca un momento en que tengas tiempo sin presiones. Este ejercicio requiere concentración, privacidad y apertura emocional.

MOMENTO 1

Preparación y reflexión inicial

En tu cuaderno, responde con honestidad:

1. ¿Qué sabes sobre las ITS?

Escribe todo lo que has escuchado, aunque no estés segura si es verdad o no.

2. ¿Dónde aprendiste lo que sabes?, ¿te lo contó alguien?, ¿lo escuchaste en la radio?, ¿en la escuela? ¿en el centro de salud?

3. ¿Qué me da más vergüenza o miedo sobre este tema? Sé honesta contigo misma. ¿Te da pena hablar de preservativos? ¿Miedo de tener una ITS? ¿Vergüenza de preguntar?

4. ¿Qué preguntas tienes sobre las ITS que nunca te has atrevido a hacer?

Tómate tu tiempo. Ser honesta contigo misma es el primer paso. Ahora estás lista para comenzar.

MOMENTO 2

¿Qué son las ITS?

"ITS = Infecciones de Transmisión Sexual"

Son infecciones que se pasan de una persona a otra principalmente durante las relaciones sexuales.

Entendamos cada palabra:

I = INFECCIÓN: Es cuando una bacteria, virus u hongo, entra a nuestro cuerpo y causa enfermedades.

T = TRANSMISIÓN: Significa que se pasa de una persona a otra,

S = SEXUAL: Tiene que ver con las relaciones sexuales.

Viaje por el mapa de las ITS

Ahora vas a conocer las cinco ITS más importantes, con sus riesgos y sus maneras de cuidarse.

Tu tarea es conocerlas y registrar tus observaciones en tu cuaderno.

Dibuja la siguiente tabla en tu cuaderno y complétala a medida que avanzas por las distintas ITS:

Nombre	Tipo	¿Se cura?	Dato clave

Gonorrea (Neisseria Gonorrhoeae)



¿Qué puede causar?

Por lo general NO genera síntomas, pero en el hombre puede provocar inflamación, ardor al orinar, secreción como pus y dolor durante las relaciones sexuales. En la mujer también puede generar ocasionalmente flujo vaginal. Esta bacteria también puede infectar la garganta.



¿Se puede curar?

Es curable. Se requieren antibióticos.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar condón en las relaciones sexuales.

Herpes (Virus del herpes simple)



¿Qué puede causar?

Llagas dolorosas en los genitales, boca, lengua, labios.

No todos los herpes son de transmisión sexual, a veces solo se transmiten por besos o saliva.



¿Se puede curar?

No se cura porque el virus se guarda en el cuerpo y aparece, por ejemplo, cuando hay mucho estrés o con gripe. Cuando aparece, la llaga dura unos días hasta que se desaparece.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales.

Sifilis (*Treponema pallidum*)



¿Qué puede causar?

La enfermedad tiene diferentes fases. Puede empezar con una llaga en genitale, no dolorosa y altamente contagiosa. Al pasar de los meses o años puede esparcirse por el cuerpo generando manchas en la piel, pérdida de pelo y malestar general. En casos graves, puede causar sequera, daño cerebral, y cardiaco.



¿Se puedo curar?

Es curable. Se requieren antibioticos



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales. Realizarse controles prenatales para detectar la infección a tiempo.

Virus del Papiloma Humano (VPH)



¿Qué puede causar?

Verrugas en los genitales. En mujeres, puede causar cáncer de cuello uterino.



¿Se puedo curar?

El cuerpo mismo puede eliminar el virus, pero algunas veces no logra hacerlo dejándolo en el cuerpo por años hasta causar cáncer.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo y vacunarse. El cáncer de cuello uterino se puede prevenir con la vacunación y realizándose el tamizaje regularmente, como la citología o prueba de VPH.

VIH-SIDA (Virus de la Inmunodeficiencia Humana)



¿Qué puede causar?

Puede no mostrar síntomas durante años, mientras el virus debilita las defensas de la persona. En este periodo de tiempo es altamente transmisible. Cuando llega a la fase SIDA, el sistema de defensas del cuerpo está tan débil que la persona puede fallecer por cualquier enfermedad.



¿Se puede curar?

No se cura pero se puede tratar con terapia antirretroviral, la cual se debe tomar de por vida para mantener el virus controlado.



Medidas preventivas y de cuidado

Usar preservativo en las relaciones sexuales.
Realizarse controles prenatales para detectar la infección y tomar medidas para evitar la transmisión al bebé.

Mini test para chequear nivel de aprendizaje

1. No da síntomas al inicio y empieza con una llaga sin dolor: _____
2. Tiene brotes que van y vienen: _____
3. Ataca el sistema inmunológico: _____
4. Causa ardor al orinar y flujo con mal olor: _____
5. Es muy común y puede causar cáncer: _____

Reflexión final

La ITS que más me sorprendió fue _____ porque

Lo más importante que aprendí es que

Una acción concreta que puedo tomar para prevenir es

Respuestas del mini test

1. Sífilis
2. Herpes Genital
3. VIH/SIDA
4. Gonorrea
5. VPH

MOMENTO 3

Mitos y verdades sobre las ITS

En tu cuaderno, vas a leer cada afirmación y escribir si crees que es MITO o VERDAD. Al final, lee las respuestas correctas.

Sé honesta. Nadie más va a ver esto.

Indica si es verdadero o falso

1. Las ITS solo les dan a las mujeres que tienen muchas parejas sexuales.

Tu respuesta: _____

2. Puedes tener una ITS y sentirte completamente bien, sin tener ningún síntoma.

Tu respuesta: _____

3. Si la persona se ve limpia y se siente bien, no tiene ninguna ITS.

Tu respuesta: _____

4. El condón es el único que protege contra las ITS.

Tu respuesta: _____

5. Las ITS se curan solas con el tiempo, no necesitas ir al doctor.

Tu respuesta: _____

6. Puedes tener más de una ITS al mismo tiempo.

Tu respuesta: _____

7. Si ya tuve una ITS y me curé, ya no me puede volver a dar.

Tu respuesta: _____

8. Las mujeres embarazadas pueden pasar ITS a sus bebés.

Tu respuesta: _____

9. Solo los hombres pueden transmitir ITS a las mujeres.

Tu respuesta: _____

10. Limpiarse después de tener relaciones previene las ITS.

Tu respuesta: _____

Respuestas

1. MITO. Cualquier persona se puede contagiar de alguna ITS. Si esa pareja tiene una ITS, la puede transmitir a otra persona.

2. VERDAD. La mayoría de las ITS no generan síntomas al principio, pero con el pasar de los meses o años pueden generar complicaciones de salud. Aunque no esté generando síntomas, si puede transmitirse a la pareja sexual. Por eso es importante hacerse exámenes, aunque la persona se sienta bien.

3. MITO. No se puede saber si alguien tiene una ITS solo mirándola o preguntándole cómo se siente. Muchas veces no hay síntomas visibles. La única forma de saber es con exámenes médicos.

4. VERDAD. El preservativo, cuando se usa correctamente, protege contra la mayoría de las ITS hasta en un 98%. Es la mejor forma de protegerse.

5. MITO. Las ITS NO se curan solas. Necesitas tratamiento médico. Si no se trata, la infección puede empeorar y causar problemas graves.

6. VERDAD. Sí, se puede tener dos o más ITS a la vez. Por eso es importante hacer exámenes completos.

7. MITO. Una persona se puede volver a infectar. Incluso de la misma ITS. No se crea defensas contra las ITS, por eso siempre hay que usar protección.

8. VERDAD. Algunas ITS se pueden transmitir al bebé durante el embarazo o el parto. Por eso las mujeres deben hacerse exámenes y asistir a los controles prenatales desde el momento en que sospechen que están embarazadas.

9. MITO. Las ITS se transmiten en ambas direcciones. Una mujer puede transmitirle ITS a un hombre, y un hombre a una mujer. También puede transmitirse de un hombre a otro hombre. Es menos probable entre dos mujeres, pero puede ocurrir.

10. MITO. Lavarse, limpiarse o bañarse NO previenen las ITS. La infección ya entró al cuerpo. La única forma de prevenir es usar preservativo.

MOMENTO 4

Creando el semáforo personal de síntomas

En tu cuaderno, crea un semáforo. Encierra el color en un círculo, dependiendo de qué tan urgente creas que es acudir al médico.

Dibuja o escribe tres secciones:

VERDE - "Voy al doctor cuando pueda" (en el transcurso del mes).

AMARILLO - "Voy al doctor pronto" (en el transcurso de esta semana).

ROJO - "Voy al doctor YA" (hoy o mañana máximo).

Respuestas

Síntoma 1: "Noto un flujo verde o gris"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 2: "Tuve relaciones sin condón con una nueva pareja hace 2 semanas. Me siento completamente bien, sin ningún síntoma"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 3: "Tengo picor leve y mi zona íntima desde hace 2 días, pero nada más"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 4: "Tengo llagas o úlceras dolorosas en mis partes íntimas"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 5: "Siento un ardor fuerte al orinar"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 6: "Tengo sangrado fuera de mi periodo menstrual"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 7: "No me llegó la menstruación, sospecho que estoy embarazada"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 8: "Noto unas verruguitas pequeñas en mis partes íntimas que no duelen"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Síntoma 9: "Tengo fiebre, malestar general y flujo extraño"

VERDE / AMARILLO / ROJO

Respuestas correctas

Síntoma 1: AMARILLO. Este es un síntoma claro de infección. Debes ir al doctor pronto. No esperes más.

Síntoma 2: AMARILLO. Esto es MUY importante: muchas ITS NO dan síntomas. Si tuviste relaciones sin protección, debes hacerte exámenes, aunque te sientas bien.

Síntoma 3: VERDE (o AMARILLO). Puede ser algo leve, pero es mejor ir al doctor para estar segura. No esperes mucho tiempo.

Síntoma 4: ROJO. Las llagas pueden ser herpes, sífilis u otra ITS. Necesitas ir al doctor YA para que te examine y te dé tratamiento.

Síntoma 5: AMARILLO (o ROJO si es muy fuerte). El ardor al orinar puede ser una infección urinaria o una ITS. Debes ir al doctor pronto.

Síntoma 6: AMARILLO o ROJO. El sangrado fuera del periodo puede ser síntoma de una ITS avanzada u otro problema serio. Ve al doctor. En caso de tener mas de 45 años, puede tratarse de que estás iniciando la menopausia, en cualquier caso, es mejor consultar y que el médico te valore.

Síntoma 7: ROJO. Si sospechas un embarazo, es importante consultar a tu EPS para que te realicen exámenes para estar segura. En caso de confirmarse un embarazo, te ingresan al programa de gestantes donde te darán citas y harán exámenes periódicos que son muy importantes para conocer tu estado de salud y el de tu bebé.

Síntoma 8: AMARILLO. Las verrugas pueden ser VPH. No son urgencia inmediata, pero debes ir al doctor para que te examine y te aconseje.

Síntoma 9: VERDE. Puede ser normal (el flujo cambia durante el ciclo), pero si persiste o se acompaña de síntomas como picor o ardor, ve al doctor para estar segura.

Síntoma 10: ROJO. Cuando además del flujo extraño, hay síntomas como fiebre y malestar, o quizás dolor abdominal, significa que puede haber una infección avanzada. Ve al doctor hoy.

Mensajes clave para recordar



Muchas ITS NO generan síntomas: Se puede tener una ITS y sentirse completamente bien. Por eso, si se ha tenido relaciones sin protección, lo recomendable es hacerse exámenes.



NO automedicarse: No usar cremas o tomar medicamentos caseros sin consultar al doctor. Cada ITS necesita su tratamiento específico.



NO esperar: si se sospecha tener una ITS, no esperar a que empeora. Entre más rápido se acuda al doctor, más fácil es el tratamiento. Las ITS sin tratar pueden causar problemas graves como infertilidad.



Avisar a la pareja: Si se tiene una ITS, la pareja debe tratarse juntos, aunque no tengan síntomas. Si no lo hacen, puede haber reinfección.

MOMENTO 5

Hablando con tu pareja sobre protección

Cuidar tu salud sexual cuando tienes pareja puede ser complicado. Tal vez te preocupa cómo reaccionará él o ella, o tal vez simplemente no sabes cómo empezar la conversación. Es normal sentir dudas o miedo. Lo importante es que pienses en opciones que funcionen para tu situación particular, sin ponerte en riesgo.

En tu cuaderno, reflexiona con honestidad (nadie más leerá esto):

1. ¿Cómo es la comunicación con mi pareja en general?
2. Cuando hablo de cosas importantes, ¿me escucha?
3. ¿Cómo reacciona cuando sugiero algo?
4. ¿Me siento segura expresando mis necesidades?
5. ¿He intentado hablar de prevención o cuidados de salud con él?

Revisa el mapa de decisiones que te ayudará a saber cómo abordar este tema según tu situación.



Pero atención: si hablar con tu pareja te da miedo, si él o ella te controla o te ha amenazado, NO intentes hablar directamente. En estos casos:

- Ve al médico tu sola y hazte exámenes regularmente
- Pide al personal de salud que te oriente de forma segura.
- Usa métodos anticonceptivos que tu controles (inyección, DIU, implante).
- Busca apoyo en organizaciones de mujeres

Mapa de decisiones

Ruta A: Conversación directa	Ruta B: Protección discreta	Ruta C: Aproximación gradual
<p>Paso 1: Elige un buen momento Cuando estén tranquilos Sin interrupciones No durante una pelea</p>	<p>Lo que PUEDES hacer tu sola: ✓ Ir al centro de salud y pedir exámenes de ITS. No necesitas permiso. ✓ Hablar con el personal de salud para recibir ayuda. ✓ Protegerte de embarazos con métodos que tu controles: inyección, DIU, implante. ✓ Buscar apoyo en amigas de confianza u organizaciones de mujeres.</p>	<p>Paso 1: Menciona el tema de forma general. En una conversación normal, menciona: "Escuché en la radio sobre enfermedades que se transmiten..." "Una conocida me contó que fue al médico por..." OBSERVA: ¿Cómo reacciona?, ¿se burla?, ¿minimiza?, ¿escucha con interés?</p>
<p>Paso 2: Empieza suave Elige una de estas frases para comenzar: <i>"Estuve en una charla de salud y aprendí cosas importantes. ¿Podemos hablar?"</i> . <i>"Quiero que cuidemos nuestra salud los dos. ¿Hablamos?"</i>. <i>"En el centro de salud ofrecen exámenes gratuitos para parejas. ¿Vamos juntos?"</i></p>	<p>✓ Ir al centro de salud y pedir exámenes de ITS. No necesitas permiso. ✓ Hablar con el personal de salud para recibir ayuda. ✓ Protegerte de embarazos con métodos que tu controles: inyección, DIU, implante. ✓ Buscar apoyo en amigas de confianza u organizaciones de mujeres.</p>	<p>Paso 2: Habla de salud en general y unos días después comenta: <i>"Deberíamos cuidar más nuestra salud"</i> <i>"¿Cuándo fue la última vez que fuiste al doctor?"</i> OBSERVA: ¿Se abre a hablar de salud?</p>
<p>Paso 3: Di lo que necesitas. Sé clara pero calmada: <i>"Me gustaría que usáramos preservativo"</i>. <i>"Quiero que ambos nos hagamos exámenes"</i>. <i>"Es por cuidarnos los dos"</i></p>	<p>Si tu pareja: Se enoja mucho cuando hablas de estos temas, te controla o no respeta tus decisiones, estás en una situación de violencia. Contacta a la línea telefónica 123 para recibir ayuda.</p>	<p>Paso 3: Sugiere ir al centro de salud. Si los pasos 1 y 2 fueron bien: <i>"Ofrecen exámenes gratuitos. ¿Vamos juntos?"</i> <i>"Sería bueno revisar cómo estamos"</i></p>
<p>Paso 4: Si se niega rotundamente o se enoja, ve a la RUTA B (Protección discreta)</p>	<p>Si en CUALQUIER momento reacciona mal: para. No sigas insistiendo. Ve a la RUTA B (Protección Discreta).</p>	<p>Si en CUALQUIER momento reacciona mal: para. No sigas insistiendo. Ve a la RUTA B (Protección Discreta).</p>

MOMENTO 6

Cierre y compromiso personal

Lo más importante que aprendiste hoy

SOBRE LAS ITS:

Las ITS se transmiten principalmente por

Algunas ITS se curan, otras...

SOBRE LOS PRESERVATIVOS:

Los preservativos se consiguen en

Protegen hasta _____% contra ITS cuando se usan correctamente.

SOBRE TUS DERECHOS:

Tienes derecho a _____

Puedes decir NO si _____

SI CREES QUE TIENES UNA ITS:

Ve al centro de salud _____

Cuidarte es un acto de amor propio. Cuidarte es inteligente. Cuidarte es tu derecho.

Si necesitas ayuda, busca apoyo. Si tienes dudas, pregunta. Si sientes que algo no está bien, confía en tu instinto y busca ayuda.

MÓDULO 4

Prevención de violencias basadas en género y violencias contra la mujer

A lo largo de estos módulos se ha recorrido un camino importante. Se aprendió a cuidar el cuerpo, a conocer los derechos sexuales y reproductivos, y a protegerse de las infecciones de transmisión sexual. Todo eso hace parte de algo aún más grande: el derecho a vivir una vida libre de violencias.

En el **Módulo 1 se abordaron los roles de género** que heredamos y cómo estos influyen en la forma en que se vive y se relacionan. En el **Módulo 2 se planteó el derecho a decidir sobre el cuerpo y la maternidad**. En el **Módulo 3 de prevenir y cuidar la salud sexual**.

Ahora, en este Módulo 4, se va a hablar de un tema que muchas mujeres viven o han vivido en silencio: la violencia.

Hablar de violencia no es una vergüenza, es un acto de valentía.

En Colombia, 1 de cada 3 mujeres ha vivido algún tipo de violencia física, sexual o psicológica a lo largo de su vida (Encuesta Nacional de Demografía y Salud, 2020).

Eso significa que probablemente cada una de las mujeres conoce a alguien que ha pasado por esto, aunque nunca lo haya dicho.

Por eso, reconocer la violencia es el primer paso para detenerla. Porque cuando una mujer se cuida, también protege a sus hijas, a sus hijos, y a toda su comunidad.

¿Qué es la violencia?

La violencia es cuando alguien usa la fuerza física o palabras para hacerte daño a ti, a otra persona o a una comunidad. Puede ser con golpes, insultos, amenazas, humillaciones, control, abuso sexual o quitarte tu dinero.

Las diferentes formas de violencia provocan daños psicológicos, heridas, muerte y la privación de tus derechos.

La violencia también se da cuando te niegan el acceso a servicios de salud, cuando te discriminan por ser mujer, cuando no te pagan lo justo por tu trabajo, o cuando destruyen tu cultura e identidad.

TODOS Y TODAS TENEMOS DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS, sin importar nuestro sexo, edad, raza, orientación sexual o cualquier otra condición.

¿Qué es la violencia basada en género?

Es cualquier acto de violencia que se comete contra una persona por ser mujer o por pertenecer a la población LGBTIQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales, queer y otras identidades).

Históricamente, en el mundo entero, las mujeres han sido víctimas de múltiples formas de violencia. En Colombia, **la Ley 1257 de 2008** reconoce que la violencia contra la mujer es: *Cualquier acción u omisión que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer.*

Esto incluye amenazas, obligarte a hacer algo, o quitarte tu libertad, tanto en tu casa como en público.

Tipos de violencia contra la mujer

La violencia puede afectar tu cuerpo, tu mente, tu sexualidad y tu dinero. A continuación te explicamos cada tipo para que puedas reconocerla.



Violencia psicológica

La violencia "invisible": Son acciones o descuidos que te causan daño emocional y mental de forma intencional. Se llama violencia "invisible" porque no deja marcas en el cuerpo, pero sí daña tu mente y tu corazón.



¿Cómo reconocer la violencia psicológica?

Trato por medio de insultos, desprecios, humillaciones, manipulación, celos, amenaza de agresión física o sexual, exigencia de obediencia, desacreditar en privado y en público, humillar, realizar comparaciones humillantes, impedir o limitar el contacto con amigos y familiares, vigilar los ingresos y gastos, amenazar con abandono o quitar la custodia de los hijos, amenazar con quitar el apoyo económico, control del tiempo libre, control del uso del teléfono o lo revisa para saber qué hace la persona y con quién habla, etc.

Efectos que padece la persona que sufre de violencia psicológica

Emocionales: tristeza, miedo, ansiedad, culpa, pérdida de autoestima y ganas de aislarse.

Mentales: dificultad para concentrarse, creer las ofensas, dudar de sí misma y normalizar el maltrato.

Físicos: dolor de cabeza, insomnio, cansancio, problemas digestivos o tensión corporal.

Sociales: alejarse de la familia o amistades, depender del agresor y tener miedo de pedir ayuda.



Violencia sexual

Son actos o comportamientos de tipo sexual que obligan o presionan a la persona a tener encuentros sexuales, comentarios o insinuaciones no deseadas. Incluye cualquier acción para usar la sexualidad en contra de la voluntad, usando fuerza física, presión psicológica, económica o emocional. También hay violencia sexual si la persona no puede dar su consentimiento.

La violencia sexual puede ocurrir en cualquier lugar: en casa, en el trabajo, la escuela, la calle, o en la casa de familiares. Puede venir de cualquier persona y a cualquier edad.

En el Módulo 3 se abordó la importancia de usar preservativo y de tener relaciones sexuales libremente. Si la pareja obliga a tener relaciones sin preservativo, o si te presiona para hacer cosas sexuales que la otra persona no quiere: se trata de violencia sexual.



¿Cómo reconocer la violencia psicológica?

Chantaje, agresión física, intimidación, presión, soborno, o amenazas para tener contacto sexual, presión para desnudarse, demostración de partes íntimas para incomodar o intimidar, forzar a ver material pornográfico, mensajes de texto, gestos y palabras obscenas, acoso, recibir proposiciones sexuales.

Efectos que padece la persona que sufre de violencia sexual

Emocionales: miedo, tristeza, culpa o vergüenza.

Psicológicos: ansiedad, dificultad para dormir o confiar en los demás.

Físicos: dolor, lesiones, infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Sociales: aislamiento, pérdida de confianza, miedo a hablar.



Violencia física

Son actos o descuidos intencionados que causan daños corporales internos o externos. Afectan la integridad personal, el cuerpo y la mente. Las consecuencias son físicas y psicológicas, por eso, se requiere de atención médica y apoyo urgente.



¿Cómo reconocer la violencia física?

Se presenta a través de golpes, ahorcamiento, empujones, ataque con cualquier tipo de arma u objetos, ataques con ácidos o líquidos, halar el cabello, cachetadas, puños, empujones, patadas, estrujar o sacudir, quemaduras, etc.

Otras formas de violencia física son tirar objetos para agredir, morder, pellizcar, gritar, insultar, amenazar.

Efectos que padece la persona que sufre de violencia físicas

Físicos: moretones, heridas, fracturas, dolor crónico o pérdida de movilidad.

Emocionales: miedo, tristeza, vergüenza o ansiedad constante.

Psicológicos: baja autoestima, sensación de indefensión, dificultad para confiar o tomar decisiones.

Sociales: aislamiento, dependencia del agresor y miedo a pedir ayuda o denunciar.

El feminicidio es el crimen más grave contra las mujeres. Es el resultado de violencias sistemáticas motivadas por su condición de ser mujer o por su identidad de género. Es un delito penalizado hasta con 50 años de cárcel.



Violencia económica

Son acciones intencionales para quitarte, destruir o controlar tus cosas, tu dinero o tu trabajo. El abusador usa su poder económico para controlarte y obligarte a depender de él financieramente. La violencia económica no solo afecta el bolsillo, también daña la tranquilidad, la autoestima y la libertad de las personas. Cuando alguien controla el dinero o impide el acceso a los recursos, la víctima pierde poder para tomar decisiones sobre su vida y la de su familia. La inasistencia alimentaria (cuando no da dinero para los hijos) es el tipo más común de violencia económica.



¿Cómo reconocer la violencia física?

Actos de robo, daño o retención de objetos personales, documentos, u objetos de trabajo o estudio. Chantajes sobre los bienes materiales, castigos monetarios, prohibición para trabajar, condicionar como y donde trabajar y no proporcionar el dinero suficiente para satisfacer sus necesidades, venta de bienes de la pareja sin recibir su parte, inasistencia alimentaria, manipulación del dinero dirigiendo su administración, no incluir en los títulos de propiedad de los bienes familiares. No hay voz ni voto en las decisiones económicas del hogar.

Cómo se ve la violencia económica

- Genera dependencia y pérdida de autonomía.
- Provoca estrés, ansiedad y baja autoestima.
- Limita el acceso a salud, educación y trabajo.
- Aísla a la persona y dificulta salir del ciclo de violencia.

Desmintiendo mitos sobre la violencia

A lo largo de este módulo se ha aprendido sobre los tipos de violencia, cómo reconocerlas y dónde buscar ayuda. Pero es posible que aún hayan dudas como:

"¿Será que estoy exagerando?", "¿Es normal que mi pareja actúe así?", "¿Será que tengo algo de culpa?", "¿Debería aguantar por mis hijos?"

Estas dudas no son tu culpa. Durante años, nuestra sociedad ha normalizado la violencia a través de creencias falsas que se transmiten de generación en generación.

Estas ideas hacen que muchas mujeres no reconozcan que están siendo víctimas, sientan culpa o piensen que no tienen derecho a buscar ayuda.

En la presentación "Mitos y realidades sobre las violencias de género", correspondiente al módulo 4 de este toolkit, podrás acceder a más ejemplos del día a día.

Algunos mitos que abordaremos:



"Los celos son una muestra de amor"



Los celos excesivos son control y violencia psicológica



"Si se queda, es porque le gusta"



Las mujeres se quedan por miedo, dependencia económica, por los hijos o por presión social.



"Ella lo provocó"



Nada justifica la violencia. La responsabilidad es siempre del agresor

Semáforo de la violencia

El semáforo de la violencia es una herramienta que ayuda a identificar en qué nivel de violencia se encuentra una persona. La violencia no empieza con golpes, empieza con pequeñas cosas que normalizamos, como los celos o el control.



NIVEL 1: ALERTA - Primeras señales.



NIVEL 2: ¡CUIDADO! - Ya hay violencia.




NIVEL 3: ¡REACCIONA! - Violencia grave, tu vida está en peligro

Este toolkit incluye una herramienta de autoevaluación confidencial que ayudará a identificar el nivel de riesgo y le dará a la persona recomendaciones personalizadas sobre qué hacer.

Si al revisar el semáforo de violencia o hacer la autoevaluación la persona identifica que está en el nivel AMARILLO o ROJO, debe buscar ayuda inmediatamente, y puede hacerlo a través de las siguientes líneas telefónicas:

Secretaría de salud
del Valle del Cauca

 6203580

Línea
Nacional

 123

Orientación a mujeres
víctimas de violencia

 155

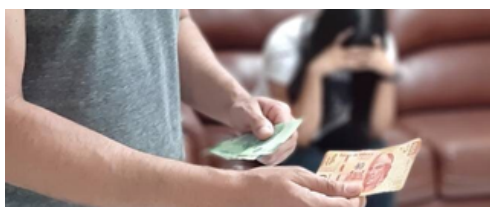


Talleres sobre prevención de violencias basadas en género

Se abordado el contenido del Módulo 4 sobre prevención de violencias de género. Ahora es momento de llevarlo a la práctica. Los talleres que se presentan a continuación lo permitirán:

- **Taller grupal:** Vivir el contenido de forma colectiva a través de dinámicas, actividades participativas y fortalecimiento de redes de apoyo entre mujeres.
- **Taller Individual:** Trabajar a tu propio ritmo con ejercicios de reflexión personal, autoevaluación y creación de tu plan de seguridad.

Ambos talleres complementan lo aprendido y ayudan a pasar del conocimiento a la acción.





Taller grupal para mujeres

No estás sola

Prevención de

Violencias de Género

Pre calentamiento



2 horas, 30 minutos

Objetivo: Este taller es la continuación de los talleres anteriores sobre roles de género, derechos sexuales y reproductivos, y prevención de ITS. Ahora corresponde un tema difícil pero muy importante: las violencias de género y cómo protegernos.

En este taller vamos a:

- Entender qué es la violencia de género y sus diferentes tipos.
- Reconocer el ciclo de la violencia y cómo se repite.
- Identificar señales de alerta tempranas, medias y graves.
- Conocer nuestros derechos y dónde buscar ayuda.
- Crear un plan de seguridad personal.
- Romper el silencio y fortalecer nuestra red de apoyo.



Materiales necesarios

- Papelógrafos o cartulinas grandes (al menos 8).
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas pequeñas de colores u hojas cortadas (al menos 40)
- Un espacio amplio donde puedan moverse.
- Cinta de color o tiza para marcar "escalones" en el suelo.
- Pañuelos desechables o papel higiénico.
- Hojas blancas (una por participante).
- Madeja de lana, yute o hilo grueso.

Antes de facilitar el taller...

- Este taller es diferente a los anteriores. Hablar sobre la violencia puede mover emociones profundas y traer recuerdos dolorosos. Lo más importante es que la facilitadora se sienta segura.
- Revisar todo el contenido antes de facilitar.
- Tener en cuenta la información local:
 - ¿Dónde está la Comisaría de Familia más cercana?
 - ¿Cómo funciona la Línea 123 en Antioquia?
 - ¿Hay casas de acogida o refugios?
 - ¿Se conoce a alguien de confianza (psicóloga, trabajadora social, líder comunitaria) que pueda ayudar?
- Revisar la infografía de apoyo del módulo 4.

Si alguien revela una situación de violencia, no se debe pedir detalles frente al grupo.

- Es importante recordar que no se debe prometer resolver su problema, pero sí puede escuchar y apoyar.
- Es necesario recordar al grupo el acuerdo de confidencialidad, para que todas se sientan seguras al compartir.
- Después del taller, habla con la persona víctima de violencia en privado. Se debe consultar si está en peligro actualmente y si es seguro su regreso a casa.
- De estar en peligro, se debe llamar a la Línea 123 o ir a la Comisaría. Si no está en peligro en ese momento, es necesario brindarle información sobre recursos de ayuda y ofrecerle acompañarla cuando se sienta lista.

MOMENTO 1

1. Bienvenida

Habla con tus propias palabras, con voz suave y tranquila. Puedes decir algo como: *"Bienvenidas. Hemos estado juntas aprendiendo sobre nuestros cuerpos, nuestros derechos y cómo cuidarnos. Hoy vamos a hablar de un tema difícil, pero muy importante: las diferentes formas de violencia que vivimos las mujeres."*

A veces, este tema puede doler, traer recuerdos o dar miedo. No están solas. Aquí nos acompañamos, nos cuidamos y nos damos fuerza entre todas."

Acuerdos del grupo

Di con calma: *"Antes de empezar, vamos a recordar algunos acuerdos para que este espacio sea seguro para todas."*

Lee cada punto despacio y asegúrate de que todas estén de acuerdo:

- 1. Lo que se dice aquí, se queda aquí. Nadie repite afuera lo que otra persona comparta.*
- 2. No juzgar. No criticamos a ninguna mujer por lo que vive o vivió.*
- 3. Respetar el silencio. Si alguien no quiere hablar, está bien.*
- 4. Cuidarnos entre todas. Si alguien se siente mal, la apoyamos.*
- 5. Si en algún momento te sientes abrumada, puedes salir a tomar aire.*
- 6. Hablar desde el "yo". Cuando compartimos, hablamos de nuestra propia experiencia, no de otras personas.*

El círculo de fortaleza



8 minutos

Objetivo: crear confianza, mover la energía y recordar que somos fuertes juntas

1. Formar el círculo (2 min): *"Vamos a hacer un ejercicio para recordarnos lo fuertes que somos. Pónganse de pie y hagamos un círculo."*

2. Respirar juntas (1 min): *"Respiramos juntas tres veces. Inhalen profundo por la nariz y exhalen despacio por la boca. Así tres veces, sintiendo cómo nos calmamos y conectamos con el grupo."*

3. Completar la frase (4 min): *"Ahora, cada una va a decir su nombre y completar esta frase: 'Soy fuerte porque...'"*

4. Puede ser lo que quieran: *'Soy fuerte porque tengo hijos', 'Soy fuerte porque sigo adelante', 'Soy fuerte porque estoy aquí'.*

5. Yo empiezo: *Mi nombre es _____ y soy fuerte porque _____."*
Deja que todas hablen, sin presionar.

6. Cierre del círculo: *"Miren cuánta fortaleza hay en este círculo. Cada una de ustedes tiene una historia, una razón para sentirse fuerte. Hoy vamos a necesitar esa fuerza, y estoy segura de que saldremos de aquí aún más fuertes."*

MOMENTO 2

¿Qué es la violencia de género?

Paso 1: Lluvia de ideas (4 minutos)

En un papelógrafo, escribe el título: "VIOLENCIA DE GÉNERO: ¿QUÉ ES?"

Diles: *"Antes de que yo les cuente, quiero escuchar lo que ustedes piensan. ¿Qué entienden por violencia de género? Pueden compartir ejemplos de situaciones que consideran violencia de género"*.

A medida que van diciendo, escribe todo en el papelógrafo: golpes, gritos, celos, control, insultos, violación, humillaciones...

No corrijas nada todavía, solo escucha y anota. Mientras escribes, haz contacto visual, asiente con la cabeza y valida sus respuestas.

Paso 2: Construimos la definición juntas (4 minutos)

Luego mira el papelógrafo y di con entusiasmo: "Miren todo lo que sabemos entre todas. Con esto, podemos construir una definición clara."

Escribe o muestra la definición: La violencia de género es cualquier acción que causa daño físico, sexual, psicológico o económico a una mujer, solo por el hecho de ser mujer.

Di: "Esto significa que:

- NO es solo golpes. También son insultos, control, amenazas.*
- NO es 'normal'. Ninguna violencia es normal.*
- NO es culpa de la mujer. La responsabilidad es del agresor.*
- Sí es un problema grave. No es cosa de pareja.*

Paso 3: "Los distintos rostros de la violencia" (12 minutos)

Objetivo: Comprender los diferentes tipos de violencia y reconocerlos en ejemplos cotidianos.

Materiales: 1 papelógrafo o pizarra dividida en 4 partes, marcador.

Títulos en cada parte: Violencia física – violencia psicológica – violencia sexual – violencia económica.

Paso 4: Introducción (2 minutos).

Di con voz tranquila: "Muchas veces pensamos que la violencia solo son los golpes, pero no es así. La violencia puede aparecer en muchas formas, algunas se ven y otras se sienten. Hoy vamos a conocer los 4 distintos tipos de violencia y a poner ejemplos para reconocerlas."

Paso 5: Explicación con apoyo visual (4 minutos).

Muestra el papelógrafo y di: "Aquí tenemos cuatro tipos de violencia. Vamos a ir las entendiendo una por una."

A medida que hablas, anota o pide a una voluntaria que escriba una o dos palabras clave dentro de cada cuadrante.

- **VIOLENCIA FÍSICA:** *"Es cuando te lastiman el cuerpo: te empujan, te pegan,"*

Escribe dentro del cuadrante: golpes, empujón, cachetada, jalón de pelo.

- **VIOLENCIA PSICOLÓGICA:** *"Es cuando te gritan, te insultan, te humillan o te controlan. Cuando te hacen sentir miedo o culpa."*

Escribe: gritos, insultos, control, humillación, amenazas.

- **VIOLENCIA SEXUAL:** "Es cuando alguien te toca sin permiso o te obliga a tener relaciones que no quieres."

Escribe: toques sin permiso, obligar, abuso, obligar a ver contenido sexual, negar o quitar el preservativo sin el consentimiento del otro, compartir imágenes íntimas de otra persona sin su consentimiento.

- **VIOLENCIA ECONÓMICA:** "Es cuando no te dejan trabajar o estudiar, te quitan tu dinero o no te dan para las cosas básicas."

Escribe: no dar dinero, prohibir trabajar, quitar el salario, usar el dinero como castigo o recompensa, dejar el trabajo del hogar solo a la mujer, obligar a firmar prestamos o créditos, vender bienes comunes sin el consentimiento de la pareja.

Paso 6: Ejercicio "¿Dónde la ponemos?" (5 minutos)

"Ahora voy a decirles algunas frases, y ustedes me ayudan a decidir en qué parte del papelógrafo va. Si lo saben, díganlo en voz alta, y vamos escribiendo las palabras que correspondan."

Lee despacio una a una las siguientes frases. Cada vez que el grupo conteste, subraya la palabra clave en el cuadrante correcto.

- "Su pareja la empuja porque llegó tarde." → **Física** → subraya empujón.
- "Le dice que es una inútil y que nadie la va a querer." → **Psicológica** → subraya insultos.
- "No le da dinero para comprar comida." → **Económica** → subraya no dar dinero.

- *“Le prohíbe hablar con su familia o amigas.”* → **Psicológica** → subraya control.
- *Tiene relaciones con ella cuando estaba borracha* → **Sexual** → sin consentimiento.
- *Mi hijo me grita cada que no hago lo que quiere* → **Física** → subraya gritar
- *Mi madre me dice que si me caso y la dejo se enferma* → **Psicológica** → subraya manipulación

Paso 7: Cierre del momento (1 minuto)

A veces una misma situación puede incluir varios tipos de violencia, pero todas dejan huellas y todas son importantes.

Durante muchos años, algunas de estas formas de violencia han estado presentes en nuestras familias sin que lo notáramos, porque crecimos viéndolas como algo “normal”.

Reconocerlas no es motivo de culpa ni de vergüenza. Así como para nosotras eran desconocidas, también lo fueron para nuestros padres, madres o abuelos. Lo importante no es mirar atrás con culpa, sino mirar hacia adelante con conciencia.

La clave está en aprender y en cambiar. Cuando entendemos que ciertas conductas hacen daño, damos el primer paso para detenerlas. Y cuando las nombramos o cuando las reconocemos, también ganamos fuerza: fuerza para cuidarnos, para poner límites y para acompañar a otras mujeres que todavía no han podido hacerlo.

MOMENTO 3

El ciclo de la violencia



8 minutos

Objetivo: Comprender cómo se repite el ciclo de la violencia y reconocer en qué fase se encuentra una mujer que vive una relación violenta.

Materiales: Cinta o tiza para marcar el piso, música suave (opcional), papelógrafo con las 4 fases escritas:
LUNA DE MIEL – TENSIÓN – EXPLOSIÓN – ARREPENTIMIENTO.

Paso 1: Introducción (3 minutos).

Di con tono cercano: *“Muchas veces escuchamos: ‘¿Por qué no se va si la trata mal?’, pero la violencia no es igual todos los días. Tiene un ciclo, una rueda que da vueltas: a veces parece que mejora, y por eso cuesta salir. Vamos a conocer ese ciclo, no solo con palabras: vamos a sentirlo y entenderlo juntas.”*

Paso 2: Preparación del espacio (2 minutos).

Con cinta o tiza, marca 4 estaciones formando un círculo grande y en cada una, pon un papel con su nombre:
LUNA DE MIEL – TENSIÓN – EXPLOSIÓN – ARREPENTIMIENTO.

En el centro del círculo, coloca una hoja grande que diga: “YO MEREZCO VIVIR EN PAZ”.

Paso 3: Recorremos el ciclo (15 minutos)

Estación 1: LUNA DE MIEL (3 minutos). Pide que todas se acerquen a la primera estación y haz que se tomen de las manos y respiren profundo.

"Aquí todo parece bonito. Él te dice palabras dulces. Tal vez te da regalos, te abraza, tu eres la mejor mujer del mundo. Y tú piensas: 'Tal vez ahora sí va a cambiar'. En esta fase hay esperanza y cariño, pero también confusión."

Invita a que una o dos mujeres (si quieren) digan en voz alta una frase que podría oírse en esta etapa, por ejemplo: "Yo sin ti no soy nada." / "Te prometo que no va a volver a pasar." / "Eres la mujer que amo y la única con la que puedo ser feliz".

Después di: "Esta etapa se siente bien, pero no dura. Caminemos a la siguiente."

Estación 2: TENSIÓN (4 minutos): Pídeles que caminen con pasos lentos y cuerpo tenso, hombros levantados. Haz que lo sientan físicamente.

"Aquí algo empieza a cambiar: Él se pone de mal humor, cualquier cosa lo molesta. Tú tratas de no hacerlo enojar: hablas bajito, te quedas callada y haces lo que él quiere. Tu cuerpo lo siente: hay miedo, nervios, ansiedad".

Haz una mini dinámica corporal y escucha dos o tres respuestas.

"Caminen un poco, como si pisaran cáscaras de huevo. ¿Cómo se siente caminar así, sin poder moverse con libertad?"

Estación 3: EXPLOSIÓN (4 minutos)

Pide que todas den un paso fuerte o hagan un sonido con los pies.

"Aquí llega la explosión: él grita, golpea, amenaza o humilla. Tú sientes miedo, dolor, impotencia. No importa lo que hagas, no es tu culpa. Él explota porque elige hacerlo."

Haz una pausa de silencio breve (10 segundos).

Di con calma: *"Después del dolor, viene otra vez el arrepentimiento. Caminemos."*

Estación 4: ARREPENTIMIENTO (4 minutos)

Pídeles que relajen el cuerpo y bajen los brazos.

"Aquí él llora, pide perdón, promete cambiar. Dice que fue el alcohol, el estrés, o que tú lo provocaste. Tal vez vuelve a ser cariñoso. Tú quieres creerle, pero pronto la rueda vuelve a girar."

Haz que todas miren el círculo completo y pregunta:

"¿Qué creen que pasa después?"

Escucha respuestas (probablemente dirán: 'vuelve a empezar'). Señala el centro del círculo y di:

"El ciclo puede repetirse una y otra vez, hasta que una mujer decide salir y buscar ayuda. Ese es el paso hacia la paz." Algo muy importante que deben saber: Este ciclo NO termina solo. Cada vez que se repite, la violencia suele empeorar. Las disculpas y promesas de cambio son parte del ciclo. Él puede cambiar solo si reconoce su problema y busca ayuda profesional. Tú no puedes cambiarlo. Solo él puede decidir cambiar."

Paso 4: Salida simbólica y reflexión (5 minutos)

Di: "Ahora vamos a hacer algo importante. Todas vamos a dar un paso hacia el centro del círculo, donde dice: 'YO MEREZCO VIVIR EN PAZ'."

Haz que caminen juntas hacia el centro y pide que respiren profundo tres veces. Luego pregunta (deja que respondan 2-3 mujeres):

"¿Qué sintieron al caminar este ciclo?", quizás todas hemos sentido algo parecido en algún momento de nuestras vidas con alguna pareja "¿Qué creen que hace difícil salir de él?"

Escucha sin interrumpir ni juzgar.

Mensaje final

Este ciclo no se rompe solo. Nadie cambia si no reconoce que necesita ayuda, y muchas veces, ni con ayuda profesional lo hace.

La violencia no siempre viene de una pareja; también puede venir de un hijo, una hija, un padre, una madre o cualquier otra persona cercana.

No es tu culpa y no estás sola. Cada paso que des hacia la paz es un acto de valentía.

MOMENTO 4

La escalera de alerta



20 minutos

Objetivo: Reconocer las señales tempranas de violencia y entender cómo la situación puede escalar hasta el peligro.

Materiales:

- 20 hojas de papel (pueden ser recicladas).
- Marcador grueso.
- Cinta o tiza para marcar la escalera.

Paso 1: En cada hoja escribe cada una de las siguientes frases:

1. Te revisa el celular sin permiso
2. Te da una cachetada
3. No te deja tener amigas
4. Te amenaza con matarte
5. Te dice que sin él no eres nada
6. Te dice que no te pongas una falda porque te ves provocativa para los demás
7. Te obliga a tener relaciones sexuales
8. Se pone celoso si hablas con otros hombres
9. Te empuja fuerte contra la pared
10. Te dice que eres fea o gorda
11. Tiene un arma y dice que la va a usar
12. No te da dinero para el mercado
13. Te insulta frente a tus hijos
14. Dice que si lo dejas, no volverá a responder por sus hijos
15. Controla a dónde vas y con quién
16. Te dice, si me dejas, me mato
17. Se burla de ti y te humilla
18. Ha intentado asfixiarte o ahogarte
19. Te dice "es que tú me provocas"

Paso 2: Marca en el suelo (con cinta o tiza) una escalera con 5 escalones grandes.

En cada uno escribe o coloca un papel con los nombres:

- Señales tempranas
- Alerta media
- Alerta alta
- Peligro grave
- Emergencia

Introducción (3 minutos)

Di con tono cálido y claro:

“La violencia no empieza con golpes. Empieza con cosas pequeñas, con señales que muchas veces pasamos por alto: un comentario, un control, un insulto, pero esas señales son los primeros escalones de una escalera. Cuanto más subimos, más peligro hay. Hoy vamos a aprender a reconocer en qué escalón están esas señales, para poder detenernos a tiempo.”

Actividad: Subiendo la escalera



12 minutos

Paso 1 – Presentación de las frases (2 minutos)

Coloca las 20 hojas en el suelo, boca abajo o mezcladas, frente al grupo y di:

“Aquí hay diferentes situaciones que viven muchas mujeres. Una por una, vamos a leerlas y decidir juntas en qué escalón de la escalera va cada una.”

Paso 2 – Dinámica participativa (10 minutos): Pide que una mujer pase y elija una hoja. Ella lee la frase en voz alta. Pregunta al grupo: *“¿En qué escalón creen que va esto?”*. Deja que comenten brevemente y lleguen a un acuerdo.

Luego, la participante coloca la hoja en el escalón elegido. Si el grupo duda, orienta con preguntas:

“¿Esto ya pone en riesgo su seguridad física, o todavía es una señal más leve?”.

Si es necesario, corrige con cuidado y explica brevemente:

“Esto ya sería peligro grave, porque aquí hay amenazas o uso de fuerza.”

Guía de apoyo para ti: Usa esta lista solo como referencia para orientar al grupo si es necesario.

ESCALÓN 1 – Señales tempranas. Comportamientos que parecen “normales”, pero ya son control, manipulación:

- Te revisa el celular sin permiso
- Te dice que no te pongas una falda porque te ves provocativa para los demás
- Se pone celoso si hablas con otros hombres
- No te da plata para el mercado
- Te controla a dónde vas y con quién
- Te dice “es que tú me provocas”.

ESCALÓN 2 – Alerta media. Aparecen insultos o humillaciones más visibles:

- No te deja tener amigas
- Te dice que sin él no eres nada
- Te dice que eres fea o gorda
- Te insulta frente a tus hijos
- Se burla de ti y te humilla

ESCALÓN 3 – Alerta alta. Ya hay agresiones físicas o amenazas más directas. Es una etapa donde se necesita ayuda y orientación.

- Te da una cachetada
- Te empuja fuerte contra la pared
- Te jala el pelo con fuerza.

ESCALÓN 4 – Peligro grave. La violencia pone en riesgo la integridad física o sexual. Necesitas orientación y apoyo legal.

- Te viola
- Te obliga a tener relaciones sexuales
- Dice que si lo dejas, se va a matar.

ESCALÓN 5 – Emergencia. Hay alto riesgo de feminicidio o daño severo. se debe buscar protección y apoyo institucional.

- Te amenaza con matarte
- Tiene un arma y dice que la va a usar
- Ha intentado asfixiarte o ahogarte

Reflexión grupal (5 minutos)

Cuando todas las frases estén colocadas, invita a mirar la escalera completa y di:

“Miren cómo empieza todo desde cosas pequeñas y cómo va subiendo hasta el peligro. ¿Qué notan?”. Escucha algunas respuestas y luego pregunta:

1. “¿Qué pasa si no nos damos cuenta de las señales tempranas?”
2. “¿Qué podríamos hacer si reconocemos alguna de estas en nuestra vida o en la de una amiga?”.

Ahora unas preguntas para pensar en silencio

1. ¿En qué escalón estoy yo?
2. ¿Conozco a alguien que esté en un escalón alto?
3. ¿Qué puedo hacer?

MOMENTO 5

Mi plan de seguridad

Di: "Ahora vamos a hacer algo muy práctico. Cada una va a crear su plan de seguridad. Un plan de seguridad es como un mapa de qué hacer si estás en peligro. Es tener todo listo antes de que pase algo grave."

Todas vamos a hacer uno. No importa si vives violencia ahora o no, en cualquier momento puede pasar una emergencia, ya sea dentro de mi familia o en la comunidad que nos obligue a salir, esto puede sucederle a cualquiera.



25 minutos

Materiales: Dale a cada mujer una hoja blanca y un lápiz. Di:

"Vamos a crear tu plan juntas. Yo voy a ir diciendo cada punto y ustedes van escribiendo en su hoja."

Guía para el plan de seguridad: Lee cada punto despacio y da tiempo para que escriban:

1. DOCUMENTOS IMPORTANTES (2 minutos). "Haz una lista de documentos importantes que necesitarías si tienes que salir rápido:

- Tu cédula
- Documentos de tus hijos
- Registro civil de los niños
- Tarjeta de propiedad de la casa (si tienes)
- Tarjeta del banco (si tienes)

¿Dónde están guardados estos documentos ahora? Si puedes, guárdalos juntos en un lugar que solo tú sepas o con alguien de confianza."

2. DINERO DE EMERGENCIA (1 minuto). "Si es posible, trata de guardar un poquito de dinero en un lugar secreto. Puede ser:

- En casa de una amiga o familiar
- Escondido donde él no lo encuentre
- En una cuenta de banco solo a tu nombre (si puedes)

¿Cuánto? Lo que puedas. Aunque sea \$20,000 o \$50,000. Es para transporte o comida de emergencia."

3. PERSONAS DE CONFIANZA (3 minutos). "Escribe los nombres y teléfonos de 2-3 personas de confianza que podrían ayudarte:

- Una amiga
- Una hermana o familiar
- Una vecina
- Alguien de la iglesia o comunidad.

Importante: Dile a esa persona que la pusiste en tu plan. Explícale que si algún día llegas a su casa o la llamas y dices una palabra clave, eso significa que estás en peligro."

4. LUGAR SEGURO (2 minutos). "Piensa: Si tienes que salir de tu casa de emergencia, ¿a dónde irías? Escribe al menos 2 opciones."

- Casa de tu mamá, hermana, amiga
- Casa de una vecina
- Un refugio o casa de acogida (llamando a la línea 155).

5. SEÑALES DE PELIGRO INMEDIATO (2 minutos).

Escribe las señales que te indican que estás en peligro AHORA:

- Si él empieza a beber
- Si empieza a gritar más fuerte
- Si ves que va a explotar
- Si saca un arma
- Si amenaza con matarte

6. QUÉ LLEVAR SI TENGO QUE SALIR RÁPIDO (2 minutos). "Si tienes que salir de emergencia, ¿qué necesitas llevar?"

- Documentos (los que pusiste arriba)
- Dinero de emergencia
- Celular y cargador
- Ropa para ti y los niños.
- Medicamentos importantes.

Si puedes, ten una bolsa pequeña lista con estas cosas escondida.

7. TELÉFONOS IMPORTANTES (2 minutos).

"Escribe estos teléfonos:

- Línea 123 (violencia de género, 24 horas, gratis)
- Comisaría de Familia: _____
- Casa de acogida (si hay): _____"

"Este plan es TUYO. Guárdalo en un lugar seguro donde él no lo vea. Puedes guardarlo:

- En casa de una amiga
- En tu ropa interior
- En tu bolso
- Tomándole foto al celular y borrando la foto después (pero memoriza la información).

Si no vives violencia ahora, igual guarda este plan. Puede ser útil para ti en el futuro o para ayudar a una amiga."

MOMENTO 6

Cierre - Red de apoyo y compromiso colectivo



15 minutos

En un papelógrafo grande, escribe esta información ANTES del taller (o complétala durante):

RECURSOS PARA MUJERES QUE VIVEN VIOLENCIA:

1. LÍNEA 155 o 123: Está disponible 24 horas, 7 días. Es gratis desde cualquier celular y te dan orientación, asesoría y apoyo.

2. COMISARÍA DE FAMILIA del municipio: Te entregan medidas de protección, atención inmediata

- Dirección: _____
- Horario: _____
- Teléfono: _____

3. CASA DE ACOGIDA / REFUGIO (si hay en la zona) o la Mesa de Ayuda de la Mujer o la Secretaría de Salud.

- Dirección: _____
- Teléfono: _____

4. CENTRO DE SALUD: Te dan atención médica si te golpearon. También te otorgan certificado médico legal como evidencia en caso de que decidas denunciar.

Di: "Todas estas entidades están para ayudarte. No tienes que soportar violencia. Tienes derecho a vivir sin miedo. Tómale foto a este papelógrafo con tu celular.

Información clave para recordar

La violencia no es normal. No es 'cosa de pareja', no es 'así son los hombres', no es 'tu culpa'



Si conoces a alguien que vive violencia: no la juzgues. Escúchala, acompáñala y dile que no está sola

Salir es difícil, pero es posible. Cada mujer va a su ritmo. No hay juicio. Hay apoyo

Tienes derecho a vivir sin violencia. Es tu derecho humano. Ninguna mujer merece ser maltratada



No estás sola. Hay personas y lugares que pueden ayudarte.

Taller Individual

Prevención de

Violencias de Género



Pre calentamiento



1 horas, 30 minutos

Objetivo: Este taller es un espacio privado que permitirá:

- Reconocer qué es la violencia y cómo puede aparecer sin darse cuenta.
- Entender por qué a veces es difícil salir de una relación violenta.
- Identificar señales tempranas de peligro.
- Aprender cómo y dónde pedir ayuda de manera segura.
- Recordar que nadie está sola y que la violencia nunca es culpa de la víctima.



Materiales necesarios

- Un cuaderno o algunas hojas sueltas.
- Algo para escribir (lápiz o lapicero).
- Un lugar tranquilo donde puedas estar sin interrupciones,
- Colores o marcadores para destacar tus ideas.

Antes de empezar

Antes de comenzar este taller, piensa: ¿Es seguro hacer este taller ahora?

- Si vives sola o en un lugar donde nadie revisará tus cosas: puedes hacerlo con tranquilidad.
- Si estás en casa de una amiga o familiar de confianza: es un buen momento.
- Si tu pareja revisa tu celular, tus cuadernos o tus cosas: ten mucho cuidado.

MOMENTO 1

Actividad 1: Lo que tú ya sabes

Toma tu cuaderno o una hoja y escribe en grande: ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA PARA MÍ?

Durante dos o tres minutos, escribe todo lo que se te venga a la cabeza. Pueden ser palabras sueltas, frases cortas, o lo que quieras. No importa si escribes mucho o poco. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Cuando termines, subraya o encierra en un círculo las palabras que más te llamen la atención.

Pregúntate: ¿Qué tienen en común esas palabras?, ¿Qué emociones te despiertan?

Actividad 2: Observa sin juzgar

Lee despacio esta frase:

La violencia de género es cualquier acción o comportamiento que causa daño físico, sexual, psicológico o económico a una mujer, solo por el hecho de ser mujer. Mas adelante vamos a profundizar sobre los tipos de violencia.

Actividad 3:

Lo que de verdad importa

Lee estas frases y marca (✓) las que sientas verdaderas para ti hoy:

- () No toda violencia deja marcas visibles.
- () A veces una palabra duele más que un golpe.
- () Cuando alguien te controla, te quita libertad.
- () Si te hace sentir miedo, tristeza o vergüenza, no es amor.
- () Nadie tiene derecho a lastimarte, de ninguna manera.

Si alguna te conmovió, escríbela en tu cuaderno o repítela en voz alta. Si no marcaste ninguna, también está bien. Si no marcaste ninguna frase, no significa que no hayas vivido violencia. A veces, cuando vivimos algo durante mucho tiempo, nos cuesta reconocerlo. Está bien. Sigue adelante con calma.

Cierre del momento 1

Lee lo que escribiste sobre las situaciones de violencia que conoces o que has visto.

Reflexiona: ¿qué sentimientos te genera reconocer que esas cosas son violencia? Anota una frase corta que te ayude a seguir adelante, por ejemplo: "Nombrar lo que duele es el primer paso para sanarlo."

MOMENTO 2

Tipos de violencia

A veces pensamos que la violencia solo ocurre cuando hay golpes, pero la verdad es que la violencia puede tener muchas formas, y algunas son tan silenciosas que cuesta reconocerlas.

Este momento es para que aprendas a mirar con otros ojos lo que pasa a tu alrededor y en tu vida, sin juzgarte ni culparte.

No es para revivir el dolor, sino para entenderlo y ponerle nombre. Cuando puedes nombrar la violencia, ya diste el primer paso para salir de ella.

Si en algún momento sientes que alguna descripción te recuerda algo doloroso y quieres parar, hazlo. Puedes respirar, tomar agua, salir al aire libre. No tienes que leerlo todo de una vez.

Actividad 1: Conoce los tipos de violencia

Lee con calma cada tipo de violencia. Después de cada explicación, piensa si alguna vez has visto o vivido algo parecido (sin necesidad de escribirlo, solo reconócelo para ti)

- 1. Física:** Es cuando alguien usa la fuerza para hacerte daño. Puede empezar con empujones, lanzar objetos, y puede llegar a golpes o agresiones más graves. Ejemplo: *"Me empujó cuando discutíamos."*

2. Psicológica o emocional: Es cuando te hacen sentir mal con palabras, humillaciones o indiferencia. Buscan que dudes de ti o que te sientas poca cosa. Ejemplo: "Me dijo que sin él no valgo nada."

3. Económica: Es cuando te quitan o controlan el dinero, los bienes o las decisiones sobre lo que puedes comprar o trabajar. Ejemplo: "No me deja trabajar porque dice que mi lugar es la casa."

4. Sexual: Es cuando alguien te obliga a tener relaciones o tocamientos sin tu consentimiento, o te presiona a hacer cosas que no quieres. Ejemplo: "Dijo que si lo amaba, debía hacerlo aunque no quisiera."

Cuando termines de leer, respira profundo. No estás sola si reconoces algo de esto. Lo importante es que ahora puedes ponerle nombre a lo que pasa.

Actividad 2: Los colores de la violencia

Ahora que ya conoces los cuatro tipos de violencia, vas a practicar cómo reconocerlas.

Lee con calma cada una de las frases que verás a continuación y subraya cada una (puedes usar marcadores, lápices o bolígrafos de colores) con el color del tipo de violencia que identifiques. Si no tienes colores, puedes usar la letra inicial de cada tipo de violencia F (física), P (psicológica), S (sexual), E (económica) o simplemente subrayar y escribir al lado el tipo o solo leer y reflexionar sin escribir.

Cada color representa un tipo de violencia:

- **Rojo:** Física
- **Azul:** Psicológica o emocional
- **Verde:** Sexual
- **Naranja:** Económica o patrimonial

Si crees que una frase tiene más de un tipo de violencia, puedes usar más de un color.

Frases:

1. Te revisa el celular sin permiso.
2. Te grita o te insulta cuando se enoja.
3. No te deja salir sola o tener amigas.
4. Te obliga a tener relaciones sexuales, aunque no quieras porque es tu deber.
5. No te da dinero para el mercado o para tus necesidades.
6. Te dice que sin él no vales nada.
7. Te empuja, golpea o lanza cosas cuando discuten.
8. Controla cómo te vistes o con quién hablas.
9. Se burla de ti frente a otras personas.
10. Te quita el dinero que ganas o te impide trabajar.
11. Te amenaza con hacerte daño si lo dejas.
12. Te toca o te besa aunque tú no quieras.

Cuando termines, observa tus colores: ¿Hay uno que se repite más? Eso puede mostrarte qué tipo de violencia ha estado más presente.

Respuestas orientativas (mira solo cuando hayas terminado):

Usa esta guía solo como referencia para ver si identificaste correctamente los tipos de violencia.

- Rojo (Física): 7
- Azul (Psicológica o emocional): 1, 2, 3, 6, 8, 9, 11
- Verde (Sexual): 4, 12
- Naranja (Económica): 5, 10

Nota: Algunas frases pueden tener más de un tipo de violencia. Por ejemplo:

- La frase 11 ("Te amenaza con hacerte daño si lo dejas") es principalmente **psicológica**, pero puede incluir amenaza **física**.
- La frase 3 ("No te deja salir sola ni tener amigas") es control **psicológico** que también puede tener componente **económico** si te impide trabajar.

Observa qué color se repitió más en tus respuestas. ¿La mayoría de las frases que identificaste fueron de violencia psicológica (azul)? Esto es común, porque la violencia psicológica suele ser la más frecuente y la que menos reconocemos como violencia.

Reflexión final

Tómate un momento para mirar los colores que usaste y piensa: *¿Cuántas frases reconoces como situaciones que has visto o vivido?, ¿Cuáles creías que "no eran violencia" antes de hacer este ejercicio?*

No te juzgues. Este espacio es para que tomes conciencia y te des cuenta de que ninguna forma de violencia es normal. Reconocerla es el primer paso para romper el silencio y cuidarte.

MOMENTO 3

El ciclo de la violencia

La violencia no aparece de un momento a otro. Tiene un patrón que se repite. Comprenderlo te ayudará a reconocer en qué punto estás y a darte cuenta de que no es tu culpa.

Paso 1: Dibuja el ciclo

En tu cuaderno, dibuja un círculo grande y divídelo en cuatro partes iguales (como si fuera una pizza). En cada parte, escribe el nombre de una fase del ciclo:

- **Luna de miel:** Aquí todo parece bonito. Él te dice palabras dulces. Tal vez te da regalos, te abraza, tu eres la mejor mujer del mundo. Y tú piensas: Tal vez ahora sí va a cambiar.
- **Tensión:** Aquí algo empieza a cambiar: Él se pone de mal humor, cualquier cosa lo molesta. Tú tratas de no hacerlo enojar: hablas bajito, te quedas callada y haces lo que él quiere. Tu cuerpo lo siente: hay miedo, nervios, ansiedad.
- **Explosión:** Él grita, golpea, amenaza o humilla. Tú sientes miedo, dolor, impotencia. No importa lo que hagas, no es tu culpa. Él explota porque elige hacerlo.
- **Arrepentimiento:** Aquí él llora, pide perdón, promete cambiar. Dice que fue el alcohol, el estrés, o que tú lo provocaste. Tal vez vuelve a ser cariñoso y tú quieres creerle, pero pronto la rueda vuelve a girar.

Conecta las fases con flechas que formen un círculo completo, mostrando cómo una lleva a la otra. Si puedes, usa diferentes colores: uno para cada fase.

Paso 2: Así se siente mi ciclo

Mira tu dibujo. Ahora escribe o dibuja dentro de cada fase cómo tú te sientes o qué cosas sueles hacer en esos momentos. Puede que actualmente no estés viviendo una situación de este tipo pero la hayas experimentado, con una pareja anterior u otro tipo de persona cercana.

Por ejemplo:

- **En la fase de tensión:** "Me cuesta dormir", "trato de no provocar discusiones".
- **En la explosión:** "Siento miedo", "me encierro", "lloro".
- **En la luna de miel:** "Quiero creer que esta vez sí va a cambiar".

Si prefieres, puedes usar colores o símbolos en lugar de palabras: un color para emociones, otro para momentos en que te cierras, y otro para cuando logras pedir ayuda.

Cuando termines, observa tu dibujo completo: ¿Hay una fase que se repite más?, ¿Dónde sientes más dolor?

Paso 3: Rompiendo la rueda

Ahora traza una línea de salida que rompa el círculo. En el extremo, escribe: "*Aquí empiezo a cuidarme.*"

Romper el ciclo NO significa:

- Que tú debes cambiarlo a él.
- Que si haces las cosas "bien", él dejará de ser violento.
- Que es tu responsabilidad "arreglar" la relación.

Romper el ciclo SÍ significa:

- Que TÚ tomas decisiones para protegerte.
- Que TÚ pones límites o te alejas.
- Que TÚ buscas ayuda para TI (no para "salvarlo" a él).

Él solo puede romper su propio ciclo de violencia si:

- Reconoce que tiene un problema.
- Busca ayuda profesional especializada (psicólogo, programa para agresores).
- Hace un trabajo profundo y constante.

Tú no puedes hacer ese trabajo por él. Solo puedes protegerte a ti misma.

Piensa y anota qué podría significar romper la rueda en tu propia vida. Tal vez sea buscar ayuda profesional, contarle a alguien de confianza lo que estás viviendo, guardar algo de dinero propio para sentirte más segura, o empezar a poner límites cuando algo te duele o te asusta. No importa si aún no puedes hacerlo; escribirlo ya es un primer paso para imaginar una salida.

Algunos ejemplos concretos de romper la rueda:

- Guardar los números de emergencia en mi celular.
- Contarle a mi hermana o amiga lo que está pasando.
- Ir a la Comisaría de familia a preguntar sobre mis derechos.
- Empezar a guardar copias de mis documentos.
- Decir NO cuando algo me duele o asusta.
- Llamar a la Línea 155 solo para informarme.

Cada idea que escribes es una grieta en la rueda de la violencia.

Reflexión final

Cierra los ojos un momento. Respira y repite en voz baja: "Puedo reconocer el ciclo. No es mi culpa. Tengo derecho a vivir sin miedo."

Reconocer este patrón no es fácil, pero es el primer paso hacia tu libertad.

MOMENTO 4

Reconociendo el nivel de riesgo

Objetivo: Identificar en qué nivel de riesgo se encuentra una situación de violencia, para reconocer cuándo es momento de pedir ayuda o actuar de inmediato.

Actividad 1: Clasificar las frases

A continuación, verás varias frases que describen diferentes comportamientos o situaciones. Tu tarea es leer cada una y escribir el número de la frase (del 1 al 12) en la columna de la tabla donde creas que corresponde, según la gravedad o el nivel de riesgo que creas que se encuentra.

Si crees que una frase puede estar en más de una columna, puedes escribirla en ambas.

- () Se enoja si no contestas sus mensajes de inmediato.
- () Te ridiculiza cuando hablas o das tu opinión.
- () Controla lo que haces con tu dinero o revisa tus gastos.
- () Te prohíbe ver a tu familia o amistades.
- () Rompe objetos durante una discusión.

- () Te amenaza con hacerse daño si lo dejas.
- () Te toca sin tu consentimiento
- () Te obliga a tener relaciones sexuales.
- () Te empuja, golpea o encierra.
- () Te muestra un cuchillo, palo o arma para intimidarte.
- () Te dice que si hablas, nadie te va a creer.
- () Te ha dicho que te va a matar o que te desaparezcas.
- () Después de una agresión, llora, pide perdón y promete cambiar.

Respuestas orientativas (mira solo cuando hayas terminado):

- Ten cuidado: 1, 12
- Busca apoyo: 2, 3, 4, 10
- Alerta alta: 5, 6
- Peligro grave: 7, 8
- Emergencia: 9, 11

Reflexión breve (3 minutos)

Escribe en tu cuaderno:

- ¿En qué columna pusiste más números?

- ¿Qué te hizo sentir leer o clasificar estas frases?

- ¿Qué necesitarías ahora para sentirte más segura?
Algunas ideas: hablar con alguien de confianza, tener información sobre dónde ir, guardar dinero, hacer un plan: _____

Recuerda:

- Si te reconoces en las señales temprana o de alerta media, no estás exagerando: ya hay señales de violencia. Es momento de buscar apoyo y hablar con alguien de confianza o una institución.
- Si te reconoces en Alerta alta, Peligro grave o Emergencia, necesitas ayuda urgente. No estás sola: puedes llamar al 155 o acudir a una Comisaría de Familia. También puedes pedir acompañamiento a alguien de confianza para dar ese paso.

MOMENTO 5

Mi plan de seguridad

Objetivo: Crear un plan personal para actuar ante situaciones de riesgo, identificar recursos de apoyo y practicar estrategias de ayuda.

Introducción

Ahora vas a hacer algo muy práctico: crear tu plan de seguridad. Un plan de seguridad es como un mapa de qué hacer si estás en peligro. Es tener todo listo antes de que pase algo grave.

No importa si vives violencia ahora o no, en cualquier momento puede ocurrir una emergencia. Tener un plan es como tener un extintor en casa: ojalá nunca lo necesites, pero si lo necesitas, estará ahí."

Parte A: Creando mi plan de seguridad

Materiales: Una hoja blanca y un lápiz o bolígrafo.

Nota: No importa si vives violencia ahora o no, en cualquier momento puede pasar una emergencia, ya sea dentro de mi familia o en mi comunidad que nos obligue a salir, esto puede sucederle a cualquiera.

Escribe la información para cada punto. Si no sabes algo, déjalo en blanco y después podrás completarlo.

1. Documentos importantes: Haz una lista de los documentos que necesitarías si tuvieras que salir rápido:

- Tu cédula
- Documentos de tus hijos o Registro civil
- Tarjeta de propiedad de la casa (si tienes)
- Tarjeta del banco (si tienes)

Pregunta: ¿Dónde están guardados ahora? ¿Puedes reunirlos en un lugar seguro que solo tú conozcas?

2. Dinero de emergencia: Piensa en un lugar seguro para guardar dinero que puedas usar en caso de emergencia. ¿Cuánto? Lo que puedas. Aunque sea \$20,000 o \$50,000. Es para transporte o comida de emergencia:

- En casa de una amiga o familiar
- Escondido donde nadie lo encuentre
- En una cuenta de banco solo a tu nombre

Pregunta: ¿Cuánto y dónde podrías guardar aunque sea una pequeña cantidad?

3. Personas de confianza: Escribe los nombres y teléfonos de 2-3 personas que podrían ayudarte:

- Una amiga
-

- Una hermana o familiar
-

- Una vecina
-

- Alguien de la comunidad o iglesia
-

Importante: Dile a esa persona que la pusiste en tu plan. Explícale que si algún día llegas a su casa o la llamas y dices una palabra clave, eso significa que estás en peligro.

4. Lugar seguro: Piensa: si tuvieras que salir de emergencia, ¿a dónde irías?

- Casa de mamá, hermana o amiga
- Casa de una vecina
- Refugio o centro de acogida (llamando a la línea 155)
- Otro

Escribe al menos 2 opciones:

5. Señales de peligro inmediato: Escribe las señales que indican que estás en riesgo AHORA:

Señales de peligro poner esto en un cuadro resaltado con iconos de emergencia

- Te amenazó de muerte o dijo que te va a matar
- Intentó estrangularte o asfixiarte
- Te atacó con un arma (cuchillo, machete, palo, etc.)
- Abusó sexualmente de ti
- Golpeó o amenazó a tus hijos
- La violencia está empeorando cada vez más
- Está consumiendo alcohol o drogas y se pone violento
- Sientes que esta vez sí puede matarte.

Cuando identifiques estas señales, activa tu plan y sal si puedes.

Qué llevar si tienes que salir rápido: Si alguien tiene que salir de emergencia, ¿qué necesitaría llevar? Escribe los elementos esenciales que se deben tener listos:

- Documentos importantes
- Dinero de emergencia
- Celular y cargador
- Ropa para ti y los niños
- Medicamentos importantes

Tips de seguridad:

- No hacer una maleta visible. Eso puede alertarlo
- Mejor tener las cosas esparcidas pero ubicadas mentalmente
- O guardar una bolsa pequeña en casa de una amiga
- Los documentos son lo más importante; la ropa se consigue después

Teléfonos importantes: Anota contactos clave:

- Línea 155 - Orientación a mujeres (24 horas, gratis, confidencial, pueden brindarte hogares de acogida y subsidio)
- Línea 123 - Policía (emergencias)
- Comisaría de Familia: _____

MOMENTO 6

Cierre – Red de apoyo y compromiso personal

Recursos para mujeres que viven violencia:

1. Línea 123 o 155: Disponible 24 horas, gratis desde cualquier celular. Te ofrecen orientación, asesoría y apoyo inmediato como lugar de acogida o subsidio económico.
2. Comisaría de Familia del municipio: Atención a mujeres en riesgo. Entrega de medidas de protección
3. Centro de salud. Te ofrecen atención médica si sufriste agresión. Pueden otorgarte un certificado médico legal como evidencia en caso de denunciar

Importante: Todas estas entidades están para ayudarte. NO tienes que aguantar violencia. Tienes DERECHO a vivir sin miedo.

Consejo práctico: Tómale foto a esta información en tu celular o escribe los datos en un lugar seguro que solo tú conozcas.

Reflexión final

Ahora que terminaste este taller, tómate un momento para ti. Pon tu mano sobre tu corazón. Respira profundo. Lee en voz alta (o en tu mente) estas afirmaciones:

- "La violencia NO es mi culpa"
- "Merezco ser tratada con respeto"
- "No estoy sola"
- "Puedo pedir ayuda"
- "Soy fuerte y valiente"

Escribe en tu cuaderno:

Hoy, al hacer este taller, me doy cuenta de que...

Un compromiso que hago conmigo misma es...

Guarda tu plan de seguridad en un lugar seguro. Puedes volver a él cuando lo necesites.

Si estás en peligro ahora, no esperes. Llama al 155 o al 123.

Recuerda: Reconocer la violencia es el primer paso. Buscar ayuda es valentía. Salir es posible. No estás sola.

Bibliografía

- Congreso de la República de Colombia. (2008). Ley 1257 de 2008: Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. Diario Oficial No. 47.193.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), Ministerio de Salud y Protección Social & Profamilia. (2020). Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS) 2020. Gobierno de Colombia.
- Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.
- Mecanismo Independiente de Consulta e Investigación (MICI). (s. f.). Recomendación 15.3 derivada del Proyecto Hidroeléctrico Ituango. Grupo Banco Interamericano de Desarrollo.
- Organización de Estados Americanos (OEA). (1994). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará).
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. WHO Press.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Bibliografía

- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1966a). Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1966b). Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1979). Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW).
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1995). Declaración y Plataforma de Acción de Beijing. Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2016). Enfoque basado en derechos humanos para el desarrollo: Guía práctica.
- UNESCO. (2014). Educación para la ciudadanía mundial con enfoque de género. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.



S SOCIONAUT