



Co-funded by
the European Union



SAFE & SOUND KIT DE HERRAMIENTAS



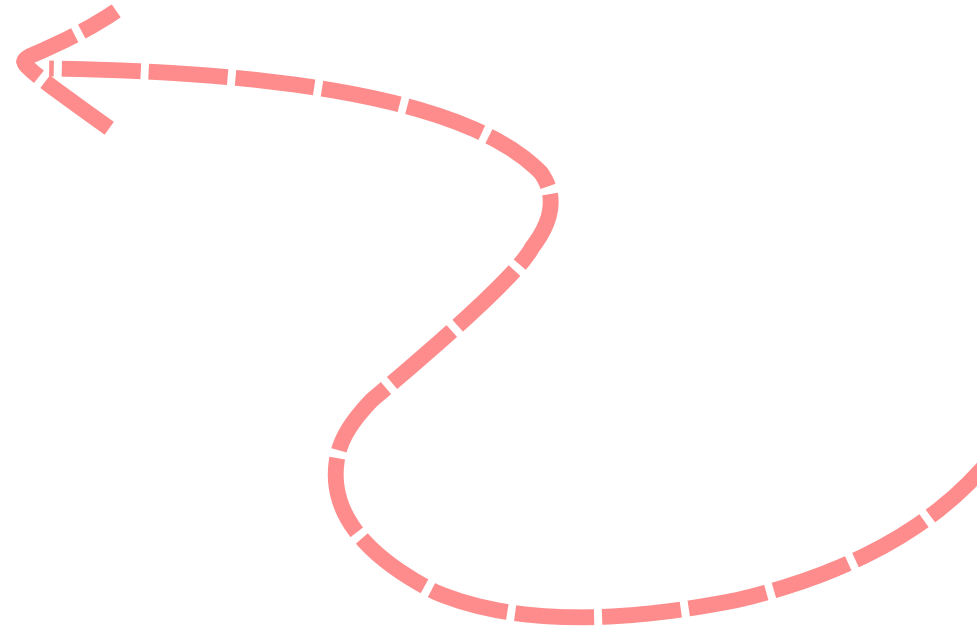
ASOCIAȚIA
TINERII3D



FOCO

ÍNDICE

1. Introducción -	3
2. Objetivos del kit -	5
3. Conceptos clave.....	7
4. Protección sexual -	9
5. Infecciones de transmisión sexual -	12
6. Diversidad -	14
7. Recomendaciones sobre educación no formal (para trabajadores juveniles).....	18
8. Actividades -	21
9. Acerca de 3D Youth -	37
10. Acerca de FOCO -	38
11. Acerca de LAG PSL -	39



1 INTRODUCCIÓN

Safe and Sound: Enhancing Youth Knowledge on Sexual Health and Diversity es una iniciativa Erasmus+ de pequeña escala (KA210-YOU) de 15 meses de duración, coordinada por la Asociația Tinerii 3D (Rumanía) en colaboración con MIG Panagyurishte (Bulgaria) y FOCO (Asociación para la Formación y la Cooperación en Europa).

El proyecto se desarrolló para mejorar la comprensión de la juventud sobre:

- Protección sexual y toma de decisiones responsable
- Infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Respeto, inclusión y aceptación de las minorías sexuales.

A través de talleres, vídeos educativos y este conjunto de herramientas, el proyecto promueve una educación sexual accesible, inclusiva y no formal, especialmente para jóvenes de zonas rurales y con menos oportunidades.

Safe and Sound no trata solo de información, sino de crear espacios seguros para el diálogo, reducir el estigma y empoderar a la juventud para que tome decisiones informadas sobre su salud y sus relaciones.

CONTEXTO Y NECESIDADES IDENTIFICADAS EN LAS COMUNIDADES LOCALES

Antes de comenzar las actividades, las organizaciones asociadas analizaron la realidad de las comunidades (Rumania, España y Bulgaria). Se identificaron varias necesidades importantes:

1. Acceso limitado a una educación sexual confiable.

En muchas zonas rurales, la educación sexual no es obligatoria o no se implementa adecuadamente en las escuelas. Las y los docentes a menudo carecen de capacitación específica y las conversaciones sobre sexualidad siguen siendo temas delicados o se evitan.

2. Alta vulnerabilidad entre adolescentes

La adolescencia (de 13 a 18 años) es un período crucial para el desarrollo emocional, físico y social. Muchas personas jóvenes carecen de información precisa sobre:

- **Métodos anticonceptivos**
- **Prevención de infecciones de transmisión sexual**
- **Relaciones saludables y consentimiento**

En algunas regiones, los embarazos precoces y la desinformación siguen siendo motivo de gran preocupación.

3. Estigma y discriminación hacia las minorías sexuales

La juventud que se identifica como parte de la comunidad LGBTQ+, especialmente en entornos rurales, a menudo se enfrenta a la discriminación, la exclusión o el silencio. Existe una gran necesidad de promover la empatía, el respeto y la inclusión.

4. Necesidad de mejores herramientas para el trabajo juvenil.

Las personas trabajadoras y educadoras juveniles expresaron la necesidad de métodos prácticos y no formales que ayuden a abordar temas de educación sexual de una manera interactiva, segura y adaptada a la juventud.

El proyecto Safe and Sound responde directamente a estos desafíos combinando investigación, talleres, herramientas digitales y materiales educativos diseñados en colaboración con jóvenes.

PÚBLICO OBJETIVO DEL KIT DE HERRAMIENTAS

Este conjunto de herramientas está diseñado para:

Jóvenes (de 13 a 18 años). Especialmente aquellas y aquellos que viven en zonas rurales o desfavorecidas.

El folleto les proporciona el siguiente apoyo:

- Información clara y accesible
- Orientación para tomar decisiones seguras y responsables.
- Promoción del respeto y la diversidad.
- Fomentar la formulación de preguntas

Trabajadores juveniles y educadores

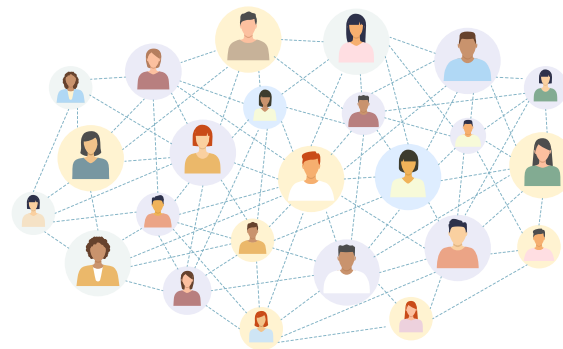
Este folleto también proporciona contenido estructurado y métodos de educación no formal que pueden utilizarse en:

- Talleres
- Actividades escolares
- centros juveniles
- Programas comunitarios

Es una herramienta práctica que ayuda a los profesionales a abordar temas delicados con confianza y cuidado.

Padres y miembros de la comunidad

Aunque no sean el grupo objetivo principal, los padres y las partes interesadas locales también pueden utilizar este material para facilitar conversaciones abiertas y fomentar actitudes inclusivas.





OBJETIVOS DEL KIT DE HERRAMIENTAS

PROPÓSITO DE ESTE KIT DE HERRAMIENTAS

Este conjunto de herramientas fue diseñado para acompañar a personas trabajadoras y educadoras juveniles, así como a organizaciones juveniles, en la realización de actividades de educación sexual accesibles y dinámicas para personas jóvenes. Proporciona información práctica, recursos educativos e ideas de actividades aplicables en espacios de aprendizaje no formales, como talleres, intercambios juveniles, clases y proyectos comunitarios.

El material busca apoyar a la juventud para comprender de forma más clara temas de salud sexual, relaciones, límites personales y decisiones responsables. También promueve el diálogo abierto y ayuda a crear espacios seguros donde las personas jóvenes puedan expresarse y aprender entre sí.

Este conjunto de herramientas también pretende acompañar a quienes trabajan con juventud para abordar temas sensibles desde una mirada respetuosa e inclusiva. Con actividades interactivas y contenido claro, el material ayuda a guiar conversaciones y fomentar el aprendizaje sobre salud y bienestar sexual.

VINCULACIÓN CON LOS OBJETIVOS DEL PROYECTO ERASMUS+

Este conjunto de herramientas es uno de los resultados educativos clave del proyecto Erasmus+ y contribuye directamente al logro de sus objetivos. El proyecto busca aumentar la concienciación y el conocimiento entre la juventud sobre educación sexual, relaciones saludables y comportamiento responsable.

Mediante las actividades y los materiales incluidos en este conjunto de herramientas, profesionales del trabajo juvenil pueden organizar talleres y sesiones de aprendizaje que promuevan comportamientos seguros, mejoren el conocimiento sobre salud sexual y fomenten una comunicación respetuosa entre jóvenes.

Este conjunto de herramientas también apoya el objetivo del proyecto de fortalecer las capacidades de organizaciones juveniles y trabajadoras juveniles para abordar temas relacionados con la educación sexual mediante métodos de educación no formal. Al proporcionar herramientas prácticas y actividades estructuradas, el material permite a profesionales juveniles transferir los conocimientos adquiridos durante el proyecto a sus comunidades locales.

Además, este conjunto de herramientas ayuda a garantizar la sostenibilidad de los resultados del proyecto, permitiendo que las organizaciones asociadas y otras organizaciones juveniles sigan utilizando estos recursos incluso después de que el proyecto haya finalizado.

IMPACTO PREVISTO

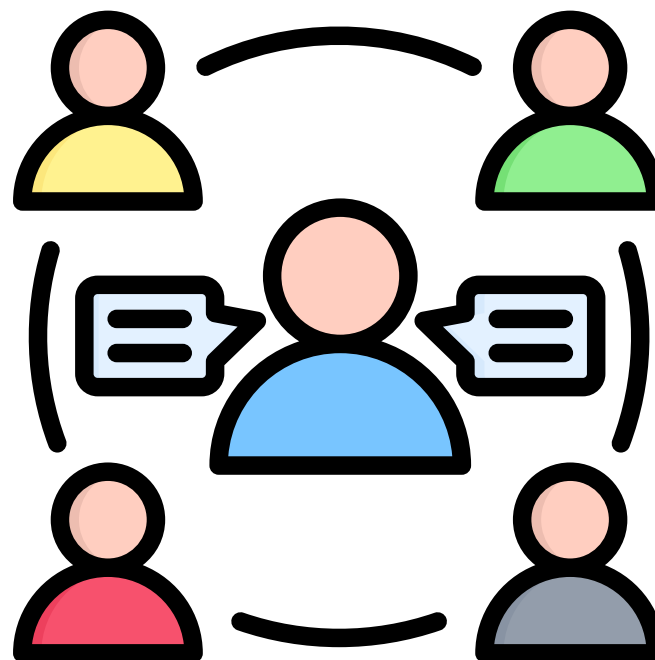
Se espera que el uso de este conjunto de herramientas genere un impacto positivo tanto para jóvenes como para profesionales del trabajo juvenil que implementan las actividades.

Para la juventud, este conjunto de herramientas puede ayudarl a comprender mejor la salud sexual, los límites personales, el consentimiento y las relaciones saludables. Además, fomenta el desarrollo de actitudes responsables, el pensamiento crítico y la comunicación respetuosa.

Para profesionales del trabajo juvenil y la educación, este conjunto de herramientas proporciona métodos y métodos prácticos que facilitan el abordaje de temas que suelen considerarse delicados o difíciles de tratar. Además, fortalece su capacidad para facilitar debates y crear entornos de aprendizaje inclusivos.

A nivel comunitario, este conjunto de herramientas contribuye a promover un diálogo abierto sobre educación sexual y a reducir la desinformación. Al compartir conocimientos y organizar talleres, podemos llegar a un público más amplio y ayudar a las personas jóvenes a tomar decisiones más seguras e informadas.

En general, este conjunto de herramientas respalda el objetivo a largo plazo de mejorar la concienciación sobre la salud sexual y promover relaciones respetuosas entre la juventud de diferentes comunidades.

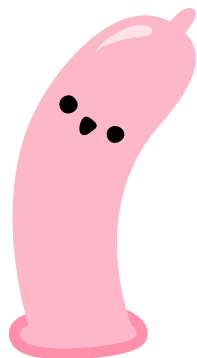


3 CONCEPTOS CLAVE

EDUCACIÓN SEXUAL: QUÉ ES Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

La educación sexual es el proceso de aprendizaje sobre las relaciones, el cuerpo humano, la sexualidad, las emociones, el consentimiento, la salud y la seguridad personal. Ayuda a las personas jóvenes a comprender cómo funciona su cuerpo, cómo construir relaciones respetuosas y cómo tomar decisiones responsables sobre su salud y bienestar.

La educación sexual no se limita a la biología o la reproducción. También abarca temas como la comunicación, las emociones, los límites, el respeto, la igualdad de género y la responsabilidad personal. Una buena educación sexual proporciona información precisa y fomenta el pensamiento crítico para que la juventud puedan tomar decisiones informadas.



Brindar educación sexual juvenil es importante porque:

- Ayuda a prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS) y los embarazos no deseados.
- Promueve relaciones saludables basadas en el respeto y el consentimiento.
- Ayuda a las personas jóvenes a comprender sus cuerpos y emociones.
- Reduce la desinformación y los mitos dañinos sobre la sexualidad.

Fomenta la toma de decisiones responsables y seguras. Cuando jóvenes reciben una educación sexual fiable y adecuada a su edad, tienen más confianza, están mejor informados y son más capaces de proteger su salud física y emocional.

DERECHOS DE LA JUVENTUD EN LA EDUCACIÓN SEXUAL

Las y los jóvenes tienen derecho a acceder a información fiable, precisa y adecuada a su edad sobre salud sexual y reproductiva. Este derecho está vinculado a su derecho general a la salud, la educación y el desarrollo personal.

La educación sexual debe empoderar a la juventud para que comprendan sus cuerpos, respeten a los demás y tomen decisiones informadas sin miedo, estigma ni discriminación. Asimismo, debe crear entornos seguros donde se sientan cómodas y cómodos haciendo preguntas y expresando sus inquietudes.

ENTRE LOS DERECHOS CLAVE RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL SE INCLUYEN:

Derecho a la información: Las personas jóvenes deben recibir información precisa y basada en evidencia sobre sexualidad y salud.

Derecho a la educación: Las escuelas y las organizaciones juveniles deben proporcionar una educación sexual integral e inclusiva.

Derecho a la salud: Las personas jóvenes deben tener acceso a servicios e información que les ayuden a mantener su bienestar físico y emocional.

Derecho a la privacidad y la dignidad: Las preguntas e inquietudes personales relacionadas con la salud sexual deben ser tratadas con respeto y confidencialidad.

Derecho a la no discriminación: la educación sexual debe respetar todos los géneros, identidades, culturas y orígenes.

El respeto a estos derechos garantiza que la juventud reciba el apoyo necesario para desarrollar actitudes saludables hacia sus cuerpos, sus relaciones y su sexualidad.

INCLUSIÓN, DIVERSIDAD Y RESPETO

La educación sexual debe ser inclusiva y respetuosa de la diversidad que existe entre las jóvenes. Cada persona tiene experiencias, antecedentes, identidades y creencias diferentes, y las actividades educativas deben reconocer y valorar estas diferencias.

La inclusión implica garantizar que todas las personas jóvenes puedan participar en el aprendizaje, incluidas aquellas con menos oportunidades, discapacidades, diferentes orígenes culturales o identidades de género distintas. Los materiales educativos y los debates deben ser accesibles, respetuosos y libres de discriminación.

La diversidad en la educación sexual también implica reconocer que las personas pueden tener diferentes perspectivas, culturas y valores. Las trabajadoras juveniles y educadoras deben fomentar el diálogo abierto, la empatía y la comprensión entre participantes.

El respeto es un principio fundamental en la educación sexual. Las jóvenes deben aprender a:

- Respetar sus propios cuerpos y límites.
- Respetar los límites y las decisiones de los demás.
- Comunicarse abierta y honestamente en las relaciones.
- Valorar la igualdad y el entendimiento mutuo.

Crear un entorno de aprendizaje respetuoso ayuda a las jóvenes a sentirse seguras para hacer preguntas, compartir experiencias y desarrollar actitudes saludables hacia las relaciones y la sexualidad.

4

PROTECCIÓN SEXUAL

¿QUÉ SIGNIFICA LA PROTECCIÓN SEXUAL RESPONSABLE?

La protección sexual responsable no se trata de tener miedo. No se trata de reglas estrictas ni de que alguien juzgue tus decisiones. Se trata de ser inteligente.

Significa saber que el sexo puede tener consecuencias reales, no solo físicas, sino también emocionales y sociales. Ser responsable implica comprender los riesgos y optar por reducirlos en lugar de ignorarlos.

El sexo puede afectar tu cuerpo (ITS, embarazo), tus emociones (presión, arrepentimiento, confusión) e incluso tus relaciones. Actuar con responsabilidad implica pensar en las consecuencias en lugar de dejarse llevar por el impulso del momento.

Se trata de preguntarse:

- ¿Estoy lista/o?
- ¿Me siento segura/o?
- ¿Tengo protección?
- ¿Esto es realmente lo que quiero?

La protección responsable implica cuidarse lo suficiente a uno o una misma como para planificar con antelación y cuidar lo suficiente a la pareja como para protegerla también.

- No hay nada de lo que avergonzarse en tener toda la información.
- Usar protección no es "poco atractivo".
- Hablar de ello no arruina el ambiente.

Demuestra confianza, madurez y respeto propios. La responsabilidad no empieza en el momento, sino antes.

También significa comprender que puedes tomarte tu tiempo. No hay fecha límite. No hay competencia. No hay ninguna regla que diga que tienes que hacer algo antes de sentirte preparada o preparado.

- La presión no es consentimiento.
- El silencio no es consentimiento.
- "Tal vez" no es consentimiento.

La protección responsable incluye una comunicación clara. Significa poder decir "sí", "no" o "ahora no", y respetar la respuesta recibida.

Ser responsable no te hace una persona menos espontánea, te da más control.

MÉTODOS DE PROTECCIÓN

Cuando hablamos de protección, hablamos de reducir el riesgo, no de eliminar el placer, no de arruinar el ambiente, no de hacer que las cosas se vuelvan incómodas.

Existen diferentes tipos de protección, y es importante saber qué hace exactamente cada uno.

CONDONES

Los condones son el único método que protege tanto contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) como contra los embarazos no deseados.

Son:

- De fácil acceso
- Asequibles
- Utilizables únicamente cuando sea necesario
- No hormonales

Pero solo funcionan si se usan correctamente, siempre. No «casi siempre». No «solo esta vez sin él». Siempre. Usar un condón no es falta de confianza. Es cuidarse mutuamente.



ANTICONCEPCIÓN HORMONAL

Esto incluye píldoras anticonceptivas, parches, inyecciones, implantes o dispositivos intrauterinos (DIU).

Estos métodos:

- Previenen el embarazo
- NO protegen contra las ITS
- Siempre deben ser recetados y supervisados por profesionales de la salud.

Muchas personas jóvenes cometen el error de pensar que las píldoras anticonceptivas protegen contra las infecciones. No es así. Si se necesita protección contra las ITS, los condones siguen siendo importantes.



VACUNACIÓN

Algunas infecciones se pueden prevenir mediante vacunas.

- La vacuna contra el VPH ayuda a proteger contra ciertos tipos de virus del papiloma humano que pueden causar cáncer.
- La vacuna contra la hepatitis B protege contra una infección hepática grave.

La vacunación ofrece protección a largo plazo, pero no sustituye al uso de preservativos.

DOBLE PROTECCIÓN

La opción más segura suele ser combinar métodos anticonceptivos, por ejemplo, usar preservativos y anticonceptivos hormonales. Esto reduce el riesgo tanto de embarazo como de infecciones.

MITOS Y DESINFORMACIÓN COMUNES

“No puedes quedar embarazada la primera vez.”

No es cierto. El embarazo puede ocurrir en cualquier momento que haya relaciones sexuales sin protección.

“Las píldoras anticonceptivas protegen contra las ITS.”

No. Los anticonceptivos hormonales previenen el embarazo, pero no protegen contra las infecciones. El uso de preservativos sigue siendo necesario para la protección contra las ITS.

“La marcha atrás es suficientemente segura.”

La marcha atrás es arriesgada y no constituye un método de protección fiable.

“Hablar de protección arruina el momento.”

En realidad, demuestra madurez y confianza. Las conversaciones honestas generan confianza.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Piensa con anticipación. Si existe la posibilidad de que algo suceda, prepárate. Esperar lo mejor no es una estrategia.

Utiliza siempre protección. Los condones protegen tanto contra las ITS como contra el embarazo. Úsalos correctamente y siempre.

No dejes que la presión decida por ti. Si te sientes incomodidad, inseguridad, prisa..., simplemente haz una pausa. No le debes nada a nadie.

Evita tomar decisiones arriesgadas bajo los efectos del alcohol y las drogas. Estas sustancias pueden disminuir tu capacidad de juicio y dificultar decir que no o usar protección adecuadamente.

Si eres sexualmente activo/a, hazte la prueba. Hacerse la prueba es una muestra de responsabilidad, no de vergüenza.

Haz preguntas. No hay nada de malo en querer comprender mejor tu cuerpo.

Respetar los límites (los tuyos y los de los demás). El consentimiento debe ser claro, entusiasta y continuo.

5

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

¿QUÉ SON LAS ITS?

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se transmiten principalmente de una persona a otra a través del contacto sexual. Esto puede incluir el sexo vaginal, anal u oral.

Las ITS pueden ser causadas por:

- Bacterias (por ejemplo, clamidia, gonorrea, sífilis)
- Virus (por ejemplo, VIH, VPH, herpes, hepatitis B)
- Parásitos (por ejemplo, tricomoniasis)

Algunas ITS se pueden curar con el tratamiento adecuado (especialmente las infecciones bacterianas), mientras que otras se pueden controlar pero no curar por completo (infecciones virales).

Es importante comprender que tener una ITS no define a una persona. Es una condición médica, no una cuestión moral.



VÍAS DE TRANSMISIÓN

Las ITS se pueden transmitir a través de:

- Sexo vaginal, anal u oral sin protección
- En algunos casos, el contacto piel con piel (por ejemplo, VPH, herpes)
- Compartir agujas o jeringas
- De madre a bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia (para algunas infecciones).

Muchas ITS pueden transmitirse incluso cuando no hay síntomas visibles. Por eso, la protección y las pruebas son esenciales.

POSIBLES SÍNTOMAS

Algunas ITS presentan síntomas visibles, mientras que otras pueden ser completamente asintomáticas. Los síntomas comunes pueden incluir:

- Secreción inusual
- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, ampollas o erupciones
- Dolor pélvico o abdominal
- Fiebre o fatiga sin causa aparente

Sin embargo, muchas ITS no presentan ningún síntoma, especialmente en sus primeras etapas.

Puedes reducir el riesgo de contraer ITS mediante:

- Uso de condones de forma correcta y constante.
- Vacunas (por ejemplo, contra el VPH o la hepatitis B)
- Limitar las conductas de riesgo (por ejemplo, compartir agujas)
- Mantener una comunicación abierta con los socios.
- Hacerse pruebas con regularidad

La prevención se basa en la responsabilidad y el cuidado, tanto propio como hacia las demás personas.

IMPORTANCIA DE LAS PRUEBAS Y LA INFORMACIÓN PRECISA

Las pruebas periódicas son una de las acciones más responsables que puede tomar una persona sexualmente activa.



Por qué las pruebas son importantes:

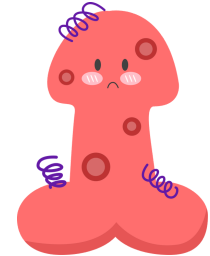
- Muchas ITS no presentan síntomas.
- La detección temprana permite un tratamiento temprano.
- Las infecciones de transmisión sexual no tratadas pueden provocar graves problemas de salud (incluida la infertilidad o complicaciones durante el embarazo).
- Las pruebas ayudan a protegernos.

Es fundamental obtener información de fuentes confiables, profesionales de la salud, sitios web oficiales de salud y educación científica. Los mitos y la desinformación pueden generar miedo, vergüenza o conductas de riesgo.

REDUCIENDO EL ESTIGMA EN TORNO A LAS ITS

Desafortunadamente, muchas personas sienten vergüenza o miedo de hablar sobre las ITS. Este estigma puede impedir que las personas:

- Se hagan la prueba
- Busquen ayuda médica
- Hablen abiertamente con sus parejas



Es importante recordar:

Cualquier persona sexualmente activa puede contraer una ITS. Las infecciones de transmisión sexual son comunes y, en muchos casos, tratables.

El respeto y la empatía son fundamentales.

- Las conversaciones abiertas, la información precisa y las comunidades de apoyo reducen el estigma. Cuando las y los jóvenes se sienten seguros para hacer preguntas y acceder a los servicios sin temor a ser juzgados, es más probable que cuiden su salud.

6 DIVERSIDAD

Comprender la orientación sexual y la identidad de género

La diversidad humana es una realidad innegable. Las personas experimentan sus cuerpos, identidades, deseos y relaciones de maneras muy diversas. Reconocer y valorar esta diversidad es fundamental para construir sociedades más justas y democráticas.

La orientación sexual se refiere a quién nos atrae emocional, romántica o sexualmente. Esto puede incluir la atracción hacia personas de un género diferente, del mismo género, de más de un género o de ninguno.

La identidad de género se refiere a cómo cada persona se entiende y se define internamente: como mujer, hombre, persona no binaria o de otras maneras posibles.

La expresión de género es la forma en que mostramos nuestro género al mundo a través de la ropa, el comportamiento, la voz o la apariencia.

El sexo (biológico/asignado al nacer) se refiere a un conjunto de rasgos físicos, anatómicos, hormonales... con los que se nace o que se desarrollan.

Estas dimensiones son independientes entre sí. No existe una única combinación "correcta". Comprender esto ayuda a romper con los estereotipos y con la idea de que solo hay una forma normal de ser.

Una perspectiva interseccional nos recuerda que las experiencias de discriminación no son las mismas para todas las personas. La diversidad sexual y de género se cruza con la raza, la clase social, la discapacidad, el estatus migratorio, la religión, la edad y muchos otros factores. Una joven trans migrante, por ejemplo, puede enfrentar barreras muy diferentes a las de un joven gay blanco de clase media. Reconocer estas intersecciones es fundamental para lograr una verdadera igualdad.

Como profesionales que trabajamos con jóvenes, es importante abordar estos temas desde una perspectiva interseccional. Ser conscientes de estas intersecciones nos permite comprender mejor las diferentes realidades que coexisten en cualquier grupo juvenil.

Respeto, empatía y antidiscriminación

Tu función como trabajadora juvenil no se limita a proporcionar información, sino que también implica contribuir a la construcción de actitudes y valores. Cuando hablamos de lo que puede significar el respeto en este contexto, nos referimos, entre otras cosas, a:

- Tratar a todas las personas por igual y con amabilidad.
- Utilizar los nombres y pronombres que cada persona elige.
- Evitar chistes, insultos o estereotipos.
- Entender que nadie debería tener que justificar su identidad.
- Reconocer que la discriminación puede ser tanto sutil como explícita.
- Dar espacio al cuestionamiento, las dudas y la autoexploración.
- Interactuar desde la curiosidad, no desde la condescendencia.

La empatía implica escuchar las experiencias vividas sin cuestionarlas. Muchas jóvenes que pertenecen a minorías sexuales o de género se enfrentan al acoso, el aislamiento, el rechazo familiar o la invisibilidad. Las experiencias y el bienestar de las personas deben situarse en el centro de cualquier conversación que aborde sus realidades.

La antidiscriminación no es pasiva. Como facilitadoras, las trabajadoras juveniles deben estar preparadas para intervenir de forma activa cuando se presenten comportamientos homófobos, transfóbicos o sexistas.

Trabajar con situaciones de la vida real

Las jóvenes conectan más fácilmente con ejemplos concretos que con definiciones abstractas. Incorporar situaciones cotidianas en los talleres ayuda a trasladar la teoría a la práctica.

Al trabajar estos temas, puedes invitar a reflexionar sobre escenarios como los siguientes:

- Una estudiante que tiene miedo de hablar sobre su pareja.
- Una compañera de clase a la que se refieren repetidamente con el género equivocado.
- Una adolescente que siente que no encaja en las expectativas de “niño” o “niña”.
- Alguien que escucha chistes homófobos en la escuela secundaria.
- Una persona joven no binaria que no puede encontrar un baño seguro.

Hablar de estas situaciones permite a las jóvenes reflexionar críticamente sobre su propio comportamiento y practicar la empatía. Como trabajadora juvenil, tu tarea es guiar estas conversaciones, asegurándote de que sean respetuosas y constructivas. Esto requiere cuidado y experiencia: abordar la diversidad sexual y de género con jóvenes rara vez es solo teórico. Surgirán preguntas, conflictos y emociones en tiempo real. Por ello, las trabajadoras juveniles necesitan más que conceptos: necesitan estrategias prácticas para gestionar situaciones complejas.

Espacios seguros, espacios valientes y situaciones de la vida real.

La idea de un “espacio seguro” es fundamental al trabajar la diversidad. Se refiere a entornos donde las participantes se sienten protegidas frente a la discriminación, el ridículo o cualquier forma de daño.

Sin embargo, en la práctica, no siempre se puede garantizar una seguridad absoluta. Hablar de género y sexualidad puede resultar delicado, incómodo y emocionalmente intenso. Por ello, muchas educadoras también hablan de “espacios valientes”.

Un espacio valiente no es un espacio sin conflicto ni incomodidad, sino un entorno donde:

- Las conversaciones difíciles pueden tener lugar con respeto.
- Se anima a las personas a cuestionar sus propias suposiciones.
- Los errores se consideran oportunidades de aprendizaje.
- Todas se comprometen a cuidarse mutuamente.

Ambos conceptos son útiles. Las trabajadoras juveniles deben procurar crear espacios lo más seguros posible, al tiempo que acompañan a las jóvenes para que desarrollen la valentía necesaria para interactuar con la diversidad.

El uso de situaciones de la vida real es una herramienta educativa muy valiosa. Sin embargo, debe emplearse con cuidado y responsabilidad. Algunos aspectos clave son:

Aprender a “leer el ambiente”

Una habilidad fundamental para las trabajadoras juveniles es la capacidad de percibir la dinámica del grupo:

- ¿Las participantes están implicadas o incómodas?
- ¿La conversación se está volviendo demasiado tensa?
- ¿Se está señalando o silenciando a alguien?
- ¿Los chistes están empezando a traspasar los límites del respeto?

Saber interpretar el ambiente implica ser flexible. A veces es preferible bajar el ritmo, cambiar de actividad o hacer una breve pausa antes que continuar con un plan que ya no funciona.

Evitar desencadenantes y respetar las experiencias

Al abordar temas como el acoso escolar, la discriminación o la identidad, es importante recordar que algunas participantes pueden haber vivido experiencias dolorosas. Como facilitadora:

- Evita obligar a nadie a compartir experiencias personales.
- No pongas a ninguna participante en una situación incómoda o comprometida.
- Ten cuidado con ejemplos demasiado explícitos o sensibles.
- Utiliza un lenguaje inclusivo que no dé por hecho que todas las personas son cisgénero o heterosexuales.
- Recuerda al grupo que la curiosidad es bienvenida, pero las preguntas invasivas no lo son.

El respeto también implica comprender que no todas las personas se encuentran en el mismo momento emocional. Lo que para algunas puede ser un debate interesante, para otras puede ser un tema especialmente sensible.

Tener estrategias de salida preparadas

Antes de comenzar cualquier actividad, es importante pensar qué harás si algo no sale como esperabas. Algunas posibles estrategias de salida incluyen:

- Pasar de una discusión intensa a un ejercicio más ligero.
- Ofrecer formas anónimas de plantear preguntas.
- Permitir que las participantes se retiren un momento si se sienten abrumadas.
- Poner fin a un debate que se esté volviendo irrespetuoso.
- Volver a centrar la atención en las normas y objetivos acordados.

Planificar estas estrategias con antelación te ayudará a reaccionar con calma, en lugar de improvisar bajo presión.

Cómo redirigir la atención y gestionar los momentos difíciles

Los comentarios disruptivos, las risas o los comportamientos provocadores son habituales al abordar temas relacionados con la sexualidad. En lugar de reaccionar con enfado o generar vergüenza, las trabajadoras juveniles pueden:

- Reconocer el comentario sin validar el prejuicio.
- Redirigir la conversación hacia los objetivos de aprendizaje.
- Plantear preguntas que inviten a la reflexión (por ejemplo: “¿Por qué piensas eso?”).
- Reformular los chistes y convertirlos en oportunidades de aprendizaje.

Tu función no es ganar discusiones, sino sostener un entorno de aprendizaje respetuoso en el que todas puedan participar de forma segura.

Comenzar con acuerdos de cuidado colectivo

Una de las herramientas más eficaces para crear espacios seguros o valientes es establecer acuerdos de manera conjunta con el grupo al inicio de cualquier taller. Estos acuerdos pueden incluir:

- Uso de un lenguaje respetuoso.
- Confidencialidad.
- Escucha sin interrupciones.
- No se permiten burlas ni ataques personales.
- El derecho a participar o a no compartir información personal.
- Uso de los nombres y pronombres elegidos.

Construir estas normas de forma colectiva aporta un sentido de responsabilidad compartida y facilita recurrir a ellas cuando surgen dificultades.

Es importante reconocer que los acuerdos colectivos, aunque valiosos, no siempre son suficientes. Pueden persistir dinámicas de poder, prejuicios o tensiones dentro del grupo. Por ello, las trabajadoras juveniles necesitan herramientas adicionales para proteger a las participantes y reconducir las situaciones, como por ejemplo:

- Establecer límites claros cuando se produzcan comportamientos dañinos.
- Detener una actividad si deja de ser segura.
- Ofrecer apoyo individual a las participantes que se sientan señaladas.
- Cambiar la metodología cuando un formato no está funcionando.
- Recurrir a apoyo externo cuando sea necesario.

7

RECOMENDACIONES SOBRE EDUCACIÓN NO FORMAL (PARA TRABAJADORAS JUVENILES)

Basándonos en la experiencia en el diseño, implementación y facilitación de los talleres del proyecto, presentamos una serie de recomendaciones prácticas orientadas a apoyar a las trabajadoras juveniles en el uso de metodologías de educación no formal. Estas directrices parten de experiencias reales y buscan facilitar tanto el proceso como el impacto de las actividades centradas en la diversidad y la salud sexual y reproductiva.

Las recomendaciones se organizan en tres fases clave: antes, durante y después de los talleres, reflejando el ciclo completo del aprendizaje no formal.

ANTES DE LOS TALLERES

1. Realizar encuestas previas y analizar los resultados

Recoger información actualizada sobre conocimientos, expectativas y preocupaciones de las participantes permite adaptar los contenidos a sus necesidades reales y anticipar posibles resistencias o temas sensibles.

2. Informar previamente sobre el contenido del taller

Ofrecer información clara con antelación genera interés y reduce la incomodidad o la sorpresa, contribuyendo a un entorno más seguro y de confianza.

3. Considerar el uso de grupos no mixtos cuando sea pertinente

Cuando sea adecuado, ofrecer a chicas y personas queer espacios no mixtos o parcialmente separados puede aumentar la sensación de seguridad y favorecer la participación. En experiencias previas se observó una sobrerrepresentación de chicos y menor participación de chicas.

4. Aplicar estrategias estructuradas de participación

El uso de turnos, trabajo en pequeños grupos o debates guiados ayuda a equilibrar la participación y evitar que algunas voces dominen.

5. Permitir formas de participación anónimas

Incorporar mecanismos para preguntas o comentarios anónimos permite una participación más libre y segura, especialmente en temas sensibles.

6. Abordar la resistencia de manera directa pero constructiva.

Preparar intervenciones breves sobre respeto, igualdad y convivencia ayuda a responder a comportamientos disruptivos o sexistas.

7. Cocrear acuerdos básicos con los participantes.

Definir normas compartidas sobre respeto, confidencialidad y participación reduce conductas inapropiadas y refuerza la responsabilidad grupal.

8. Breve explicación y actividades para romper el hielo de forma flexible.

Las actividades iniciales deben generar confianza sin ocupar demasiado tiempo, adaptándose al ritmo del aprendizaje no formal.

9. Utilizar ejemplos basados en la realidad cotidiana de las participantes.

Los estudios de caso, las preguntas y las ilustraciones que reflejan las experiencias vividas por participantes mejoran la comprensión, la participación y la identificación con el contenido.

DURANTE LOS TALLERES

1. Utilizar metodologías activas y basadas en el movimiento.

La educación no formal se beneficia de actividades dinámicas que implican movimiento, interacción y participación, lo que ayuda a mantener la atención y la motivación.

2. Incorporar materiales físicos y prácticos.

Los modelos anatómicos realistas, los métodos anticonceptivos, los productos de higiene menstrual y los materiales para la prevención de las ITS fomentan el aprendizaje experiencial, son excelentes para iniciar conversaciones y promueven la curiosidad y la comprensión.

3. Fomentar la participación creativa y experiencial.

Actividades como dibujar, moverse o jugar ayudan a romper tabúes y a reforzar el aprendizaje mediante la práctica.

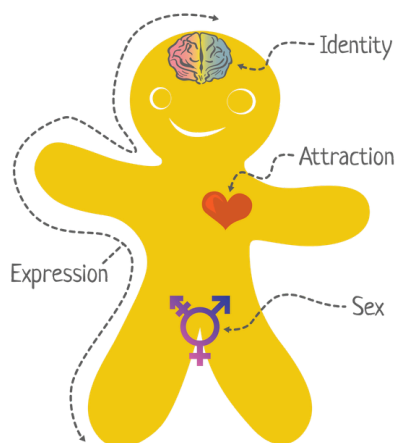
4. Evitar la censura innecesaria.

Las facilitadoras deben crear un espacio para la curiosidad y las preguntas abiertas, manteniendo límites claros y evitando la vergüenza o el silencio en torno a temas relacionados con la sexualidad.



5. Integrar herramientas visuales como la metodología GenderBread Person

Los esquemas visuales sencillos ayudan a explicar la identidad de género, la expresión de género, la orientación sexual y el sexo biológico de una manera accesible e inclusiva.



Hoja de trabajo de Genderbread person de la actividad Genderbread person, explicada en la sección Actividades.

6. Utilizar el humor y el shock, con criterio.

Cuando se aplican con respeto, el humor y los pequeños momentos de "impacto" pueden aliviar la tensión y mejorar el aprendizaje.

7. Garantizar materiales visuales inclusivos y representativos.

Las imágenes y presentaciones deben reflejar la diversidad corporal, sexual, racial y de género, contribuyendo a la normalización y a la reducción del estigma.

DESPUÉS DE LOS TALLERES

1. Recopilar comentarios y preguntas anónimas.

Esto permite a reflexionar sobre la experiencia y proporciona información valiosa para mejorar las sesiones futuras.

2. Ofrecer sesiones de seguimiento basadas en intereses de participantes.

En implementaciones anteriores, las participantes expresaron interés en explorar con mayor profundidad temas como la pornografía y el consentimiento, lo que subraya la importancia de una programación adaptada a las necesidades individuales.

3. Proporcionar materiales educativos para llevar a casa o para exhibir.

Folletos, carteles u otros recursos refuerzan lo aprendido y facilitan el trabajo posterior.



8 ACTIVIDADES

8.1. BARÓMETRO DE OPINIÓN

La actividad del “Barómetro de Opinión” consistió en que las participantes se pusieran en fila. A continuación, se les leyó una serie de afirmaciones, y quienes estaban de acuerdo o se identificaban con el contenido de cada una daban un paso al frente. Las participantes que lo deseaban tenían la oportunidad de justificar su elección, seguida de un intercambio abierto de opiniones sobre el tema. Este proceso ayudó a comprender mejor las diferentes perspectivas y cómo piensan las demás personas.

Algunos ejemplos de afirmaciones utilizadas durante la actividad fueron:

- “La vacunación contra el VPH debería ser obligatoria.”
- “La educación sexual debería ser obligatoria en todas las escuelas.”
- “Los padres deben ser los principales responsables de la educación sexual de sus hijos.”
- “Internet es una fuente suficiente para que jóvenes aprendan sobre sexo.”
- “Hablar abiertamente sobre sexualidad contribuye a tener relaciones más sanas y respetuosas.”
- “Cada persona debería tener derecho a amar a quien quiera.”



- “Los métodos de protección deberían estar disponibles de forma gratuita para los jóvenes.”
- “Los métodos anticonceptivos proporcionan protección completa contra todas las infecciones de transmisión sexual (ITS).”
- “Una prueba de embarazo puede proporcionar resultados concluyentes si se realiza en cualquier momento después de la relación sexual.”

1

Grupos destinatarios
Personas jóvenes de zonas rurales que no cuentan con educación sexual en la escuela u otras instituciones.

2

Número de participantes
Entre 15 y 30 participantes, que pueden dividirse en grupos pequeños o trabajar en conjunto para facilitar la comunicación.

3

Duración: máximo 15 minutos

4

Materiales necesarios

- Pantalla para proyectar preguntas o afirmaciones.
- Cinta adhesiva para crear líneas de opinión en el espacio.

5

Consejos para la facilitación
Prestad atención a las afirmaciones o preguntas que se utilicen e intentad adaptarlas al grupo, procurando que sean relevantes y evitando que resulten ofensivas o perjudiciales.

8.2. ENCUENTRA UN PUNTO EN COMÚN.

Esta actividad rompehielos está pensada para ayudar a que el grupo se relaje, reducir inhibiciones y favorecer la cohesión y la interacción.

Se utilizan distintas afirmaciones para que las personas participantes descubran experiencias o gustos en común. Quienes se identifiquen con una afirmación levantan la mano y buscan a otras personas del grupo que coincidan.

Esto fomenta la interacción, las conversaciones informales y contribuye a crear desde el inicio un entorno seguro y abierto.

Ejemplos de afirmaciones:

- “Levanta la mano si tu color favorito es el azul.”
- “Levanta la mano si te gusta el invierno.”
- “Levanta la mano si tienes amistades de la comunidad LGBT.”
- “Levanta la mano si has recibido educación sexual en la escuela.”
- “Levanta la mano si sabes cómo usar correctamente un preservativo.”

Esta actividad ayuda a encontrar similitudes, generar confianza y facilitar que más adelante se puedan abordar temas más sensibles con mayor comodidad.



1

Grupos destinatarios
Personas jóvenes de zonas rurales sin acceso a educación sexual.

2

Número de participantes
Entre 15 y 30 participantes, organizadas en grupos pequeños o en conjunto.

3

Duración: máximo 15 minutos

4

Materiales necesarios
Pantalla para proyectar las afirmaciones o preguntas

5

Consejos para la facilitación
Adaptad las preguntas al contexto del grupo, asegurando que sean pertinentes y respetuosas.

8.3. GENDERBREAD PERSON

Se utiliza el modelo Genderbread Person, una herramienta educativa libre de derechos de autor disponible gratuitamente en el sitio web It's Pronounced Metrosexual, creada por Sam Killermann, para ayudar a las personas participantes a ampliar sus conocimientos y vocabulario sobre diversidad sexual y de género de una manera no formal e interactiva.

Sam Killermann es un autor experto y activista galardonado, cuyas hojas de trabajo y versiones del modelo están diseñadas para la enseñanza y pueden descargarse y adaptarse gratuitamente por parte de educadores y educadoras.

Objetivos

Profundizar en la comprensión de conceptos clave como la identidad de género, la expresión de género, el sexo biológico o asignado al nacer y la orientación sexual.

Ayudar a la juventud a reconocer y nombrar estos componentes de la diversidad, más allá de las suposiciones binarias.

Cuestionar los estereotipos y las suposiciones relacionadas con el género.

Fomentar la reflexión crítica sobre normas sociales como el androcentrismo.

Grupo objetivo

Para este proyecto, se utilizó principalmente con estudiantes menores de 17 años, aunque el método es adaptable y útil con cualquier grupo.

Número de participantes

Funciona mejor con menos de 20 participantes para facilitar el debate y la participación del grupo.

Duración

Mínimo 30 minutos; hasta 1 hora y 30 minutos, dependiendo del nivel de profundidad y reflexión deseado.

Materiales necesarios

Imagen de Genderbread Person (en formato de hoja de trabajo o póster) adecuada al nivel de su grupo, ya sea impresa, dibujada o proyectada.

- Pizarra de rotafolio o pizarra blanca.
- Post-it o marcadores.

Materiales adicionales opcionales adaptados al grupo (por ejemplo, ejemplos locales o porcentajes relevantes para el grupo de jóvenes al que va dirigido).

Paso a paso

1

Rompehielos de nombres

Comienza con una breve actividad para romper el hielo en la que todas las personas digan su nombre. En nuestros talleres utilizamos un círculo rítmico: todo el grupo crea el mismo ritmo (aplaudiendo o dando golpecitos) y cada participante dice su nombre siguiendo ese ritmo, pasando el turno alrededor del círculo. Esto ayuda a generar energía y cohesión grupal.

2

Primer contacto con la persona Genderbread

Muestra al grupo una imagen de una figura de jengibre y pídeles que le pongan un nombre. En la mayoría de los casos, propondrán nombres masculinos que les resulten graciosos o familiares.



3

Cambiar la atención

Pasa a otra actividad o explicación antes de continuar con la Genderbread Person. Esto permite que las personas participantes se olviden momentáneamente del tema hasta retomarlo más adelante.

4

Cuestionando los supuestos de género

Muestra de nuevo la misma imagen de la Persona de Pan de Género y recuérdales los nombres que eligieron anteriormente (por ejemplo: Peter, Mark, Manolo...). Después, enseña la misma imagen con un pequeño elemento añadido (como una cinta) y pregúntales:

“¿Cómo llamarías a esta persona ahora? ¿Por qué?”

Lo más probable es que ahora propongan nombres femeninos (Patricia, María, Manola...). Invita al grupo a reflexionar:

- ¿Por qué propusieron mayoritariamente nombres masculinos para una figura sin marcadores de género?
- ¿Por qué asumieron que era masculina por defecto?

Aprovecha este momento para reflexionar sobre el androcentrismo: cómo lo “masculino” suele considerarse la norma o lo “neutral”, mientras que lo “femenino” se percibe como algo que se desvía de esa norma y que, por tanto, necesita ser marcado con elementos específicos como una cinta, una falda, el pelo largo, etc.

5

Reflexiones sobre la expresión de género

Si te sientes cómodo como facilitador, puedes invitar al grupo a analizar tus propios marcadores de género, es decir, tu expresión de género.

Haz preguntas como:

- “¿Cuál es mi expresión de género?”
- “¿Por qué piensas eso?”

Las personas participantes probablemente señalarán elementos como tu nombre, tu voz, tu cuerpo, tu cabello o tu forma de vestir.

A partir de ahí, explica que estos son los elementos que configuran lo que entendemos como expresión de género, y que esta es contextual y cultural: varía según el momento histórico, la geografía, la edad y la cultura.

Por ejemplo, en algunas culturas los hombres usan faldas o prendas similares a vestidos; en otras, los bebés utilizan vestidos independientemente de su género. Invítalos a reflexionar sobre lo relativos y construidos que son estos marcadores.

6

Presentación de los conceptos clave

Pide algunas personas voluntarias y entrégales cuatro post-its (o rotuladores para escribir, según el formato que estés utilizando) con los siguientes conceptos:

- **expresión de género**
- **identidad de género**
- **sexo (asignado al nacer / biológico)**
- **orientación sexual**

Pide a las personas voluntarias que coloquen cada nota en la parte del cuerpo de la GenderBread Person donde crean que corresponde.

Permite que el grupo se corrija mutuamente, debata y reflexione. Es importante fomentar la discusión y el razonamiento colectivo. Al mismo tiempo, asegúrate de que la responsabilidad de corregir o frenar comentarios homófobos, transfóbicos o discriminatorios no recaiga en las propias personas participantes.

Las personas facilitadoras deben garantizar en todo momento un espacio seguro y cómodo para todes.

Aclarar y explicar conceptos y posicionamiento

Después de dejar que el grupo explore y haga sus propias hipótesis, presenta la ubicación comúnmente utilizada para cada concepto:

- **Expresión de género:** presente en todo el cuerpo y también más allá (voz, comportamiento, gestos, vestimenta, etc.).
- **Identidad de género:** ubicada en la mente (cómo te percibes internamente).
- **Sexo (asignado al nacer):** situado en la zona genital (características físicas asignadas al nacer).
- **Orientación sexual:** ubicada de forma metafórica en el corazón (hacia quién sientes atracción o a quién amas).

Explica cada concepto hasta que quede claro, utilizando ejemplos y referencias cercanas a la realidad cotidiana del grupo.

La Genderbread Person v6.0

Género es una de esas cosas que todo el mundo cree que entiende, pero que la mayoría, no. Como Incepción (Origen). El género no es binario. No es blanco/negro. En muchos casos es ambos/y un poco de esto, un poco de aquello. Esta pequeña y sabrosa guía pretende ser un aperitivo para entenderlo. Es normal si te quedas con hambre de más.



8

Ejemplos, posibilidades

Analiza las diferentes posibilidades dentro de cada categoría. Por ejemplo:

- Identidad de género: mujer, hombre, no binaria...
- Sexo: femenino, masculino, intersexual...
- Orientación sexual: heterosexual, homosexual, bisexual, etc.

Es probable que surjan preguntas sobre categorías como no binaria, intersexual, entre otras. Es importante que como facilitadora estés bien informada y puedas aportar datos, estadísticas y ejemplos que ayuden a comprender estos conceptos.

Se recomienda consultar recursos como: <https://interactadvocates.org/> para familiarizarse con estos términos y poder trabajarlos con mayor seguridad.

Una vez que los cuatro conceptos estén claros y bien definidos, invita al grupo a explorar cómo pueden combinarse de diferentes maneras.

9

Combinar y mezclar

Plantea preguntas abiertas como:

- “¿Qué ocurre si la identidad de género de una persona no coincide con el sexo que se le asignó al nacer?”
- “¿Puede una persona tener una expresión de género masculina y aun así identificarse como mujer?”
- “¿Está relacionada la orientación sexual con la identidad de género?”

Utiliza estas preguntas para introducir y explicar algunas ideas clave:

- La diferencia entre cisgénero (cuando la identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer) y transgénero (cuando no coincide).
- Que la expresión de género no determina la identidad de género. Por ejemplo, un hombre puede tener una expresión considerada femenina y seguir siendo un hombre.
- Que la orientación sexual es independiente tanto de la identidad de género como de la expresión de género. Una persona puede ser trans y heterosexual, trans y gay, cis y bisexual, etc.

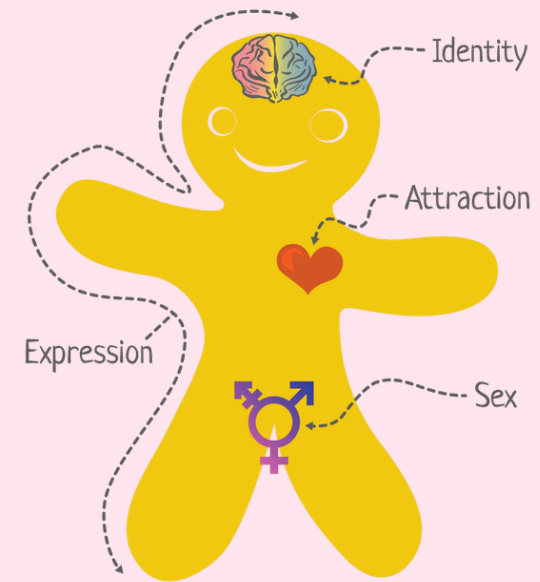
Cierre de la actividad

Este ejercicio ayuda a comprender que existen muchas combinaciones posibles y que la diversidad humana no puede reducirse a categorías simples. A lo largo de este proceso, es importante hacer hincapié en que:

- Ninguna de estas combinaciones es “mejor” o “más normal” que otras.
- Las etiquetas son herramientas para comprendernos, no jaulas. Pueden ser útiles e incluso necesarias para crear comunidad, entenderse a uno mismo y visibilizar la diversidad y la identidad.
- El respeto implica reconocer a las personas tal y como se definen a sí mismas.

Deja un espacio para preguntas finales, dudas o comentarios, y aclara cualquier concepto que aún pueda resultar confuso.

Para cerrar la actividad, reúne al grupo y realiza un breve resumen de las ideas y conceptos principales que se han trabajado.



Consejos para las personas facilitadoras

- Mantén un tono cercano, lúdico y libre de prejuicios durante toda la actividad.
- Dejad tiempo para el debate y la corrección entre iguales; muchas veces el aprendizaje surge a través de la discusión.
- Prepárate para adaptar el lenguaje al nivel y la madurez del grupo.
- Utiliza ejemplos de la vida cotidiana con los que las personas participantes puedan identificarse.
- Gestiona los momentos delicados con cuidado y respeto, recordando que las preguntas y las dudas son bienvenidas.

8.4. DIBUJANDO GENITALES

Esta breve actividad introductoria está diseñada para romper el hielo y abrir un diálogo sobre el cuerpo, la sexualidad y el lenguaje de forma lúdica e informal. Ayuda a identificar lagunas de conocimiento, tabúes sociales y estereotipos, a la vez que prepara al grupo para conversaciones más profundas sobre salud sexual y reproductiva.

Objetivos

Ampliar el conocimiento y el vocabulario de los participantes sobre la diversidad sexual y de género.

Identificar mitos, silencios y tabúes en torno al cuerpo.

Normalizar el hablar de genitales en un contexto educativo.

Crear un ambiente relajado y participativo para el resto del taller.

Grupo objetivo

En este proyecto, se utilizó principalmente con estudiantes menores de 17 años, aunque el método es adaptable y útil con cualquier grupo.

Número de participantes

Funciona mejor con menos de 20 participantes para facilitar el debate y la participación del grupo.

Duración

Muy corto, unos 10-15 minutos como máximo.

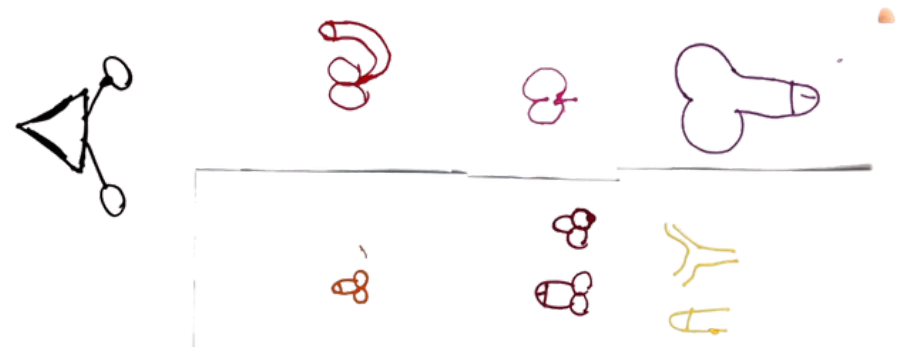
Materiales necesarios

Post-it

Rotuladores

(Opcional) Un tablero o pared para exhibir los dibujos.

(Opcional) Materiales visuales adicionales, diagramas o modelos para aclarar conceptos anatómicos.



5

Observa los patrones

En la mayoría de los grupos, se observan tendencias similares:

- Hay muchos más dibujos de penes que de vulvas.
- Dificultad para dibujar o nombrar los genitales femeninos: se utilizan más coloquialismos al referirse a la anatomía femenina, pero casi todo el mundo está familiarizado con el término "pene".
- Algunos post-it vacíos fueron entregados por vergüenza.
- Dibujos tachados por vergüenza o inseguridad.
- Dibujos animados o imágenes pornográficas que en realidad no son genitales.
- Diferentes actitudes hacia el juego entre niñas y niños.



6

Reflexión colectiva

Utiliza estas observaciones para iniciar un debate en grupo:

- ¿Por qué se dibujan penes con más facilidad y frecuencia?
- ¿Qué tipo de genitales se dibujan con más frecuencia? (Sexualizados, sin vello, exagerados...)
- ¿Por qué es más difícil dibujar o nombrar los genitales femeninos?
- ¿Dónde aprendemos sobre el cuerpo y la sexualidad?
- ¿Por qué aparecen la vergüenza y la incomodidad?
- ¿Cómo influye la pornografía en nuestra concepción de los "genitales"?

Guía a las participantes para que reflexionen sobre cómo la educación, la cultura y las normas de género influyen en lo que sabemos y lo que no sabemos sobre nuestros propios cuerpos.



7

Explícalo sin vergüenza

Aclara conceptos e introduce un lenguaje anatómico preciso.

Reconoce que muchas de las personas participantes habrán utilizado términos coloquiales o jerga para referirse a los genitales. Es importante señalar que esto no es malo ni incorrecto, ya que el lenguaje informal forma parte de la vida cotidiana.

Sin embargo, en un contexto educativo también es fundamental conocer y utilizar la terminología anatómica adecuada, sin tabúes ni vergüenza. Enfatiza que aprender estos términos forma parte del cuidado del propio cuerpo y de la salud. Introduce y nombra claramente los conceptos básicos:

- Anatomía femenina: vulva, labios mayores, labios menores, clítoris, abertura vaginal (vagina), uretra, ano.
- Anatomía masculina: pene, glande, prepucio, escroto, testículos, uretra, ano.

Anima a las personas participantes a familiarizarse con estos términos y a hacer preguntas con total confianza.

8

Opcional: apoyo visual o exploración práctica con modelos

Si es posible, muestra imágenes o diagramas anatómicamente precisos de los genitales.

Asegúrate de que estas imágenes sean educativas, realistas y diversas, representando distintos tipos y variaciones corporales.

Si dispones de materiales, puedes utilizar modelos anatómicos de genitales para que las personas participantes los exploren.

Permitir ver y tocar modelos educativos hace que la experiencia de aprendizaje sea más concreta e interactiva, ayuda a reducir la vergüenza y contribuye a normalizar los cuerpos como algo natural.

Además, esto facilita que puedan comparar lo que imaginaban o habían dibujado con información anatómica real, corrigiendo mitos o ideas erróneas de forma clara y visual.

9

Opcional. Introducir diversidad corporal.

Si la madurez y la dinámica del grupo lo permiten, se puede ir un paso más allá e introducir el concepto de cuerpos y genitales intersexuales.

Explica en términos sencillos que no todas las personas nacen con cuerpos que se ajusten perfectamente a las categorías de "masculino" o "femenino", y que esta diversidad es una parte natural de la biología humana.

Presenta esta información de forma respetuosa y apropiada para la edad.

10

Cierre

Esta actividad ayuda a los participantes a comprender que los cuerpos son diversos y únicos; que no existe una única forma "correcta" de que se vean los genitales; y que un lenguaje preciso es esencial para la salud, el respeto y el autoconocimiento.

Para finalizar, recalca que aprender los nombres y las funciones de las partes del cuerpo no es algo vergonzoso, sino un elemento clave de la salud sexual.

Consejos para facilitación

- Presenta la actividad como un juego, no como un examen. El humor ayuda a reducir la vergüenza.
- Evita juzgar o ridiculizar cualquier dibujo, por muy exagerado o incorrecto que sea.
- Respeta el anonimato; no intentes identificar quién dibujó qué.
- Prepárate para manejar con calma las risitas, la incomodidad o los chistes provocativos.
- Utiliza los resultados como herramienta de aprendizaje, no para avergonzar a participantes por lo que desconocen.
- Ten a mano información anatómica clara y correcta para compartirla después de la actividad.

Este sencillo ejercicio pone de manifiesto rápidamente:

- Qué desigual es a menudo nuestro conocimiento sobre los cuerpos masculinos y femeninos.
- Qué limitada puede ser la educación sexual
- Cómo el tabú y el silencio afectan a la juventud
- La necesidad de una educación sexual precisa, inclusiva y libre de prejuicios.

Al iniciar el taller de esta manera, las facilitadoras crean un entorno en el que se pueden abordar temas difíciles con curiosidad en lugar de miedo.

8.5. JUEGO DE ROL: “DILO EN VOZ ALTA”

Objetivos:

- Practicar habilidades de comunicación
- Generar confianza en el establecimiento de límites
- Conectar la protección con conversaciones de la vida real.
- Normalizar el decir “no”, “espera” o “usa protección”.

Divide a las participantes en parejas o grupos pequeños (de 2 a 3 personas).

Cada grupo recibe una tarjeta de juego de rol.

Tienen entre 3 y 5 minutos para preparar una escena corta (de 1 a 2 minutos de duración).

La representan delante del grupo.

Después de cada dramatización, el grupo debate:

- ¿Qué se manejó bien?
- ¿Se habló de protección?
- ¿El consentimiento fue claro?
- ¿Qué se podría mejorar?

La facilitadora refuerza los mensajes clave después de cada presentación.

Tarjetas de ejemplo para juegos de rol Tarjeta 1 - “La presión” La persona A quiere seguir adelante.

La persona B se siente insegura y no está preparada.

Practica cómo la Persona B puede decir “ahora no”.

Practica cómo la Persona A puede responder con respeto.

Tarjeta 2 - “Sin protección” Dos personas se dan cuenta de que no tienen un condón.

¿Cuáles son sus opciones?

¿Cómo pueden manejar esto de manera responsable?

Tarjeta 3 - “La Conversación Incómoda” Una persona quiere hablar sobre protección antes de que pase algo.

La otra se siente avergonzada

Practica iniciar la conversación con confianza.

Muestra cómo se puede manejar con madurez.

Tarjeta 4 - “Presión de grupo”: LKas amistades se burlan de alguien por querer esperar.

Practica cómo responder a la presión de grupo.

Muestra confianza sin agresividad.

1

Grupos destinatarios: Jóvenes de zonas rurales que no se benefician de ningún tipo de educación sexual en la escuela u otras instituciones.

2

Número de participantes: de 8 a 20 participantes, divididos en grupos pequeños.

3

Duración: máximo 30 minutos

4

Materiales necesarios:

Tarjetas impresas para juegos de rol

- **Espacio abierto**

Opcional: temporizador

8.6. DESMINTIENDO MITOS SOBRE LA PROTECCIÓN

“Desmintiendo mitos sobre la protección” es una actividad interactiva diseñada para cuestionar y desmontar mitos y desinformación habituales sobre la protección sexual. Muchas personas jóvenes reciben mensajes contradictorios a través de redes sociales, amistades o fuentes en línea. Esta actividad les ayuda a analizar críticamente esos mensajes y a sustituir los mitos por información rigurosa y basada en evidencia.

La persona facilitadora lee una serie de afirmaciones relacionadas con la protección sexual, la anticoncepción y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Se pide al grupo que decida si cada afirmación es un mito o una realidad.

Para ello, pueden desplazarse físicamente a un espacio designado en la sala (por ejemplo, hacia la zona de “Mitos” o la de “Realidades”) o levantar una tarjeta con su respuesta.

Después de cada afirmación, se invita a las personas participantes a explicar brevemente por qué han elegido esa opción. Esto fomenta el debate, la reflexión y el aprendizaje entre iguales. A continuación, la persona facilitadora ofrece la explicación correcta, aclara posibles malentendidos y amplía la información con datos precisos.

Ejemplos de mitos o realidades

- “Las píldoras anticonceptivas protegen contra las ITS.”
- “Si alguien parece sano, no tiene una ITS.”
- “Usar un condón cada vez reduce significativamente el riesgo de ITS y de embarazo.”
- “El coito interrumpido (la marcha atrás) es un método completamente seguro.”
- “Solo necesitas protección si no conoces bien a tu pareja.”
- “Hacer preguntas sobre tu cuerpo es normal.”

1

Grupos destinatarios: Jóvenes de zonas rurales que no se benefician de ningún tipo de educación sexual en la escuela u otras instituciones.

2

Número de participantes: entre 15 y 30 participantes, divididos en pequeños grupos o todos juntos para facilitar la comunicación.

3

Duración: máximo 30 minutos

4

**Materiales necesarios:
Carteles de “Mito” y “Realidad”
Afirmaciones impresas**

5

**Consejos para la facilitación:
Fomenta el debate sin avergonzar a quienes den respuestas incorrectas.
Utiliza fuentes fiables para las explicaciones.
Refuerza la información correcta con claridad.**

9 SOBRE TINERII 3D

La Asociación Tinerii 3D es una organización juvenil rumana sin ánimo de lucro con sede en Craiova (Rumanía), activa desde el 13 de enero de 2013. Sus orígenes se remontan a 2007, cuando comenzó como un grupo de personas jóvenes. Con el tiempo, evolucionó hasta convertirse en una organización dedicada a apoyar el desarrollo juvenil a través de la educación no formal, la cultura, el deporte y las oportunidades internacionales.

El nombre Tinerii 3D refleja su misión principal: fomentar el desarrollo de la juventud en tres dimensiones:

- Educación: promoción del aprendizaje, el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades.
- Cultura: impulso del intercambio cultural, la creatividad y la autoexpresión.
- Deporte: fomento de estilos de vida saludables y del trabajo en equipo a través de la actividad física.

Tinerii 3D trabaja para:

- Promover el voluntariado y la participación activa.
- Apoyar a jóvenes de entornos desfavorecidos.
- Difundir la cultura y los valores rumanos.
- Fomentar la integración social, la concienciación sobre los derechos y los estilos de vida saludables.
- Crear alianzas a nivel local y europeo .

La organización utiliza métodos de educación no formal para acompañar a las personas jóvenes en su desarrollo personal y profesional. Participa en proyectos tanto a nivel nacional como internacional, especialmente en el marco de programas como Erasmus+ y el Cuerpo Europeo de Solidaridad (ESC). A través de estas iniciativas, ofrece:

- Intercambios juveniles
- Cursos de formación
- Oportunidades de voluntariado
- Prácticas
- Talleres

Tinerii 3D ha establecido sólidas alianzas en toda Europa y ha apoyado a miles de jóvenes en el desarrollo de habilidades, la confianza en sí mismos y la adquisición de experiencias interculturales.

contact@tinerii3d.ro

www.tinerii3d.ro



ASOCIAȚIA
TINERII3D

9 SOBRE FOCO

FOCO promueve diversas actividades y proyectos mediante metodologías de educación no formal, dirigidos a un amplio abanico de grupos, incluyendo personas con menos oportunidades.

La organización ofrece oportunidades de formación adaptadas a las necesidades de cada grupo. Estas actividades se dirigen tanto a formadoras, facilitadoras, educadoras y trabajadoras juveniles (formación de formadoras), como directamente a las personas beneficiarias.

Además, FOCO apoya a otras organizaciones que desean ampliar sus proyectos, ofreciéndoles servicios de consultoría y formación. En este sentido, ya trabaja a nivel internacional, acompañando a organizaciones de base en la implementación de sus proyectos y aportando la experiencia de su equipo en coordinación de proyectos, educación no formal y facilitación.



FOCO opera tanto a nivel local como internacional. Aunque su sede se encuentra en A Guarda, en la comarca del Baixo Miño, su trabajo está conectado a redes europeas más amplias. Participa activamente y lidera proyectos transnacionales, colaborando con entidades socias de países de toda la Unión Europea y también de otros continentes.

Esta dimensión internacional permite incorporar diversas perspectivas y metodologías al trabajo local, al tiempo que genera oportunidades de movilidad y aprendizaje para participantes y organizaciones de toda Europa.

Los proyectos de FOCO se centran en la calidad, la relevancia, la utilidad y el dinamismo. La organización apuesta por la innovación, experimentando con formatos y prácticas que van más allá de los espacios convencionales de teatro y formación. Al combinar la práctica artística con el compromiso social, FOCO crea experiencias culturales significativas que conectan tanto con las personas participantes como con las comunidades.

9 SOBRE LAG PSL

LAG PSL es una organización local de la Bulgaria rural que parte de una idea clara: las personas jóvenes son el presente y el futuro de sus comunidades.

Desde 2006, LAG PSL reúne a autoridades locales, empresas, ONG y ciudadanía activa para generar oportunidades reales en los municipios de Panagyurishte, Strelcha y Lesichovo. Su enfoque es sencillo: escuchar a la comunidad, implicar a la juventud y construir soluciones de forma colectiva.

A través del programa Erasmus+ y de otras colaboraciones internacionales, LAG PSL ha facilitado que más de 150 jóvenes de entornos rurales participen en intercambios juveniles, cursos de formación y proyectos de emprendimiento en toda Europa. Estas experiencias contribuyen al desarrollo de habilidades, la confianza y una visión más amplia de sus posibilidades.

La organización también apoya a jóvenes emprendedores/as, impulsa iniciativas de aprendizaje digital y desarrolla proyectos orientados a combatir el aislamiento social y fomentar la participación activa.

LAG PSL defiende que vivir en un entorno rural no debería limitar las aspiraciones de nadie. Con el apoyo, el conocimiento y las oportunidades adecuadas, las personas jóvenes pueden desarrollarse, liderar y generar un impacto positivo en sus propias comunidades.

www.lagpsl.bg

lagpsl.international@abv.bg

