

Guía de  
autoaprendizaje  
para niñas, niños y  
adolescentes

2022



**ME CONOZCO,  
ME CUIDO Y  
CONSTRUYO MI  
PLAN DE VIDA**



Guatemala, 2022

Este documento se puede reproducir total o parcialmente siempre y cuando se cite a MENEIS y UNFPA como fuentes de origen y que no sea para usos comerciales.

Elaboración: **Elena Patricia Galicia Nuñez**  
Con el apoyo de técnico de:  
Mesa Nacional de Educación Integral en Sexualidad (Meneis)  
Fondo de Naciones Unidas para el Desarrollo (Unfpa)

# Mesa Nacional por la Educación Integral en Sexualidad – MENEIS

La Guía de Autoaprendizaje “Me conozco, me cuido, y construyo mi plan de vida” fue elaborada por la Mesa Nacional por la Educación Integral en Sexualidad-MENEIS en el año 2022 con el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas -UNFPA-. Es una herramienta para ser utilizada con el acompañamiento de facilitadoras/facilitadores en diversos espacios.

Elaboración:

**Elena Patricia Galicia Núñez**

Coordinación:

**Ana Silvia Monzón/Emma López-MENEIS**  
**Agradecimiento especial a integrantes de CIMENEIS**

Apoyo Técnico

**Mesa Nacional por la Educación Integral en Sexualidad**

Cooperación y apoyo técnico

**Fondo de Población de las Naciones Unidas-UNFPA**  
**Girl Up, United Nations Foundation**

Diseño gráfico e ilustración:

**Eddín Herrera, Asociación PIES de Occidente**

Revisión a la diagramación: **Victoria Orellana**

Guatemala, 2022

“Los textos incluidos en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones del UNFPA y de Girl Up United Nations Foundation. Este documento es para distribución general. Se reservan los derechos de autoría y se autorizan las reproducciones y traducciones siempre que se cite la fuente. Queda prohibido todo uso de esta obra, de sus reproducciones o de sus traducciones con fines comerciales”.



# ¡BIENVENIDA Y BIENVENIDO!

## A ESTE ESPACIO ESPECIAL PARA TI

### ¿PARA QUIÉN?

La guía que tienes en tus manos está pensada en niñas, niños y adolescentes como tú, entre los 10 y los 13 años.

### ¿QUÉ TE PROPONEMOS?

Mensajes y actividades que te ayudarán a conocer tu cuerpo y a tomar decisiones responsables, para cuidarte hoy y avanzar en el camino de tus metas.

### ¿SOBRÉ QUE APRENDERÁS?

Te presentamos 9 temas, para que explores mucho más sobre tu derecho a la Educación Integral en Sexualidad ¡Porque es tu derecho tener información!

1. Reconociendo nuestros derechos
2. El cuerpo comunica
3. ¿Quién soy? El desarrollo de mi identidad
4. Tomo decisiones. Elijo mi camino
5. Cambio cuando crezco. La pubertad y la adolescencia
6. Los estereotipos y la equidad
7. Rompo el silencio ante la violencia
8. Reconociendo nuestros cuerpos
9. Prevengamos el embarazo en la adolescencia

# ¿CÓMO APRENDERÁS?

Podrás explorar 4 actividades en cada tema, descubriendo diferentes formas de aprender junto a tu familia, amigas y amigos. Te recomendamos que cada tema puedas realizar en una semana, así al finalizar habrás aprendido mientras te diviertes conociendo mucho más sobre tus derechos sexuales y reproductivos.

Cada tema está organizado en 4 secciones, una por semana, con actividades para realizar en un cuaderno de trabajo o portafolio.

## Veo, veo

Semana **1.**

En esta sección encontrarás actividades para desarrollar la actitud de mirar con detenimiento tú alrededor y platicar sobre cosas conocidas para ti porque se relacionan a tus experiencias.



## Caja de Sorpresas

Semana **2.**

En esta sección descubrirás mensajes claves para entender el tema del mes y desarrollar nuevos conocimientos.



## Manos a la Obra

Semana **3.**

En esta sección te proponemos actividades para fortalecer o adquirir habilidades para poner en práctica las ideas que desarrollamos durante el mes.



## Se me Prendió el Foco

Semana **4.**

Las actividades de esta sección te permitirán verificar tus aprendizajes del mes.



## Autoevaluación

# ANTES DE EMPEZAR, TOMA UNOS MINUTOS PARA TI.



Las siguientes actividades te ayudarán a llenarte de energía positiva, calmar tu mente y liberar tensiones.  
Puedes realizarlas cada vez que lo necesites.



- Busca un lugar tranquilo, ponte de pie y cierra tus ojos.
- Pon la mano derecha en tu corazón y siente sus latidos ¿son lentos o rápidos? ¿qué me dicen? ¿estoy cansada, asustado, aburrida, desesperado? ¿por qué me siento así?
- Toma aire por la nariz despacio y luego saca el aire por la nariz despacio.
- Identifica si algo te preocupa, entristece o enoja.
- Abre tus brazos al lado del cuerpo e imagina que corre por tus brazos, hasta llegar a tus manos lo que te preocupa, entristece o enoja. Y lo vas a sacar por tus manos moviéndolas como que fueran estrellas.
- Vuelve a tomar y sacar aire suavemente, las veces que lo necesites hasta sentir que tu mente y tu corazón están tranquilos.
- Levanta tus brazos y extiende tus manos al cielo. Imaginariamente toma la energía del universo y distribúyela en tu cuerpo. Pasa tus manos suavemente sobre cada parte de tu cuerpo. Al finalizar el recorrido, vuelve a respirar.
- Abre tus ojos lentamente y prepárate para disfrutar de este momento.

# Tema

No. **1**

# CONOCIENDO **NUESTROS** DERECHOS





## AL FINALIZAR EL TEMA:

- Reconozco situaciones donde no se cumplen los derechos humanos.
- Valoro que los derechos humanos se aplican a todas las personas.
- Reflexiono sobre los derechos humanos que puedo ejercer.



Semana

1.

# Veó, veó

- Dibuja 5 cosas que necesitan todas las personas para poder vivir.
- Pega el recorte de una noticia sobre las necesidades que tienen las personas de tu comunidad para poder vivir dignamente.
- Escribe 2 cosas con las que cuentas para poder vivir y sentirte feliz.



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente, subraya las ideas principales y encierra en un círculo las palabras nuevas para ti.

### ¿SABÍAS QUE?

Los derechos humanos son normas, escritas en leyes, que reconocen cosas que corresponden a todas las personas para que puedan vivir con dignidad; es decir contar con lo necesario para cubrir sus necesidades básicas, sentirse valoradas y desarrollar sus capacidades. Las personas según su edad o condiciones tienen necesidades específicas, por eso también existen derechos humanos específicos.

#### ¿Cuáles son las leyes que protegen nuestros derechos humanos?

##### **Declaración Universal de Derechos Humanos.**

Derechos para todas las personas: Alimentación, salud, educación, seguridad, vivienda, paz, medio ambiente.

##### **Constitución Política de la República.**

Derechos para personas guatemaltecas: Vida, salud, educación, vivienda, justicia, seguridad, libertad e igualdad para mujeres y hombres, vivir sin discriminación ni violencia.

**Declaración de los Derechos del Niño.** Derechos para niñas y niños del mundo: Tener nombre y una nacionalidad; recibir amor y comprensión.

- Disfrutar de juegos y recreación.
- Recibir educación elemental gratuita que permita igualdad de oportunidades; recibir cuidados especiales en casos de impedimento físico o mental, no tener familia o recursos para vivir.
- Recibir protección contra el abandono, crueldad, explotación, trata, discriminación, trabajo que dañe su salud o desarrollo.

**Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia.** Algunos derechos de niñas, niños y adolescentes de Guatemala:

- Recibir educación de acuerdo a su identidad y su realidad; recibir educación sobre la sexualidad, infecciones de transmisión sexual, preparación para la reproducción y vida en pareja, paternidad y maternidad responsable. Ser escuchadas y escuchados en sus centros educativos antes de imponerles una sanción.

Las autoridades son responsables de realizar acciones por medio de instituciones, para que podamos gozar de nuestros derechos humanos. Nos convertimos en ciudadanas y ciudadanos cuando ejercemos nuestros derechos y asumimos responsabilidades que contribuyen a nuestro bienestar y al bien común como: cuidar nuestra higiene, compartir tareas del hogar, convivir en armonía en el centro educativo, sembrar árboles, nos unimos a organizaciones que defienden derechos.



Semana

## 3. Manos a la Obra

·Elabora un cartel sobre las actividades que realizan instituciones y organizaciones a favor de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en tu comunidad. Pégalo en un lugar visible para otras personas.



Semana

## 4. Se me Prendió el Foco

- Escribe en un párrafo para qué nos sirve conocer sobre derechos humanos.
- Une con una línea las actividades que se realizan en las comunidades con el derecho humano que corresponde.

Vivir con una familia que te cuide.	Derechos de las mujeres
Usar el traje regional o indumentaria.	Educación integral en sexualidad
Tomar en cuenta sus consejos y sabiduría.	Derechos de personas mayas, garífunas y xincas
Recibir clases en lenguaje de señas si no se puede hablar ni escuchar.	Derechos de niñas, niños y adolescentes
Recibir atención de la comadrona o doctora durante el embarazo.	Derechos de personas adultas mayores
Sembrar para tener comida saludable y agua.	Derechos de personas con discapacidad
Es una garantía que se basa en el derecho a la educación. Su objetivo es que adolescentes y jóvenes accedan a información y servicios de salud sexual y reproductiva.	Derechos de todas las personas

·Encuentra en la sopa de letras valores propios de una vida con derechos humanos (**igualdad, equidad, respeto, justicia, paz**).

U	A	U	L	L	S	D	J	E	D	Y
E	A	J	R	L	I	C	S	A	I	O
G	I	A	U	S	O	T	R	D	Q	F
P	L	R	U	S	I	I	A	E	E	E
E	R	N	E	J	T	D	Q	T	Q	E
L	D	Q	A	S	L	I	Z	D	U	D
M	S	G	M	A	P	A	C	S	I	P
D	N	I	U	L	P	E	U	I	D	D
R	R	G	O	S	J	T	T	E	A	S
D	I	O	I	G	R	A	E	O	D	I
C	G	U	O	S	A	U	A	U	I	E

# Tema

No. 2

# MI CUERPO COMUNICA





## AL FINALIZAR EL TEMA:

- Describo aspectos relacionados a la sexualidad.
- Reconozco que la cultura influye en la vivencia de la sexualidad y la toma de decisiones.
- Reflexiono acerca de un valor aprendido en la familia para cuidar del cuerpo.



Semana

# 1. Veo, veo

- Dibuja y pinta tu cuerpo, con detalles como el color de tu pelo y tus ojos.
- Pega recortes en cada parte del dibujo de tu cuerpo, sobre lo siguiente:

**Boca ¿Cuál es tu comida favorita?**

**Brazos ¿Qué tipo de ropa usas?**

**Mano ¿Cómo es tu familia?**

**Cabeza ¿Qué piensas de ti cuando te ves en el espejo?**

**Corazón ¿Por quién sientes más cariño?**

**Nariz ¿En qué situaciones/lugar sientes temor?**

**Oreja ¿Qué has escuchado sobre la palabra sexo?**

**Piernas ¿Qué cosas no te permiten hacer por ser niña, niño o adolescente?**

**Pies ¿Cuál es tu mayor deseo?**

**Ojos ¿Qué es lo que más te gusta de otra persona?**

- Lee detenidamente tus respuestas y escribe sobre una situación o un momento en que has sentido curiosidad por ver tu cuerpo o el de otras personas.



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente, subraya las ideas principales y encierra en un círculo las palabras nuevas para ti. Busca su significado en un diccionario o en un libro de texto.

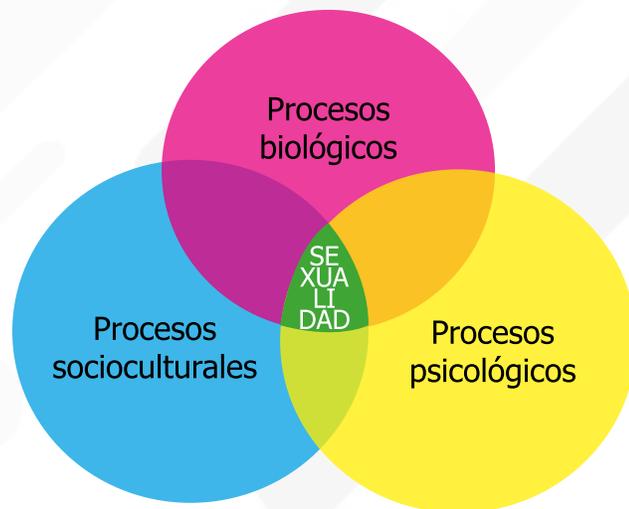
### ¿SABÍAS QUE?

Somos nuestro cuerpo porque por medio de él nos alimentamos para vivir, crecemos, expresamos quienes somos, hacemos toda clase de actividades, nos relacionamos con otras personas. Conocer nuestro cuerpo nos ayuda a valorarlo y cuidarlo.

La sexualidad es la capacidad que tenemos para definir quién soy, que me gusta, que no me gusta, cómo es mi cuerpo, los nombres que tiene cada parte de mi cuerpo, y cómo cuido de cada una de esas partes; además, cómo me relaciono con los otros niños, con las otras niñas.

La sexualidad es hablar de nuestra identidad, nuestros afectos, nuestros deseos y sobre cómo nos cuidamos. Hablar de sexualidad nos ayuda a tomar decisiones responsables para nuestro bienestar del presente y del futuro.

La familia, la escuela, la comunidad y los medios de comunicación nos transmiten mensajes por medio de los cuales aprendemos formas de ser y vivir la sexualidad, que varían de una persona a otra según la edad, la cultura y la época en que crecimos.



### ¿Por qué es importante que hablemos de esto?

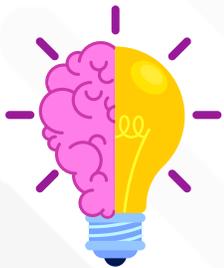
Porque hablar de sexualidad nos ayuda a tomar decisiones responsables para nuestro bienestar y armonía del momento presente y para el futuro.



Semana

## 3. Manos a la Obra

- Platica con una persona adulta de tu confianza, de una cultura distinta a la tuya, sobre cosas que le enseñaron en su familia: consejos para cuidar el propio cuerpo y el de otras personas.
- Representa con un dibujo cómo te sentiste con la plática anterior y qué valor descubriste para cuidar de la sexualidad.



Semana

## 4. Se me Prendió el Foco

- Platica con una persona de tu confianza, si es posible que sea una persona que viva en una comunidad diferente a la tuya, y pregúntale sobre: cómo se vive la sexualidad en su comunidad. Luego, Elabora en una hoja un collage sobre lo hablado.
- Redacta una carta, dirigida a tu maestra o maestro, sobre las cosas de sexualidad que te gustaría conocer.

# Tema

No. **3**

## ¿QUIÉN SOY? DESARROLLO DE MI PERSONALIDAD E IDENTIDAD



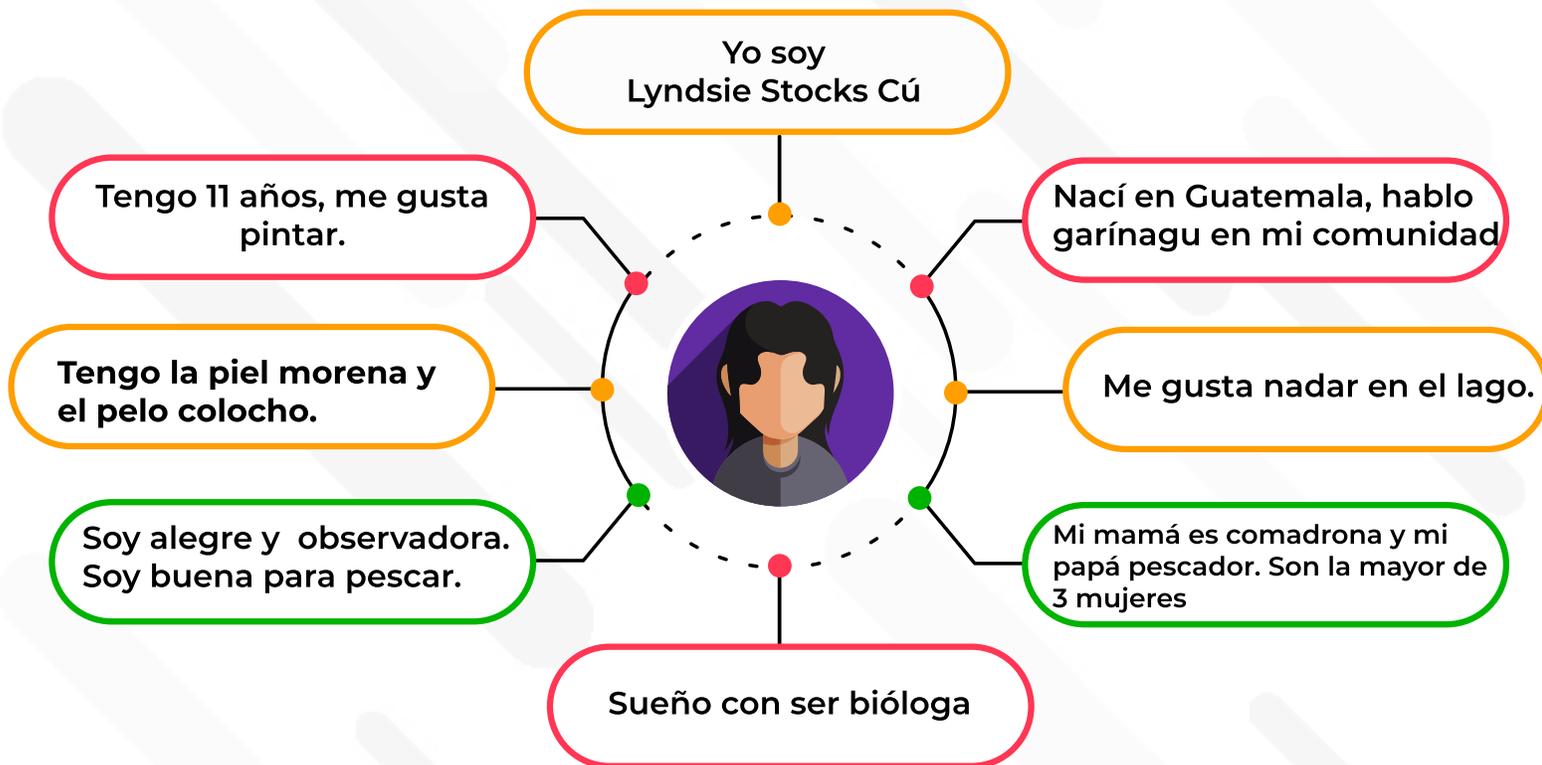
## AL FINALIZAR EL TEMA:



- Analizo las características de mi personalidad e identidad.
- Describo como la apariencia del cuerpo de una persona puede afectar los sentimientos y comportamientos de otras personas hacia ella y comparar como esto es diferente para las niñas y los niños
- Reconozco que todas las personas tienen habilidades para aportar y ser valoradas.

# Semana 1. Veo, veo

•Pega una foto tuya en una hoja y escribe sobre ¿quién eres?: tu nombre completo, edad, donde naciste, características físicas, idioma materno, tu familia, habilidades, cualidades, pasatiempos, sueños. Te proponemos un ejemplo.



Elabora un cuadro comparativo sobre lo siguiente.

<b>Así somos las personas que vivimos en Guatemala</b>	<b>Los medios de comunicación dicen</b>
Pega recortes de mujeres y hombres de diferentes edades, identidades (indígenas, garífunas, afrodescendientes, xincas, mestizas) y condiciones (con discapacidad, urbana, rural)	Pega recortes de anuncios publicitarios sobre productos que venden para que mujeres y hombres tengan el “cuerpo perfecto”.

Analiza detenidamente las imágenes y responde lo siguiente:

¿Qué diferencias encuentras entre quiénes somos en el país y las imágenes de mujer y hombre que nos muestra la publicidad?



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente, subraya las ideas principales, encierra en un círculo las palabras nuevas para ti y búscalas en el diccionario.

### ¿SABÍAS QUE?

Todas las personas somos diferentes porque tenemos una identidad propia; es decir, tenemos cuerpos y modos de ser que nos caracterizan. Somos personas únicas por nuestro origen, la historia de nuestra familia, el lugar donde crecimos y la cultura a la que pertenecemos. Distintas cosas conforman nuestra identidad: nombre, edad, sexo, características físicas, nacionalidad, idioma, etnia, clase social, cualidades, habilidades, gustos y sueños para el futuro.

Las cualidades son características de una persona, por ejemplo es muy amigable o creativa. Las habilidades son capacidades que tiene una persona para hacer muy bien una cosa. Por ejemplo, cantar, resolver ejercicios de matemáticas.

La imagen que tenemos de nosotras y nosotros mismos se construye y cambia con el tiempo dependiendo de las cosas positivas o negativas que vivimos, así como de las oportunidades que tenemos.

El tipo de mensajes que recibimos de los medios de comunicación, la escuela, la iglesia, la familia y la comunidad influyen en nuestra autoestima, las desigualdades que vivimos, los derechos que podemos gozar y las decisiones que podemos tomar.

La autoestima es la capacidad de tener confianza, aprecio y respeto por uno mismo, por una misma.



Semana

## 3. Manos a la Obra

Piensa en alguna persona (conocida o de alguna película) preocupada por parecerse a las imágenes de “cuerpos perfectos” que muestra la publicidad.

-¿Qué cosas hizo para alcanzar esa imagen ideal?

-¿Qué dificultades vivió por tratar de alcanzar esa imagen ideal?

Piensa en algún niño o niña que molestan en tu clase por su manera de ser o por su apariencia física.

-¿Cómo lo hace sentir la forma en que le tratan?

-¿Qué cosas hizo o dejó de hacer por la manera como le tratan?

-¿Crees que las personas valen por cómo se ven, por su apariencia física?

Cuenta las historias anteriores y tus opiniones por medio de una grabación realizada desde un celular, por medio de recortes o por dibujos.



Semana

## 4. Se me Prendió el Foco

•Te invitan a organizar la conmemoración del día internacional de la mujer en tu centro educativo.

•**Piensa detenidamente, pregunta y escribe sobre:**

-¿Cómo organizarías la actividad para que niñas, niños y adolescentes participen aportando sus ideas y habilidades?

-¿A qué mujeres de tu comunidad que promueven los derechos humanos de otras personas podrías involucrar en la actividad? Comenta sobre las características de su personalidad e identidad.

# Tema

No. **4**

# TOMA DE DECISIONES Y MI PROYECTO DE VIDA



## AL FINALIZAR EL TEMA:



- Describo los pasos principales en la toma de decisiones.
- Reconozco que la toma de decisiones es una habilidad que puedo aprender y que mis decisiones se ven influidas por varias cosas (factores).
  - Aplico el proceso de toma de decisiones en una situación real.



Semana

# 1. Veo, veo

Lee las siguientes historias.

**¡Hola! Soy Balam. Tengo 11 años y hablo achi.** Vivo en una aldea lejana. Por las tardes, aprendo con mi abuela a sembrar plantas medicinales y a preparar remedios naturales porque quiero ser enfermero para ayudar a mi comunidad.

Un día de camino a la escuela, unos patojos más grandes me dijeron que era tiempo de “hacer cosas de hombre”. Me amenazaron con pegarme si no beso a la patoja que me gusta y si no me tomaba unas cervezas con ellos. Aunque me temblaban las piernas, me fui con ellos. La directora se dio cuenta y por poco me expulsan de la escuela. Le conté a mi abuelo lo que pasó y él me dijo: ¿la patoja que te gusta estaría contenta de verte borracho? ¿Por qué estás torciendo el camino de tus metas?

**¡Hola! Me llamo Berta.** Tengo 12 años y vivo con mi mamá. Para ir a la escuela debo bajar y subir muchas gradas porque vivo en un asentamiento. Este año voy a sacar sexto, así podré conseguir una beca para seguir el básico, una carrera y la universidad. Me gustaría hacer programas de televisión para que pare la violencia contra las niñas.

Estoy participando en un curso de Karate para aprender a defenderme. La gente dice que voy a ese curso a buscar novio, porque ahí solo van hombres. Y que las patojas con novio se olvidan del estudio. Eso me pone muy triste, así que le conté a mi entrenadora como me sentía. Ella me escuchó y me ayudó a pensar en qué cosas puedo hacer para no dejar de estudiar.

•Contesta las siguientes preguntas en base a las historias que leíste. Puedes grabarlas en tu celular o escribirlas en tu cuaderno.

- ¿Qué pasos están dando Balam y Berta para alcanzar sus metas?
- ¿Cuáles son las cosas y personas que influyen en las decisiones de Balam y Berta?
- ¿Cómo se sienten ante las dificultades que enfrentan?
- ¿Qué decisiones toman para enfrentar las dificultades en el camino de sus metas?



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente, subraya las ideas principales, encierra en un círculo palabras nuevas para ti y búscalas en un diccionario o libro de texto.

### ¿SABÍAS QUE?

Todos los días tomamos decisiones, porque vivimos situaciones que nos enfrentan a elegir entre una cosa u otra. Podemos aprender a tomar nuestras propias decisiones según nuestra edad, con el apoyo de personas adultas de confianza. Todas las decisiones tienen una consecuencia.

Existen diversos factores que influyen al momento de tomar decisiones sobre nuestra sexualidad y que pueden afectar el camino de nuestras metas.

El alcohol, las drogas, la violencia, el temor al qué dirán y la falta de información, influyen en la manera en como decidimos cuidar nuestro cuerpo y relacionarnos con otras personas de nuestra edad.

Existen opciones que solo te involucran a ti, como elegir la forma en que presentas una tarea escolar. En otras ocasiones, tus decisiones involucran a otras personas. Por ejemplo, si quieres iniciar un noviazgo es necesario hablar con quién te gusta para decidir si ambos están de acuerdo y si es el mejor momento según sus metas.

Las metas son los pasos que damos para alcanzar nuestros sueños. Para saber si avanzamos en el camino de nuestras metas, necesitamos definir en cuánto tiempo las alcanzamos y cómo lo logramos.

Los sueños son cosas que queremos lograr en el futuro; que nos motivan a seguir adelante, a pesar de las dificultades, a sacar lo mejor que somos y ayudar a otras personas.



Semana

## 3. Manos a la Obra

**Piensa en una decisión que necesites tomar sobre tu sexualidad por ejemplo:**

- ir a los entrenamientos de tu deporte favorito o tener novia/novio
- estudiar o salir con tus amistades u otras situaciones en las que necesites tomar una decisión.

**Para tomar una decisión aplica los siguientes pasos:**

1. Busca alternativas para garantizar tu bienestar hoy y que no pongan en riesgo el camino de tus metas futuras.
2. Piensa en las ventajas, desventajas y consecuencias de cada alternativa.
3. Toma en cuenta tus cualidades, y habilidades.
4. Pregúntate si lo que quieres hacer es porque realmente te convence o porque alguien te amenazó o está obligando a hacerlo.
5. Escucha tus deseos, sentimientos y valores para elegir cosas que te hagan feliz, te permitan cuidar de tu cuerpo, respetar tus derechos y los de las otras personas, alcanzar tus sueños.
6. Toma decisiones en un momento en que te sientas tranquila o tranquilo. Respira profundo antes de decidir, eso ayuda a calmar la mente y el corazón.



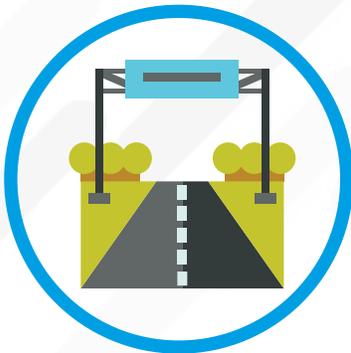
Semana

## 4. Se me Prendió el Foco

Dibuja en una hoja el camino de tus metas, según tu creatividad, como el ejemplo que se te presenta a continuación.

- Escribe en la bandera cuáles son tus sueños. Por ejemplo, ser maestra.
- En los rótulos con números escribe cuáles son los pasos que necesitas dar para alcanzar tus sueños. En cada meta escribe acciones para alcanzarlas y en cuanto tiempo. Por ejemplo: Meta 1. Terminar la primaria y básico. Acción. Salir en limpio y conseguir una beca. Tiempo. En cuatro años

### EL CAMINO DE MIS METAS



- Pega el camino de tus metas en un lugar visible para que puedas saber si vas avanzando y enfocarte en alcanzar tus sueños.

# Tema

No. **5**

# CREZCO Y CAMBIO.

# PUBERTAD Y ADOLESCENCIA



**AL FINALIZAR  
EL TEMA:**



- Enumero los principales cambios físicos y emocionales que ocurren durante mi adolescencia.
- Comprendo la importancia de la higiene y salud personal.
- Aplico mi comprensión de la higiene y salud a un plan para mantenerme sana y sano a medida que crezco.

**Semana 1. Veo, veo**

**•Elabora un álbum sobre los cambios que has experimentado del año pasado para acá. Puedes usar fotos, recortes o cosas simbólicas (una tarjeta, la invitación a una excursión o a un cumpleaños, un papel de regalo, entre otros).**

**Responde, en base al álbum, lo siguiente:**

- ¿Qué sensaciones nuevas experimentas en tu cuerpo y en qué momento?
- ¿Qué actividades dejaste de hacer y cuáles te interesan ahora?
- ¿Cuáles son las cosas que tu familia te deja hacer ahora y cuáles te prohíben?
- ¿Con quiénes te gusta pasar más tiempo y haciendo qué?
- ¿Qué sientes cuando estás con niñas, niños y adolescentes de otro sexo?
- ¿Qué emociones y sentimientos te hacen sentir los cambios que estás viviendo?

Puedes guiarte por el siguiente cuadro.

**Emociones.** Son cosas que sentimos en nuestro cuerpo cuando nos pasa algo, son pasajeras: desagrado, confusión, susto, cansancio, enojo, preocupación, asombro, timidez, vergüenza, sorpresa, nervios. Por ejemplo, siento cosquillas en el estómago cuando veo a quien me gusta porque estoy emocionada; me sudan las manos cuando estoy nervioso por un examen.

**Sentimientos.** Son estados de ánimo que llevamos en nuestro corazón por mucho tiempo. Por ejemplo, la tristeza por la muerte de un ser querido. Necesitamos eliminar los sentimientos que nos hacen daño (odio, resentimiento, terror). Y cultivar sentimientos que nos dan felicidad (amor, alegría, tranquilidad, valoración, esperanza).

Fuente: Adaptado de Cumpliendo mis metas y sueños. Primero básico (Guatemala, PRODESSA, 2019)



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente, subraya las ideas principales y encierra en un círculo las palabras nuevas para ti.

### ¿SABÍAS QUE?

Conocer nuestros cuerpos, identificar cada una de sus partes y nombrarlas de la manera correcta, es importante para sentirlo nuestro, cuidarlo y respetarlo. Lo mismo pasa con los genitales (órganos sexuales externos), es necesario que conozcamos sus nombres y los digamos sin pena.

Aproximadamente a partir de los 9 años inicia la pubertad, una etapa en que sentirás muchos cambios en tu cuerpo. No te preocupes si inician antes o después que los de tus amigas o compañeros. Es normal que cada niña y niño crezca a su ritmo, porque cada quien es único. Hay quienes crecerán más en altura o tendrán más peso. Lo importante es que te sientas bien ante esos cambios porque ninguno es mejor que otro.

Esos cambios tienen su origen en el cerebro. Allí se encuentra la glándula hipófisis, que envía órdenes a las glándulas sexuales para que produzcan hormonas. El estrógeno es la hormona que dirige los cambios físicos (en lo externo del cuerpo) y fisiológicos (funcionamiento interno del cuerpo) en las mujeres. En el caso de los hombres, la testosterona es la hormona que estimula el desarrollo de los cambios en sus cuerpos.

Junto a los cambios físicos también buscarás tu propia identidad, sentirás el deseo de ser más independiente, te gustará pasar más tiempo con personas de tu edad; aumentará tu curiosidad por conocer tu cuerpo y el del otro sexo.

Quizá empieces un noviazgo; querrás experimentar nuevas cosas; participarás en actividades culturales, deportivas y de apoyo a tu comunidad. Y te preguntarás ¿por qué pasan ciertas situaciones en la sociedad? A esta etapa (entre los 9 y 18 años) de profundos cambios en tu identidad, maduración de tu ser, nuevas posibilidades, creatividad, deseos de experimentar nuevas cosas y energía, preocupaciones por tu presente y sueños sobre tu futuro se le llama adolescencia.

## Cambios físicos que viven mujeres y hombres durante la pubertad

- Aumento en la estatura. Pueden salir granitos en cara, brazos y espalda porque se acumula grasa.
- Sale vello en las axilas y puede producirse mal olor por el sudor excesivo. También sale vello en las piernas, los brazos y en la pelvis (parte baja del estómago, esta es una parte íntima). Primero el vello es claro, conforme pasa el tiempo será más espeso y colococho.
- Crecen los pies y algunas veces podemos perder el equilibrio.

### Cambios que viven las mujeres

- Las mamas o pechos empiezan a crecer. Empieza a marcarse la cintura.
- Inicia la menstruación. También se le llama período o regla. Es un proceso natural. Consiste en un sangrado que sale por la vagina una vez al mes, durante tres a siete días. El sangrado está compuesto por unos tejidos que prepara el cuerpo de la mujer cada mes para alimentar al ovulo o huevo que puede dar origen a un bebé. La menstruación es señal de que si tienes relaciones sexuales sin protección puedes quedar embarazada.
- Durante los primeros días de la regla podrás sentir dolor en el vientre (cólicos), cansancio e inflamación en los pechos.

### Cambios que viven los hombres

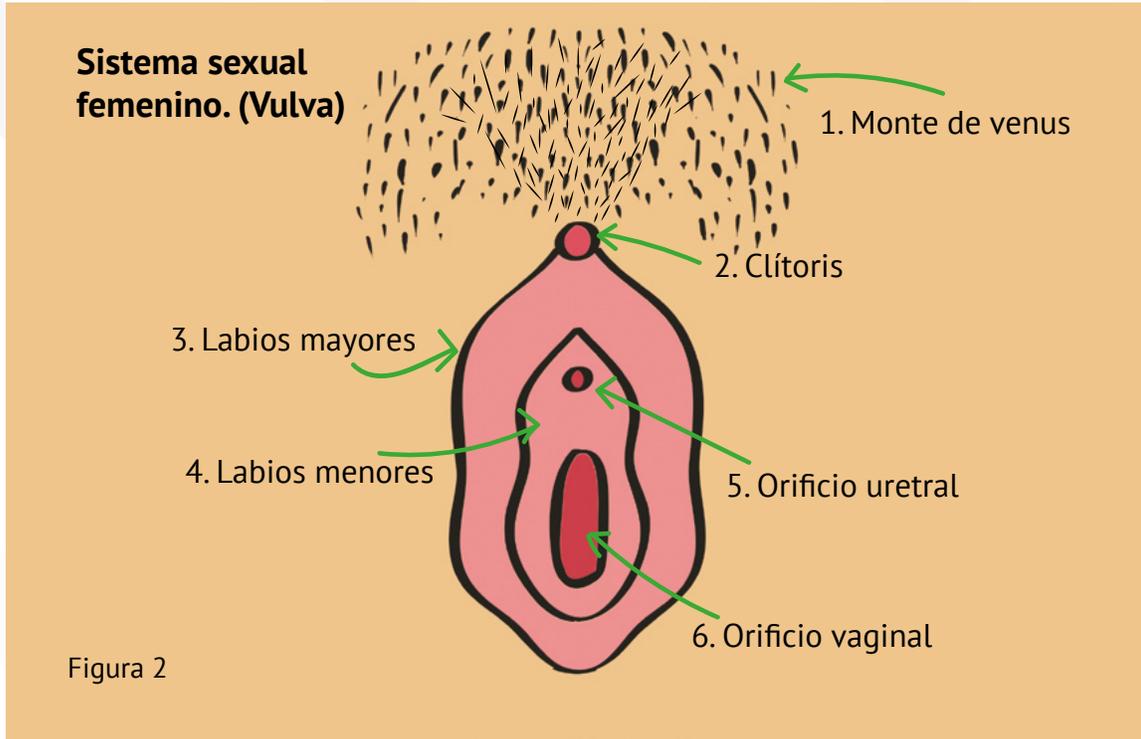
- Empieza a salir el bigote y la barba. Se forma un bultito en la parte delantera de la garganta.
- La voz pasa de ser suave (como la de los niños) a ser un poco más ronca (como la de los adultos). Seguramente te saldrán algunos gallos, durante unos meses mientras termina de crecer la garganta.
- La espalda se hace más ancha y se marcan los músculos de los brazos. Los testículos crecen.
- El pene crece y empieza a experimentar erecciones espontáneas (se pone duro y hacia arriba). En ese momento puede salir un líquido espeso color blanco, llamado semen que al entrar en contacto con un ovulo puede dar origen a un nuevo ser. A la salida del semen se le llama eyaculación y significa que si tienes relaciones sexuales sin protección puedes embarazar a tu pareja.

Fuente: Adaptado de Cumpliendo mis metas y sueños. Primero básico (Guatemala, PRODESSA, 2019)

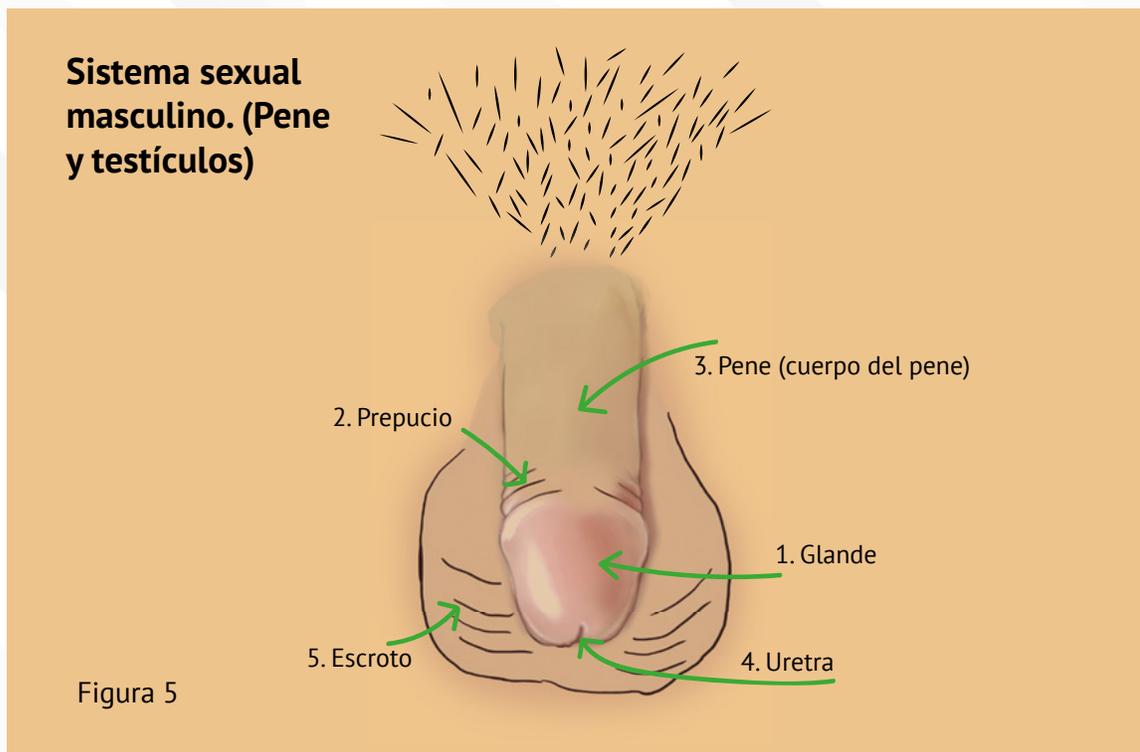
En esta etapa sentimos curiosidad por conocer nuestro cuerpo y el de otras personas. Esa curiosidad es normal, pero tiene un límite y es el respeto a la intimidad. Por ejemplo, las áreas donde están los genitales (órganos sexuales externos) son áreas íntimas, por eso solo las puedes tocar tú.

Si alguien intenta tocar tus partes íntimas, te hace sentir incómoda o incómodo puedes decirle que NO lo haga. Y si no le pone atención a lo que le dijiste puedes gritar, correr y contarlo a una persona adulta de confianza para que te ayude y eso no vuelva a pasar.

## Órganos sexuales externos de las mujeres



## Órganos sexuales externos de los hombres



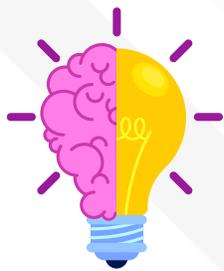


Semana

# 3. Manos a la Obra

- Platica con una mujer y un hombre adulto de tu confianza sobre cosas que pueden hacer las y los adolescentes para cuidar su higiene y salud.
- En base a las pláticas prepara un plan personal de cuidado de tu salud.

<b>¿Qué cuidar?</b>	<b>¿Cómo puedo hacerlo?</b>
El aseo del cuerpo	
El olor de las axilas	
Cuando viene la menstruación (regla o período)	
Cuando se dan las erecciones espontáneas	
Los dientes	
El cabello	
La cara	
La ropa interior	
La alimentación	
El ejercicio	
El sueño y el descanso	



Semana

# 4. Se me Prendió el Foco

•Marca con un chequecito (✓) si las siguientes afirmaciones son falsas o verdaderas según tus aprendizajes del tema de este mes.

Afirmaciones	Falso	Verdadero
Los cambios en mi sexualidad son parte de mi crecimiento.		
Platicar sobre los cambios en nuestra sexualidad, durante la pubertad, ayuda a cuidarnos y tomar decisiones responsables.		
La menstruación es uno de los principales cambios que inicia en el cuerpo de las mujeres durante la pubertad.		
La eyaculación es uno de los principales cambios que inicia en el cuerpo de los hombres durante la pubertad.		
Durante la adolescencia los cambios de nuestro cuerpo afectan nuestras emociones y sentimientos.		

**SIGUE  
DISFRUTANDO  
DE ESTE ESPACIO  
ESPECIAL  
PARA TI**



# Tema

No. **6**

# LOS ESTEREOTIPOS Y LA EQUIDAD





## AL FINALIZAR EL TEMA:

- Defino los estereotipos relacionados con el género.
- Reconozco que las diferencias de género pueden llevar a la explotación o el trato desigual especialmente si las personas actúan de manera diferente a las normas sociales.
- Demuestro maneras de promover la equidad de género en el hogar, la escuela y en la comunidad.

# Semana 1. Veo, veo

•Platica con personas mayores de tu familia -de tu confianza- o realiza un recorrido por el lugar donde vives para identificar:

- ¿qué se dice de las niñas y de los niños?
- ¿cómo se trata a las niñas y a los niños?
- ¿cuáles actividades realizan las niñas y cuáles los niños?

**Presenta en tu portafolio la información que recopilaste por medio de dibujos o recortes y organízalos en un cuadro como el siguiente:**

	Niñas	Niños
Ideas sobre		
Trato sobre		
Actividades que realizan		

•Analiza el cuadro que realizaste y escribe sobre:

- ¿qué diferencias ves en la manera en que tratan a niñas y niños?
- ¿qué diferencias ves en las actividades que realizan niñas y niños?
- ¿a quién beneficia o afecta ese trato diferenciado?
- ¿por qué se trata diferente a niñas y niños?
- ¿piensas que niñas y niños deben ser tratados por igual y tener las mismas oportunidades?



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente, subraya las ideas principales, encierra en un círculo las palabras nuevas para ti y búscalas en un diccionario o libros de texto.

### ¿SABÍAS QUE?

A partir del sexo con que nacemos iniciamos un proceso de aprendizaje sobre cómo se espera que sean las mujeres y los hombres. El género es la manera en que la sociedad nos dice qué es ser mujer y qué es ser hombre. Entonces, decimos que el género es una construcción social no algo dado por la naturaleza.

La sociedad dice qué trabajos considera propios de mujeres y de hombres, en qué lugar se espera que lo realicen, de cuanto valor se le dará a las actividades que hacen. A esta división del trabajo o le llamamos roles de género, los cuales se basan en las ideas que predominan en la sociedad y la época en que crecemos. Generalmente, estas ideas están cargadas de estereotipos.

Los estereotipos de género son creencias rígidas sobre las características y comportamientos que se consideran propios o inapropiados de las mujeres (débiles, solo sueñan con ser mamás, no pueden decidir por sí mismas) y de los hombres (fuertes, solo quieren mandar, no lloran). Influyen en la manera en que vivimos nuestra sexualidad, la forma en que se distribuye el trabajo y las oportunidades. Mujeres y hombres no son tratados ni valorados de la misma manera; en consecuencia, viven diferentes situaciones de discriminación, privilegios y desigualdad.

Nacer con cuerpos diferentes no significa que los hombres valgan más que las mujeres, ni que unas mujeres o unos hombres valgan más que otros. Hay muchas formas de ser mujeres y de ser hombres. También, podemos realizar cambios para valorar los aportes de cada quien, asumir corresponsabilidades y ejercer nuestros derechos humanos.

El valor de la corresponsabilidad quiere decir que las personas asumimos responsabilidades compartidas ante cosas o situaciones que nos son comunes. Por ejemplo, nuestro hogar es el lugar donde compartimos en familia. Es nuestro espacio común. Por tanto, mantenerlo limpio, ordenado y agradable es una tarea en la que deben participar todas las personas que viven en él de acuerdo a su edad.

El valor de la equidad quiere decir asegurar que todas las personas gocen de oportunidades para vivir sus derechos tomando en cuenta sus necesidades específicas. Por ejemplo, si una niña tiene problemas en la vista necesitará sentarse más cerca de la pizarra para ver mejor. Si un niño es zurdo necesitará un escritorio especial para escribir con comodidad. Así, ambos podrán aprender porque cuentan con cosas que se adaptan a sus necesidades.



Semana

# 3. Manos a la Obra

•Anota en el siguiente cuadro cómo se distribuyen las tareas en tu hogar.

Tareas del hogar	¿Quién lo realiza? Yo, mamá, abuelo, hermana menor, hermano mayor, tío, otra persona.
Barrer y trapear	
Acarrear agua	
Tender o arreglar las camas	
Lavar y guardar la ropa	
Hacer las tortillas y/o cocinar	
Lavar los trastes	
Cuidar las plantas	
Cuidar a las mascotas	
Cuidar a bebés	
Ayudar a niñas y niños en tareas escolares	
Atender a personas enfermas	
Atender a personas adultas mayores	
Atender a personas con discapacidad	

**En las líneas en blanco puedes anotar otras tareas que se realizan en tu hogar.**

•Analiza ¿quién realiza más tareas, quién no hace nada o muy poco? ¿Qué cambios harías para practicar la corresponsabilidad y equidad en las tareas del hogar? Elabora nuevamente el cuadro según tus reflexiones, conversa con quienes viven en tu hogar sobre lo que piensas y lo que piensa cada persona, lleguen a acuerdos y pégalo en un lugar visible a tu familia.



Semana

# 4. Se me Prendió el Foco

•Analiza las siguientes situaciones y escribe en el cuadro tus opiniones.

Situación	¿Qué cambiarías y por qué?
En tu escuela quieren formar el gobierno escolar solo con hombres.	
En tu escuela se burlan de un niño que es amable, tranquilo y respetuoso.	
En tu clase dicen que las niñas que participan en deportes solo quieren lucirse para encontrar novio.	
En tu familia dicen que solo debe darse estudio a los hombres.	
Alguien dice que las mujeres no sirven para las matemáticas.	
Alguien dice que las mujeres nacieron débiles por eso no tienen las mismas oportunidades que los hombres.	
Alguien dice que los hombres nacieron fuertes por eso son bruscos con sus hermanas y amigas.	

# Tema

No. **7**

# ROMPO EL SILENCIO ANTE LA VIOLENCIA





## AL FINALIZAR EL TEMA:

- Expreso ejemplos de violencia de género (violencia psicológica, violencia física, uniones y embarazo en adolescentes).
- Reconozco que todas las formas de violencia de género son una violación, irrespeto, de los derechos humanos.
- Identifico formas de autoprotección ante diferentes manifestaciones de violencia.

# Semana **1. Veo, veo**

Subraya las situaciones que consideras hacen daño.

- Que te regalen una tarjeta por tu cumpleaños.
- Le dicen a un adolescente que no es hombre porque tiene solo una novia.
- El enamorado de tu prima la controla y es muy celoso.
- El novio de tu vecina no la deja tener amigas ni amigos.
- En tu clase dicen que son feas las personas con discapacidad.
- Le ponen apodos a los niños que no son campeones en los deportes.
- A una amiga la invitaron a jugar bicicleta.
- Los niños se burlan de las niñas que usan güipil y corte.
- Que te espíen cuando vas al baño.
- El maestro de otra sección le ha pedido a varias niñas que se queden a solas con él en la clase y les toca sus partes privadas.
- Le toquen las nalgas o el pene a los varones para celebrar un gol.
- A un amigo lo invitaron a clases de manualidades.
- Te intentan besar, acariciar o abrazar y tú no quieres.
- Te levantan la falda o la camisa.
- Has escuchado que algunos hombres le exigen a sus novias “la prueba de amor”, es decir, presionarlas a tener relaciones sexuales como prueba de que los quieren.
- Le esconden las toallas sanitarias a las niñas y a las adolescentes.

•Si subrayaste más de una situación, tú o alguien más viven violencia. ¿Qué haces cuando pasa algo así? ¿Guardas silencio o lo platicas con alguien? Escribe tus comentarios.



Semana

# 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente y encierra en un círculo las palabras nuevas para ti.

## ¿SABÍAS QUE?

La violencia es el uso de la fuerza o el poder para hacer daño.

La violencia de género consiste en formas de discriminar a las mujeres por el hecho de ser mujeres. Pero también, son relaciones en las que hombres con poder tratan con violencia a las mujeres y a otros hombres que consideran inferiores.

Los hombres pueden sentir que tienen poder porque son de mayor edad, tienen más conocimientos, son más fuertes, tienen más información, tienen más dinero o son autoridad (maestro, pastor, sacerdote, abuelo, tío, entre otros).

La violencia de género no es normal, no debe ser un secreto. La violencia de género es una violación a los derechos humanos, y sus manifestaciones, son delitos castigados por la ley. Por tanto, puedes contar lo que te pasa a una persona adulta de confianza, y dependiendo el caso, denunciarlo ante las autoridades de tu centro educativo, Policía Nacional (PNC), Procuraduría de Derechos Humanos (PDH) o Procuraduría General de la Nación (PGN).

¿Cómo podemos reconocer qué tipo de violencia vivimos las niñas, niños y adolescentes?					
Pellizcos, jalones, empujones y golpes con el cuerpo u objetos que causan moretes, heridas o lesiones visibles en el cuerpo.	Palabras, formas de tratar, amenazas, engaños que humillan, menosprecian, aíslan o dañan la autoestima.	Puede darse entre niñas, niños y adolescentes; de una persona adulta a una menor y en el noviazgo cuando: te obligan a quitarte la ropa, te besan, tocan o acarician a la fuerza. Te violan, es decir cuando meten el pene, los dedos, la lengua u objetos en tus genitales, tu boca o cualquier otra parte de tu cuerpo.	Te dicen cosas sobre tus pechos, pene o nalgas que te hacen sentir incómoda o incómodo.		Un hombre mayor ofrece pagar tus estudios a cambio de que te vayas a vivir con él como su esposa.
			Te pasan tocando el pecho, pene o nalgas.		
Violencia física	Violencia psicológica	Abuso sexual	Sucede entre una persona adulta o con autoridad (docente, pastor, sacerdote, abuelo, entre otros) hacia una niña, niño o adolescente.	Sucede entre pares del mismo o diferente sexo.	Quieren obligar a una niña a unirse al hombre que la embarazó.  Quieren obligar a una adolescente a ser madre.
			Acoso sexual	Hostigamiento sexual	



Semana

# 3. Manos a la Obra

·Elabora un plan de autoprotección, es decir acciones para disminuir situaciones que te dañen e identificar con quién y dónde pedir apoyo en caso de vivir violencia.

Clave para protegerte	¿Qué puedes hacer?
<p>Identifica a personas de confianza. Una persona de confianza son mujeres y/o hombres conocidos que creen en tu palabra, te apoyan y protegen.</p>	<p>Anota los nombres de personas de confianza para ti a quienes podrías acudir si vives violencia:</p> <p>.....</p>
<p>Identifica lugares seguros. Un lugar seguro es iluminado y es donde hay más personas que puedes ver y te puedan ver en caso necesites ayuda.</p>	<p>Anota los lugares seguros donde puedes conocer a otras niñas, niños y adolescentes; reunirte con tus amistades, tu novia o tu novio.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Participa de actividades extraescolares o de grupos de niñez y adolescencia donde puedas analizar, opinar, promover y aportar sobre tus derechos.</p>	<p>Averigua y anota la dirección y teléfono de una organización en tu comunidad que ofrezca cursos, talleres, campamentos, asambleas o festivales sobre derechos de la niñez y la adolescencia.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Aprende a decir NO a situaciones que pueden llevarte a pleitos, al inicio temprano de relaciones sexuales o exponerte a abuso sexual.</p>	<p>Anota como puedes rechazar a quienes te invitan a fumar, tomar alcohol o consumir drogas.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>No aceptes en las redes sociales a personas desconocidas. No compartas fotos de ti ni la dirección de tu casa ni de tu centro educativo.</p>	<p>Anota a quien podrías pedirle apoyo si un desconocido desde las redes sociales te invita a salir, te ofrece regalos o trabajo.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>El Código Penal dice en su artículo 173 que es delito, castigado con cárcel, violar a una persona menor de catorce años. El Código Civil en su artículo 84 prohíbe el matrimonio a menores de 18 años</p>	<p>Anota cuándo y cómo podrías compartir con tu familia lo que dice la ley sobre el matrimonio y el embarazo en adolescentes.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Lleva siempre en tu mochila o morral los datos de las autoridades responsables de proteger a la niñez y adolescencia en casos de vivir violencia.</p>	<p>Averigua y anota dirección y teléfono de oficina más cercana a tu casa y escuela de: PNC, PDH, Centro de Apoyo Integral a Mujeres Sobrevivientes de Violencia (CAIMUS) o PGN.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



Semana

# 4. Se me Prendió el Foco

•Realiza un collage sobre cómo la violencia contra niñas, niños y adolescente afecta su sexualidad, su salud y el camino de sus metas.



# Tema

No. 8

# RECONOCIMIENTO DE NUESTROS CUERPOS



## AL FINALIZAR EL TEMA:



- Describo las partes del cuerpo involucradas en la reproducción.
- Reconozco que es normal sentir curiosidad y tener preguntas acerca de nuestros cuerpos y sus funciones sexuales.
- Identifico una persona de confianza a quien pueda preguntarle acerca de la anatomía y fisiología sexual y reproductiva.



Semana

# 1. Veo, veo

•Imagina que estás viendo una película. En la primera escena aparece una pareja de jóvenes dándose un beso. En la segunda escena aparece una mujer embarazada. En la tercera escena aparece una bebe a quien llamaron Lupita.

•**Con las imágenes anteriores explica cómo crees que llegó Lupita al vientre de su mamá. Puedes escribir la historia o grabarla en un celular.**



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

·Lee detenidamente, subraya las ideas principales, encierra en un círculo las palabras nuevas para ti y búscalas en un diccionario o libros de texto.

### ¿SABÍAS QUE?

La información sobre la reproducción humana nos ayuda a tomar decisiones responsables sobre nuestra sexualidad. La reproducción humana es un proceso relacionado con la fertilidad de las mujeres y la fertilidad de los hombres, las relaciones sexuales y la fecundación.

La fertilidad. Conocer los órganos sexuales internos femeninos y los órganos sexuales internos masculinos, así como su funcionamiento nos ayuda a entender las posibilidades de dar vida que tienen nuestros cuerpos.

En el cuerpo de hombres y mujeres existen células que les permiten dar origen a un nuevo ser. En una parte del cuerpo de las mujeres (los ovarios), se producen células muy pequeñas llamadas “ovocitos” y en los testículos de los hombres se producen células muy chiquitas y en gran cantidad llamadas “espermatozoides”.

La fertilidad de los hombres se relaciona a su capacidad de producir espermatozoides, los cuales salen de su cuerpo a través del semen, un líquido blanco parecido a la gelatina, que expulsa cuando eyacula. Eyacular se le llama al momento en el cual el pene se pone erecto (duro) y expulsa semen.

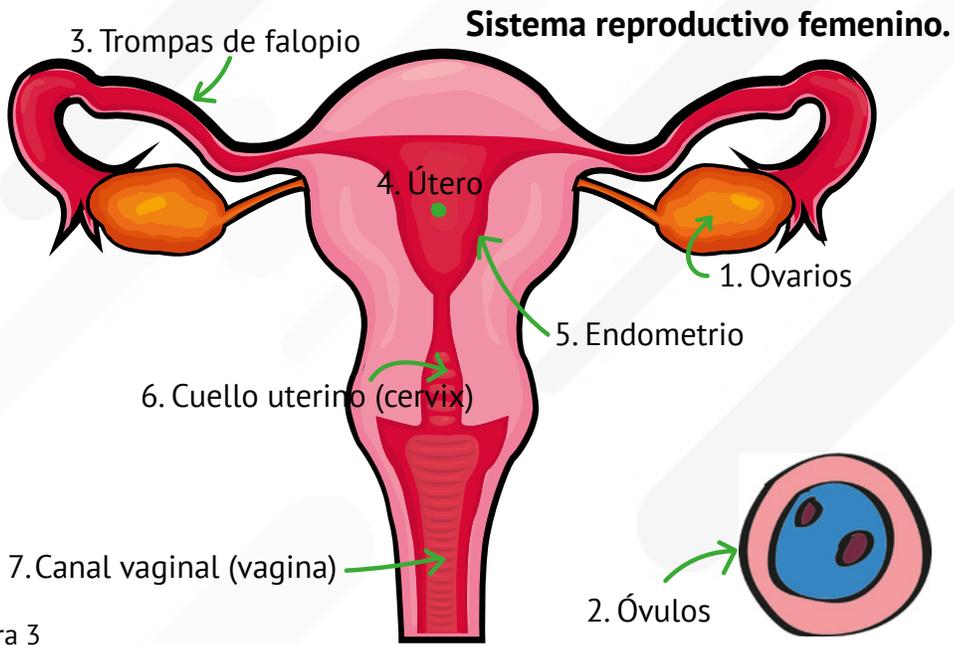


Figura 3

### Sistema reproductivo masculino.

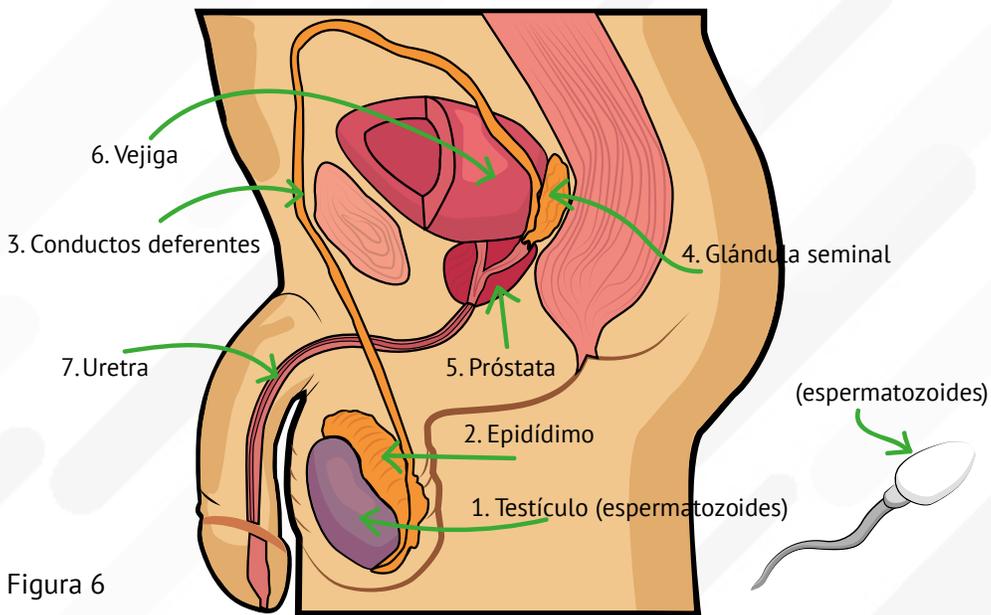


Figura 6

La fertilidad de las mujeres está relacionada con el ciclo menstrual, el cual inicia el primer día de la menstruación (cuando la sangre sale de la vagina) y termina el día anterior al siguiente sangrado. Un ciclo se considera regular si la menstruación viene cada 24 días, pero puede variar de una mujer a otra.

Durante la fase fértil del ciclo menstrual, cada mes, un ovario libera una célula llamada óvulo, que se traslada desde la trompa de Falopio hasta el útero, este proceso se llama ovulación. La mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales durante la fase fértil sin usar protección, es decir, si no usa un método anticonceptivo.



## ¿CÓMO FUNCIONA EL CICLO MENSTRUAL? PRESENTAMOS EL EJEMPLO DE UNA ADOLESCENTE. SU PRIMER DÍA DE MENSTRUACIÓN FUE EL DÍA 1 Y TERMINÓ EL DÍA 30.

2.Las relaciones sexuales. Que nos guste alguien, nos enamoremos y tengamos un noviazgo forma parte de la vida. Las parejas adultas, pueden expresar su afecto frente a otras personas. En otras ocasiones tendrán momentos más íntimos, en los que están solos y se abrazan, se acarician, se besan, se sienten bien. Y pueden llegar a juntar sus genitales (órganos sexuales) en algún momento de mucho placer. Entonces, el hombre puede introducir su pene en la vagina de la mujer y eyacular.

3.La fecundación. Durante la relación sexual puede producirse un embarazo si la mujer está en su fase fértil y tuvo relaciones sexuales sin protección. ¿Cómo se produce la fecundación? Es la unión de un espermatozoide y un óvulo en las Trompas de Falopio de la mujer. De esta unión se forma una nueva célula llamada "cigoto", que durante nueve meses crecerá en el útero de las mujeres, se alimentará por el cordón umbilical y se prepara para nacer



Semana

# 3. Manos a la Obra

- Elabora un collage con recortes sobre los cuidados y las cosas que necesitan los bebés; las cosas que deben hacer o dejar de hacer su mamá y papá para atenderles. Revisa tu collage y piensa en qué pasaría si decides tener relaciones sexuales en este momento y quedas embarazada o embarazas a tu pareja. ¿Cómo afectaría esa situación el camino de tus metas? Escribe o graba tus reflexiones.
- Marca si  estás de acuerdo o  si estás en desacuerdo ante las siguientes afirmaciones.

Afirmaciones	
Las relaciones sexuales deben ser encuentros íntimos entre personas adultas que se gustan, se cuidan, se comparten afecto y placer.	
Las relaciones sexuales sin consentimiento, a la fuerza se convierten en relaciones violentas.	
Decidir tener relaciones sexuales es un derecho, porque puedes decidir hacerlo cuando te sientas preparada o preparado.	
Decidir tener relaciones sexuales es una responsabilidad porque puedes quedar embarazada o embarazar a alguien.	
Es buena idea tener relaciones sexuales porque tus amigas, amigos o pareja te presionan.	
Tener relaciones sexuales cuando soy niña, niño o adolescente puede afectar mi desarrollo, mi salud, mis oportunidades, mis derechos y el camino de mis metas.	



Semana

# 4. Se me Prendió el Foco

Marca con una círculo las respuestas que consideres correctas.

<b>Es el líquido que expulsan los hombres por el pene cuando eyaculan. Contiene espermatozoides.</b>		
óvulo	eyacular	semen
<b>Es la célula reproductora femenina que se forma en el ovario de las mujeres.</b>		
ovulo	Ovario	menstruación
<b>¿Si tengo preguntas sobre sensaciones nuevas que siento en mis genitales a quién acudiría?</b>		
internet	persona de confianza	a un desconocido
<b>¿Qué harías si un compañero te comenta que tiene erecciones espontáneas?</b>		
Me burlo	Buscamos persona de confianza para que nos oriente	Buscamos información en libros de texto
<b>Es un encuentro íntimo entre personas adultas para darse caricias, besos y juntar tus genitales. De este encuentro puede resultar un embarazo.</b>		
sexo	relaciones sexuales	sexualidad
<b>¿Qué harías si una compañera tiene la falda o corte manchado de sangre menstrual?</b>		
me burlo	le doy una toalla sanitaria	le digo a la maestra
<b>Días del ciclo menstrual de una mujer en que puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección.</b>		
fase fértil	fase infértil	menstruación
<b>Es el encuentro entre un espermatozoide y un óvulo en las Trompas de Falopio de la mujer que dan origen a un nuevo ser.</b>		
fecundidad	relaciones	fecundación

# Tema

No. 9

# PREVENGAMOS EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA





## AL FINALIZAR EL TEMA:

- Expreso las causas y riesgos del embarazo en la adolescencia.
- Reconozco que el embarazo no planificado a una edad temprana puede tener consecuencias de salud y sociales negativas.
- Identifico personas de confianza con quien hablar e instituciones que deben apoyar en caso de experimentar signos de embarazo.



Semana

# 1. Veo, veo

- Lee detenidamente la siguiente historia:

Saqb'e tiene 15 años y está en tercero básico. Se prepara para ser campeona de ajedrez. Wasani tiene 17, está en quinto bachillerato y quiere ser trabajador social. Imaginan que formaran una familia cuando se gradúen de la universidad. Saqb'e y Wasani son novios y se gustan muchísimo.

Un día están tan emocionados con sus besos y caricias que se olvidan del camino de sus metas. Tienen relaciones sexuales sin protección porque Saqb'e le preguntó a Wasani si tenía condones. Él le respondió que si ella no andaba con otro hombre, no tenía por qué pedirle algo así.

Después de ese día, a Saqb'e no le vino la menstruación por tres meses en los que pasó con náuseas, vómitos y antojos. Su vientre empezó a crecer, sus ganas de dormir y su cansancio también. Se puso pálida y débil de la preocupación. No podía hacer ejercicios y sus amistades se burlaban de ella. Pasados nueve meses Saqb'e y Wasani dejaron de estudiar para trabajar y cuidar al bebé que tuvieron. Así, cambiaron sus planes de vida.

- Escribe o graba en un celular tus reflexiones sobre la historia anterior: ¿Por qué y cómo cambió el camino de las metas de Saqb'e y Wasani? ¿De qué manera pueden mujeres y hombres prevenir un embarazo durante la adolescencia?



Semana

## 2. Caja de Sorpresas

• Lee detenidamente, subraya las ideas principales, encierra en un círculo las palabras nuevas para ti y búscalas en un diccionario o libros de texto.

### ¿SABÍAS QUE?

Una de las decisiones más importantes, por sus consecuencias en el resto de la vida, es la del inicio de las relaciones sexuales, así como la decisión de ser madre o padre. El embarazo durante la adolescencia puede prevenirse por medio de métodos anticonceptivos: objetos, sustancias y procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de mujeres y hombres, con el fin de prevenir un embarazo no planeado.

La abstinencia, es decir no tener relaciones sexuales, es uno entre muchos métodos para evitar un embarazo, implica voluntad y responsabilidad tanto de mujeres como de hombres. Existen otros métodos anticonceptivos como el preservativo masculino y el preservativo femenino que son los únicos métodos que además de evitar embarazos, protegen de infecciones que se transmiten por medio de las relaciones sexuales. Puedes encontrar más información en la Guía Nacional de Anticoncepción para Adolescentes del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. El documento lo encuentras en este link: <https://guatemala.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GuiaNacionaldeAnticoncepcionpaaAdolescentes.pdf>

Contar con información sobre cómo prevenir embarazos en la adolescencia nos ayuda a tomar decisiones responsables. Generalmente, se culpa a las niñas y adolescentes de quedar embarazadas. Pero, asumir un embarazo no es un asunto solo de ellas, sino que también es una responsabilidad de los hombres; porque la vivencia de la sexualidad es un derecho de ambos y las consecuencias del ejercicio de ese derecho los involucra a ambos también.

El mayor porcentaje de embarazos en adolescentes es producto de la violencia sexual, “en la mayoría de los casos los victimarios son familiares, seguidos por las personas cercanas o amigos, y por último, desconocidos” (PDH, 2013 en MTM, 2014) . De acuerdo con el Plana 2013-2017, el 90% de los agresores fueron personas cercanas, con quienes había vínculos afectivos o de confianza, de quienes se espera protección más que la agresión recibida.



Semana

# 3. Manos a la Obra

•Lee detenidamente la siguiente historia.

¡Hola! Soy Marcela tengo 13 años. Estudio y por las tardes ayudo a mi mamá a vender comida. Un día que estaba sola en casa, entró el señor que nos vende la leña. Me tapó la boca y me violó. Desde ese día mi vida cambió. Quedé embarazada. Cuando nació el bebé el hombre que me violó, bajo amenazas me llevó a vivir con él. No me deja ir a estudiar, estoy todo el día bajo llave cuidando al bebé, haciendo los oficios de la casa y atendiendo a su familia. El hombre que me violó cometió un delito y debe ir a la cárcel.

•Analiza la historia de Marcela con el apoyo de la imagen del árbol.



- Escribe en las raíces por qué a Marcela la embarazaron y es mamá siendo adolescente.
- Escribe en las ramas las consecuencias de la maternidad forzada en la adolescencia.

•Si una niña o adolescente está embarazada puede:

- Informar a las autoridades de su escuela o colegio para que la apoyen. No pueden expulsarla de su centro educativo, sea público o privado, según dice el Protocolo de Identificación, atención y referencia de casos de violencia dentro del sistema educativo nacional del Ministerio de Educación (MINEDUC).
- Llamar a las siguientes instituciones para recibir información y apoyo:

**PDH:** 1555

**MINEDUC:** 2411-8686

**SVET:** 2504-8888

**MP** línea directa

**PNC:** 1517

**PGN:** 1546

-Traslada la información anterior a un cartel y pégalo en un lugar visible para otras niñas, niños y adolescentes.



Semana

## 4. Se me Prendió el Foco

·Te invitaron a un festival de oratoria para hablar del embarazo en adolescentes. Para preparar tu discurso puedes leer reportajes en periódicos, consultar a maestras y guiarte por las siguientes preguntas:

- ¿Por qué aumentan los embarazos en adolescentes?
- ¿Cómo cambian sus vidas?
- ¿Qué hacer para prevenirlos?
- ¿A quién acudir si estás embarazada?
- ¿Qué instituciones te deben apoyar en caso de embarazo?

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Betancort, G, Cal, Enrique y Tito, P. (2013). Propuesta didáctica para el abordaje de la educación sexual de Educación Inicial y Primaria. Uruguay: Asociación Civil Gurises Unidos, Comisión de Educación Sexual del CEIP y UNFPA.

Ministerio de Educación. (2012). Protocolo de identificación, atención, y referencia de casos de violencia dentro del sistema educativo nacional. Guatemala. MINEDUC, SEPREM, CONAPREVI, UNFPA, UNESCO y FODM.

Ministerio de Educación. (2016). Serie de fascículos acerca de educación integral en sexualidad y prevención de las violencias. Guatemala: MINEDUC, UNESCO y UNFPA.

Ministerio de Educación. (2020). Guía de autoaprendizaje para estudiantes. Tercer y cuarto grado, Nivel de Educación Primaria. Guatemala: MINEDUC.

Ministerio de Educación. (s.f.). Desplegable niños niñas 1 somos el presente tenemos derecho a EIS. Prevenir con educación. Guatemala: MINEDUC, SEPREM, UNFPA, UNESC, FDM y Ventana Construcción de Paz.

Ministerio de Educación. Currículum Nacional Base de Nivel Primario. Guatemala: MINEDUC.

Ministerio de Educación. (2010). Estrategia de Educación Integral en Sexualidad. Guatemala: MINEDUC y UNFPA.

Proyecto de Desarrollo Santiago. (2019). Cumpliendo mis metas y sueños. Primero básico. Módulos educativos para la prevención de embarazos en niñez y adolescencia. Guatemala: PRODESSA.

UNESCO. (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. París: UNESCO, ONUSIDA, UNFPA, UNICEF, ONUMUJERES y Organización Mundial de la Salud.

CONJUVE (2013). Plan Nacional para la Prevención de Embarazos en Adolescentes y Jóvenes de Guatemala -PLANEA2013-2017. Guatemala: Gobierno de Guatemala

Mujeres Transformando el Mundo (2014). El embarazo en niñas y adolescentes en Guatemala. Guatemala.

Procuraduría de Derechos Humanos (2013). Análisis de la situación de embarazos en niñas y adolescentes en Guatemala 2011-2013. Informe temático. Guatemala.

**ESPERAMOS  
HAYAS  
DISFRUTADO  
ESTE ESPACIO  
ESPECIAL  
PARA TÍ**



Guía de  
autoaprendizaje  
para niñas, niños y  
adolescentes

2022

ME CONOZCO,  
ME CUIDO Y  
CONSTRUYO MI  
PLAN DE VIDA



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas

