

YO NO ME CALLO

✦ Módulo para la prevención de la violencia de género en adolescentes
#VivirSinMiedo



“Yo no me callo”. Módulo para la prevención de la violencia de género en adolescentes

Este módulo ha sido elaborado por Demus, teniendo como base la experiencia del programa formativo en prevención de la violencia de género realizado con las adolescentes del distrito de Carabaylo (Lima) entre agosto y noviembre de 2019 y replicado por el equipo en 2020.

Contenidos: Equipo de Demus

Cuidado de la edición: Verónica Ferrari

Diseño y diagramación: Talía Campanita Córdova

Primera edición: Diciembre 2020

Se permite la reproducción parcial de esta guía con fines culturales no lucrativos citando la autoría de Demus.

Demus

Jr. Caracas 2624, Jesús María Lima 11 - Perú

(51-1) 463-1236, 463-8515

E-mail: demus@demus.org.pe

Web: <http://www.demus.org.pe>

Esta publicación cuenta con la colaboración de la Cooperación Española a través de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Demus y no refleja, necesariamente, la postura de la AECID.



Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-09330

Impreso en Imprenta Alpamayo S.R.L. Jr. Ocoña 314 - Lima

Contenido

1

7 INTRODUCCIÓN

- 8 i. ¡Bienvenidas!
 - 9 ii. Orientaciones metodológicas
-

2

11 LAS GUÍAS

12 SESIÓN 1: NUESTRO ESPACIO

- 13 **Actividad 1:** Presentación del programa de intervención
 - 13 **Actividad 2:** Presentándonos
 - 14 **Actividad 3:** El guía
 - 15 **Actividad 4:** Nuestro espacio seguro
 - 15 **Actividad 5:** Esto es un abrazo
-

16 SESIÓN 2: NUESTRO CUERPO Y NOSOTRAS

- 17 **Actividad 1:** Hilando
 - 18 **Actividad 2:** Mi muñeca y yo
 - 18 **Actividad 3:** Canta y gana
 - 19 **Actividad 4:** Juego de cartas
 - 20 **Actividad 5:** Mi luna
 - 21 **Actividad 6:** La especialista
-

22 SESIÓN 3: ENAMORAMIENTO Y NUESTROS AMORES

- 23 **Actividad 1:** Bienvenida y anécdotas
 - 24 **Actividad 2:** Yanantin propio
 - 24 **Actividad 3:** Yanantin en pareja
 - 25 **Actividad 4:** Teatro foro
 - 26 **Actividad 5:** La Huaylaca
 - 27 **Actividad 6:** Quipu de los deseos
-

28 SESIÓN 4: EL MACHISMO NOS DESHUMANIZA

- 28 **Actividad 1:** Bienvenida y anécdotas
- 29 **Actividad 2:** Ejercicio de diagnóstico
- 29 **Actividad 3:** ¿Cómo aprendemos el machismo? Equipaje de género masculino

- 30 **Actividad 4:** Consignas de no violencia en nuestras interrelaciones
-

31 **SESIÓN 5: CONSTRUYÉNDONOS EN SABIDURÍA Y LIBERTAD**

- 31 **Actividad 1:** Ensalada de fruta
32 **Actividad 2:** La reina dice
33 **Actividad 3:** ¿Esto es violencia de género?
34 **Actividad 4:** Mis aliadas, mis aliados
34 **Actividad 5:** La capa
35 **Actividad 6:** Nuestro compromiso
-

36 **SESIÓN 6: BARRIOS VALIENTES Y LIBRES DE VIOLENCIA**

- 37 **Actividad 1:** La osa triste
37 **Actividad 2:** Notas informativas
38 **Actividad 3:** Mapeando nuestra comunidad
39 **Actividad 4:** Organizándonos en nuestra comunidad
39 **Actividad 5:** El río de una vida libre de violencia
40 **Actividad 6:** Trabajando nuestra propuesta
41 **Actividad 7:** Agradecer a la vida
-

42 **SESIÓN 7: LAS MUJERES LO HICIMOS**

- 43 **Actividad 1:** Bienvenida y anécdotas
43 **Actividad 2:** Descubriendo la línea del tiempo
43 **Actividad 3:** Conocemos nuestras luchas
44 **Actividad 4:** Armamos nuestra línea del tiempo
45 **Actividad 5:** Nuestro hito feminista
45 **Actividad 6:** Carta al futuro
46 **Actividad 7:** El cadáver exquisito
-

47 **SESIÓN 8: LA VIOLENCIA NO ME SILENCIA**

- 47 **Actividad 1:** Bienvenida y anécdotas
48 **Actividad 2:** Mensajes sobre la prevención de la violencia de género
-

49 **SESIÓN 9: HERRAMIENTAS PARA LA FACILITACIÓN DE DIÁLOGOS CON OTRAS Y OTROS ADOLESCENTES**

- 49 **Actividad 1:** Bienvenida y anécdotas
50 **Actividad 2:** El fósforo
50 **Actividad 3:** El tiburón
51 **Actividad 4:** Hacer planes

52 SESIÓN 10: NOS EVALUAMOS

- 52 **Actividad 1:** Museo
 - 53 **Actividad 2:** Las flores
 - 54 **Actividad 3:** Las dos caras
 - 54 **Actividad 4:** Nuestro altar
-

3

55 CAJÓN DE RECURSOS

- 56 **Anexo 1:** Ciclo menstrual. Texto para revisar
 - 58 **Anexo 2:** Analizando mitos
 - 61 **Anexo 3:** Ideas para relacionarnos desde el feminismo
 - 62 **Anexo 4:** Glosario diverso
 - 65 **Anexo 5:** Posibles historias de violencia
 - 67 **Anexo 6:** Cartilla y pin
 - 68 **Anexo 7:** Ruta de atención
 - 70 **Anexo 8:** Historias de heroínas
 - 70 Próceres de la independencia peruana y latinoamericana
 - 70 Tomasa Tito Condemayta
 - 71 Clorinda Matto de Turner
 - 72 María Trinidad Enríquez
 - 73 María Jesús Alvarado
 - 74 María Elena Moyano
 - 75 Máxima Acuña
 - 76 **Anexo 9:** ¿Feminista yo?
-

4

77 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Introducción

- i. ¡Bienvenidas!
- ii. Orientaciones metodológicas

¡BIENVENIDAS!

Este módulo al que hemos denominado “Yo no me callo. Guías metodológicas para la prevención de la violencia de género en adolescentes” fue elaborado durante 2020 como parte de las actividades impulsadas desde el Convenio “Contribuir al efectivo cumplimiento del derecho de las mujeres, jóvenes, adolescentes y niñas a una vida libre de violencias, en las regiones de Cusco y Lima, Perú”, que implementamos junto a Entrepueblos, AIETI, Enraíza Derechos y Kallpa, con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) de la Cooperación Española.

Nace, sobre todo, de un esfuerzo conjunto por construir una propuesta formativa feminista emancipadora dirigida a adolescentes para promover pequeños espacios de resistencia y pensamiento crítico frente a la desigualdad y los estereotipos de género, en los que se basa la violencia que nos sigue costando la vida de miles de niñas, adolescentes y mujeres adultas.

Es de la mano de las estudiantes del primer año de secundaria de una escuela pública de Carabayllo, distrito al norte de Lima, que nuestro equipo validó los contenidos propuestos por Jakelin Ruiz Vilca y Trenzar-Asociación Cultural en siete sesiones y dos jornadas de encuentros con las adolescentes. La participación activa de las adolescentes ha sido fundamental en esta construcción colectiva, sin ellas, sus sugerencias y sus propuestas no hubiera sido posible presentar hoy estas guías, es a ellas a quienes dedicamos este material, agradecidas de los retos que nos deja este proceso de aprendizaje mutuo y constante.

No se trata, entonces, de un documento acabado, por el contrario, tiene la intención de ser un instrumento dinámico, que pueda ser revisado, cambiado y utilizado por docentes, adolescentes y jóvenes líderes, mujeres de organizaciones sociales para desarrollar y promover actorías sociales, pero, sobre todo, para invitarnos al cuidado propio y a la acción colectiva transformadora.

Desde Demus esperamos seguir aportando a la construcción de un saber feminista y popular generado desde y para las adolescentes que contribuya con sociedades libres de violencia desde el conocimiento, amor y autonomía de nuestros cuerpos e identidades diversas.

El equipo de Demus



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Sobre las guías

1. Permiten preparar las acciones formativas por lo que son operativas.
2. Sus contenidos y didáctica recogen lo realizado por Demus, junto con los aprendizajes y propuestas de las adolescentes.
3. Parten de la experiencia de las adolescentes para construir aprendizajes desde ellas.
4. Sus actividades tienen siempre carácter dialogal, participativo y con enfoque feminista.
5. Están organizadas para trabajar el íntegro de sus contenidos a lo largo de 10 sesiones.
6. Cuentan con recursos al final del módulo (Cajón de recursos) que pueden ser usados en las sesiones.

Sobre las sesiones

1. Cada sesión contiene una serie de actividades que pueden realizarse total o parcialmente según se crea conveniente.
2. Cada sesión se puede desarrollar en un total tres horas.
3. La secuencia de las actividades de cada sesión tiene la siguiente estructura:

Inicio	<ul style="list-style-type: none">· El punto de partida serán actividades lúdicas que permitan trabajar con el cuerpo y dialogar conociéndose entre sí, para luego presentarse y expresar sus expectativas.· A continuación, se pasa a presentar el íntegro de las sesiones y los detalles logísticos.· Se termina con acuerdos para la participación, el aprendizaje y la enseñanza.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Se presentan los contenidos propuestos para la guía utilizando los principios y pautas de facilitación ya mencionados.· Es deseable invitar a especialistas para profundizar los contenidos.
Cierre	<ul style="list-style-type: none">· Contiene recomendaciones y actividades para actuar en la prevención de la violencia en todas sus formas, en su institución, dentro del territorio, en la comunidad, en el barrio, etc.· Brinda herramientas para realizar acciones y fortalecer procesos participativos desde las adolescentes como facilitadoras comunitarias.

Sobre la facilitación

1. Promueve y permite que las participantes desarrollen los conceptos desde sus propios saberes y experiencias.
2. Está alerta a retroalimentar los trabajos grupales.
3. Busca siempre participar reforzando las ideas clave.
4. Cuando se invita a especialistas, es importante coordinar previamente su inserción en el desarrollo de la sesión. Durante esta, se debe estar atenta a la información que se va transmitiendo para llenar vacíos en función a los contenidos considerados en la guía y dar la continuidad.
5. Se apoya en la revisión de materiales diversos para elaborar, dosificar y ajustar las actividades. Además, tiene como principio que los materiales revisados sean utilizados como inspiración y se diseñen según la población y situación de enseñanza-aprendizaje.

Las guías

Sesión 1: Nuestro espacio

Sesión 2: Nuestro cuerpo y nosotras

**Sesión 3: Enamoramiento y nuestros
amores**

Sesión 4: El machismo nos deshumaniza

**Sesión 5: Construyéndonos en sabiduría
y libertad**

**Sesión 6: Barrios valientes y libres de
violencia**

Sesión 7: Las mujeres lo hicimos

Sesión 8: La violencia no me silencia

**Sesión 9: Herramientas para la facilitación
de diálogos con otras y otros
adolescentes**

Sesión 10: Nos evaluamos

SESIÓN 1: NUESTRO ESPACIO

Objetivo de la sesión

Presentar contenidos del programa y lograr un espacio de confianza y seguridad para todas las integrantes.

Conceptos claves de la sesión

Ruta de trabajo	Nos referimos a la guía para las sesiones que contiene una explicación detallada de los pasos a seguir durante el proceso formativo, cómo se puede adaptar a cada grupo y la importancia de ser compartida con las participantes.
Pedagogía feminista	En oposición a la pedagogía tradicional, que usualmente no identifica relaciones de poder en base al género, <i>"hablamos de una educación que sea capaz de visibilizar las desigualdades, tomar conciencia sobre ellas, romper con los mecanismos de su normalización y crear, generar y construir alternativas de acción. En estos términos, una educación como práctica de libertad se define también como feminista en la medida que transforma y apoya relaciones sociales, humanas, en igualdad y con justicia social. Así, una educación como práctica de libertad y feminista es una educación que no reproduce los mecanismos que relegan a las niñas y a las mujeres a los espacios privados, al trabajo infantil doméstico, a los matrimonios y embarazos no deseados, a las tradiciones culturales dañinas y machistas, a los trabajos informales infravalorados, al abandono de las escuelas o a la dificultad de acceder a puestos de liderazgo"</i> .
Espacio personal	Es el área que rodea a nuestras corporalidades y sobre la que poseemos derechos, por lo que es importante de mantener para sí, a fin de poder relacionarnos con otras personas de forma autónoma y sin injerencias no consentidas.
Historia personal	Son las vivencias propias de cada una o uno mediadas por nuestras identidades y condiciones materiales a las que nos hemos visto sujetas, por lo que es importante acompañar el proceso de construcción de la identidad de las adolescentes a través del reconocimiento del origen de sus nombres, haciendo un ejercicio de memoria para reconocer aquello que se puede convertir en un sello personal como mujeres, entre otros.
Sororidad	La amistad y alianza entre mujeres diversas que comparten, trabajan, crean, se encuentran y reconocen en el feminismo, para protegerse, ayudarse y sostenerse en libertad

¹ Martínez Martín, I. (2016). Construcción de una pedagogía feminista para una ciudadanía transformadora y contra-hegemónica. Foro de Educación, 14(20), 129-151.

ACTIVIDAD 1. Presentación del programa de intervención

Objetivo	Presentar de forma general los contenidos del programa y compartir la propuesta de Demus para el acompañamiento en el proceso de formación.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· La facilitadora da la bienvenida al espacio.· Presenta el programa de intervención y los temas que se trabajarán.· Se expresan las expectativas y se recogen aportes de las participantes acerca de la manera en la que les gustaría trabajar.· Se presenta a las facilitadoras, sus organizaciones y a las invitadas.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· PPT o papelotes
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 15 minutos

ACTIVIDAD 2. Presentándonos

Objetivo	Crear un espacio de animación para la presentación de todas las participantes.
Desarrollo	<p>Parte 1</p> <ul style="list-style-type: none">· Cada persona colocará su nombre en una tarjeta y en la espalda un dibujo de las actividades que le gusta realizar. Luego, se colocarán en círculo y cada una se presentará con su tarjeta.· Posteriormente, se les pide pasar la tarjeta a su compañera al ritmo de la música y una vez que esta pare deberán detenerse y buscar a la dueña de la tarjeta.· Se realizará entre 5 y 8 veces, cada vez más rápido, hasta que todas se identifiquen. <p>Parte 2</p> <ul style="list-style-type: none">· Se pide que continúen con su tarjeta y mirando las tarjetas de sus compañeras deberán agruparse rápidamente según:<ul style="list-style-type: none">· Letra inicial de sus nombres· Letra final de sus nombres· Un mismo pasatiempo· Dos pasatiempos iguales· Color de sus tarjetas

	<ul style="list-style-type: none">· Finalmente, armaremos grupos de entre 6 y 8 integrantes y juntas decidirán un nombre para su grupo.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Tarjetas de cartulinas· Colores· Plumones delgados y gruesos· Música
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 45 minutos

ACTIVIDAD 3. El guía

Objetivo Generar reflexiones sobre la confianza

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Se pide a las adolescentes colocarse a lado de una compañera y que determinen quién será la número uno y quién la número dos.· La número uno será la guía de la número dos: con pequeños toques en los hombros y en la cabeza, le indicará hacia dónde ir cuidando de que no choque con las demás compañeras.· La número dos deberá estar con los ojos cerrados y seguir las indicaciones dadas por su guía. Luego se repite el ejercicio cambiando de roles.· En plenaria se les pregunta cómo se sintieron, si fue difícil estar con los ojos cerrados, si fue difícil guiar, sobre lo fácil que es confiar o no y por qué.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Tarjetas de cartulina con los números 1 y 2
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 20 minutos

ACTIVIDAD 4. Nuestro espacio seguro

Objetivo Reconocer dudas, miedos y preocupaciones respecto al espacio y temas de trabajo, así como pausar normas de convivencia.

Desarrollo

- En un papelote se presenta la silueta de un grupo de mujeres tomadas de la mano y se explica que es la representación de nosotras y nuestro espacio.
- Se colocan tarjetas con algunos de los conceptos que se irán trabajando durante las sesiones del taller.
- Se entregan tarjetas amarillas para que coloquen dudas, preocupaciones y/o miedos que tienen sobre los temas que se trabajarán.
- De la misma forma, una de color rosado para escribir los deseos o ideas sobre cómo les gustaría que se desarrolle el taller de forma agradable y cómoda para todas.

Recursos, materiales e instrumentos

- Manta
- Silueta de un grupo de mujeres jóvenes
- Tarjetas de cartulina
- Plumones

Tiempo sugerido

- 45 minutos

ACTIVIDAD 5. Esto es un abrazo

Objetivo Gestar un espacio de afectos y cercanía desde el cuerpo.

Desarrollo

- Nos colocamos alrededor de nuestra silueta y reflexionamos sobre los aspectos que hemos señalado.
- Se pide que se dejen guiar y que se dirijan a su compañera del lado diciendo: "¿Sabes qué es un abrazo? A lo que la otra responderá: "No sé qué es un abrazo". Entonces se le da un abrazo. La otra persona responderá: "No he entendido bien, ¿me das otro?". Se le da otro abrazo y repite la actividad con la compañera de al lado.
- Se les agradece por su participación y se les recuerda la siguiente sesión.

Recursos, materiales e instrumentos

- Tarjetas de cartulina o post it
- Plumones

Tiempo sugerido

- 15 minutos

SESIÓN 2: NUESTRO CUERPO Y NOSOTRAS

Objetivo de la sesión

Recuperar las historias y experiencias que han construido, a través de procesos de autonomía, su sexualidad como adolescentes.

Conceptos claves de la sesión

Cuerpo	Nos interesa trabajar desde el reconocimiento de nuestro cuerpo, sus cambios y procesos, porque a través de este proceso de revisión de lo que nos gusta y disgusta, lo que nos hace sentir cómodas o nos molesta es que se construye también la autonomía sexual y la salud mental: <i>“El cuerpo habla, a su manera, de lo que el corazón no ha dicho, es el vínculo más próximo con la consciencia, el radar que permite saber lo que puede estar sucediendo en el interior”</i> . ²
Sexualidad	Es importante hablar de sexualidad con toda naturalidad y con información clara, sin mitos ni tabúes. Reconocemos que la sexualidad es amplia y <i>“abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”</i> . ³
Menstruación saludable	Propone repensar el ciclo menstrual desde la naturalización de los procesos corporales yendo más allá de conceptos como higiene o suciedad, al plantear la importancia de reconocer estos procesos de manera fisiológica sin cargarlos de juicios de valor. Así también, se pueden mencionar los avances en políticas de distribución gratuita de toallas higiénicas en algunos países.

² Martínez Martín, I. (2016). Construcción de una pedagogía feminista para una ciudadanía transformadora y contra-hegemónica. Foro de Educación, 14(20), 129-151.

³ Mendoza, Úrsula (2015). Ecos de sonido de caracola. Llamado al corazón de las mujeres activistas defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina. Colombia: Fondo de Acción Urgente para América Latina y El Caribe, p 23.

Autonomía	La entendemos como la capacidad de actuar de forma consciente y de tomar decisiones sobre nuestros propios deseos. La autonomía es el derecho a gobernar nuestro territorio principal, el corporal, y sus interacciones para prevenir la violencia contra nosotras.
Cuidado colectivo o cuidado mutuo	Hace referencia a un modo de actuar que fomenta la atención y el interés del grupo por cada una de sus integrantes, no solo como una estrategia de supervivencia, sino como una ética humana. <i>“Con el cuidado mutuo, es decir, con el cuidado entre y con las mujeres, en el colectivo, en las redes de apoyo, se evidencia que las mujeres no estamos solas, que la labor que llevamos a cabo como activistas, defensoras de derechos humanos, tienen un lugar para la escucha y el apoyo. Es decir, que también nos implica desarrollar una nueva concepción del poder, que asuma formas de democracia y poder compartido: la construcción de nuevos mecanismos de responsabilidad colectiva, de toma de decisiones y responsabilidades”</i> . ⁴

ACTIVIDAD 1. Hilando

Objetivo Recuperar las ideas y actividades de la anterior sesión.

Desarrollo

- Se reparten globos inflados que tienen en su interior un papel con una de las actividades y conceptos trabajados en la sesión anterior.
- Se jugará con los globos tirándolos hacia arriba y buscando que se mantengan en el aire.
- Cuando un globo toca el piso termina el juego.
- Luego, identifican los globos que tienen un papelito dentro y quien lo tiene lo reventará con una pareja o trío, con una parte de su cuerpo.
- Finalmente, la pareja o el trío recuerdan en qué consistía la actividad y colocan en una tarjeta lo que sintieron y lo que aprendieron.
- Se comparte en plenaria y se va armando la sesión anterior sobre el papelote.

Recusos, materiales e instrumentos

- 15 globos
- Papeles cortados o post it
- Plumones gruesos y delgados
- Papelote
- Masking tape

Tiempo sugerido

- 10 minutos

⁴ Mendoza, Úrsula. Ob. cit., p. 19.

ACTIVIDAD 2. Mi muñeca y yo

Objetivo Recuperar experiencias de adolescentes en la pubertad.

Desarrollo

- Se les pide construir a una adolescente de 11 a 13 años con plastilina, para ello, cada una elegirá un espacio y la plastilina que necesita.
- Se les indica que, al construirla, vayan pensando en la historia de esa adolescente: cómo es, qué actividades realiza, si ya menstrúa, cómo es la relación con su familia, si ha estado enamorada o alguna anécdota sobre su cuerpo o sexualidad.
- Luego se pide que presenten a su adolescente en grupos formados por afinidad.
- Finalmente, se pregunta qué tanto creen las participantes que las muñecas se parecen o tienen algo de ellas. Se les da espacio para que cada una pueda comentar o contar algo de sí misma.

Recursos, materiales e instrumentos

- Plastilina
- Tarjeta de cartulina
- Plumones

Tiempo sugerido

- 40 minutos

ACTIVIDAD 3. Canta y gana

Objetivo Generar un espacio divertido y de reconocimiento de las ideas que tenemos sobre el amor de pareja.

Desarrollo

- Se les pedirá formar grupos buscando juntarse con compañeras con las que todavía no han trabajado.
- Se indica que se pondrá una canción y que cuando adivinen de cuál se trata deberán correr al frente, reventar un globo y en grupo cantar la primera estrofa de la canción.
- Se repetirá las veces que se considere necesaria para encontrar a un grupo ganador.
- Luego se entregará a cada integrante del grupo la letra de una de las canciones para que, primero de manera individual, analicen el mensaje de la canción, lo que dice de las mujeres, de los hombres y las relaciones de pareja; y segundo, reconozcan si esas ideas reflejan lo que ellas piensan o no. Finalmente, en grupo compartirán lo expresado y escribirán los consensos en un paleógrafo.
- En plenaria se comparte y dialoga acerca de lo que nos dicen estas canciones sobre el amor de pareja, las dudas que tenemos acerca de las relaciones, y las ideas que creemos que pueden ser tóxicas y por qué.

Recusos, materiales e instrumentos

- Globos
- Letra de canción
- Parlante

Tiempo sugerido

- 45 minutos

ACTIVIDAD 4. Juego de cartas

Objetivo Introducir conceptos sobre la sexualidad.

Desarrollo

- Se pide que caminen por el espacio.
- Se les indica que al escuchar "uno", den un abrazo a la compañera próxima, cuando escuchen "dos", se den un abrazo a sí mismas y cuando escuchen "tres" giren en su sitio.
- Se hace esto tres veces y como última indicación se dice que formen grupos de 6.
- Cada grupo tiene un manojito de cartas de conceptos y definiciones. Un grupo tirará un concepto al centro y los otros grupos deberán colocar rápidamente la definición de esta. Si se acierta, se lleva las cartas.
- Quien tenga mas cartas gana el juego
- Entre los conceptos estarán:
 - Autonomía
 - Ciclo menstrual
 - Sexualidad
 - Sexo
 - Cuidado colectivo
 - Cuerpo
 - Placer
 - Solidaridad
- Al final del juego se hace una síntesis de los conceptos y sus definiciones, y se presentan materiales adicionales para explicar los conceptos.

Recusos, materiales e instrumentos

- Tarjeta de cartulina con conceptos y definiciones.

Tiempo sugerido

- 20 minutos

ACTIVIDAD 5. Mi luna

Objetivo Facilitar un diálogo de confianza sobre el ciclo menstrual.

Desarrollo

- Se proyectan algunos videos y textos⁵ sobre la menstruación.
- Proyección de videos:
 - <https://bit.ly/3qIQtEK>
 - <https://bit.ly/3lyKzwh>
 - <https://bit.ly/2JtlbKx>
- Se motiva a realizar preguntas sobre lo visto.
- Se continúa trabajando con los grupos formados y se indica que cada grupo tendrá la tarea de explicar a otras adolescentes alguna de estas cuatro ideas:
 - Cambios sufridos en el cuerpo de una adolescente
 - Un útero en el ciclo menstrual y sus partes
 - Calendario del ciclo menstrual
 - Mitos del ciclo menstrual
- Se motiva para que lo presenten de la forma más creativa posible.
- Luego, en plenaria, cada grupo presenta su trabajo.
- Finalmente, en círculo se motiva a dialogar sobre su menarquía y ciclo menstrual.
- Preguntas que podrían motivar:
 - ¿Conocías toda esta información compartida?
 - ¿Cómo fue nuestra primera menstruación, sabías que se llamaba menarquía?
 - ¿Cómo nos sentimos con nuestra primera menstruación?
 - ¿Cambió algo en nosotras cuando esto pasó?
 - ¿Quiénes me hablaron sobre la menstruación? ¿Qué cuidados tengo?
 - ¿Qué miedos tengo?
 - ¿Qué anécdotas tenemos de nuestra menstruación?
 - ¿Qué nos dicen de la menstruación en la familia y en la publicidad?
- Se explicita que el espacio es para compartir y escucharnos sin juzgarnos.

Recursos, materiales e instrumentos

- Tarjetas de cartulina
- Plumones
- Colores
- Papeles de distinto tipo
- Plastilina
- Material informativo sobre la menstruación (artículos, revistas, folletos informativos)
- Parlantes
- Laptop

Tiempo sugerido

- 50 minutos

⁵Ver Anexo 1 en Cajón de recursos.

ACTIVIDAD 6. La especialista

Objetivo Fomentar la apropiación de la información sobre el cuerpo y el ciclo menstrual desde una mirada crítica.

Desarrollo

- En grupos, deben preparar un afiche para explicar a adolescentes como ellas los siguientes temas:
 - Ciclo menstrual
 - Mitos sobre la menstruación
 - Sexualidad femenina en la adolescencia y cambios físicos
- Cada tema será asignado a un grupo.
- Para ello elegirán a una escritora, quien apuntará la información que comparten sobre el tema (lo que les han dicho y lo que han leído), luego pasará por su sitio una "especialista" a quién le preguntarán las dudas que tengan, los mitos y creencias que han escuchado y, finalmente, elaborarán un afiche para explicar el tema a otras adolescentes.
- En plenaria compartirán lo trabajado.
- Se pregunta cómo se sintieron con lo trabajado y sobre la información que tenían. Se preguntará también quiénes les brindan información sobre estos temas, si creen que siempre es verdadera, y si no, cómo la diferencian.
- Finalmente, para despejar las dudas que queden, se les motiva a contar anécdotas, experiencias y dudas no resueltas, si no sucede, se les pide que coloquen en un papel sus dudas y las dejen alrededor del trabajo que se presentó, luego se recogerán para ser absueltas en la siguiente sesión.

Recursos, materiales e instrumentos

- Tarjeta de cartulina
- Papelotes
- Papel de colores
- Tijeras
- Gomas

Tiempo sugerido

- 40 minutos

SESIÓN 3 : ENAMORAMIENTO Y NUESTROS AMORES

Objetivo de la sesión

Facilitar la reflexión sobre el enamoramiento, el amor para sí y las relaciones tóxicas, reconociendo ideas del amor que pudieran dañarnos y colocarnos en situaciones de riesgo.

Conceptos claves de la sesión

Enamoramiento	El proceso de enamoramiento, o de sentir atracción sexoafectiva hacia otra persona, más allá de los roles de género socialmente impuestos debe ser entendido como un proceso natural. Los y las adultas a cargo deben acompañar sin presiones ni juzgamiento, y con la atención en las condiciones en los que se da para actuar de manera adecuada.
Amor propio	Está relacionado al bienestar y el cuidado de una misma, nos referimos a una relación sana y equilibrada con nuestras historias de vida, las decisiones que tomamos y la expresión de nuestros cuerpos y sus características. El amor propio es un camino que es indispensable transitar hacia la autonomía.
Amor tóxico o no saludable	Son relaciones en donde el poder es desigual, es decir, el vínculo no se desarrolla de manera igualitaria, equitativa y libremente, sino que una de las partes de la relación, la que tiene más poder, manipula las decisiones y/o deseos de la otra parte para su propio beneficio y puede crear situaciones que se configuren como violencia de género.
Amor saludable	Este tipo de vínculo busca generar relaciones horizontales, a pesar de las diferencias de poder que puedan existir; por ello, procura que ambas personas se relacionen de manera autónoma sin dependencia ni subordinación, pues el amor solo es posible entre seres libres.

² Martínez Martín, I. (2016). Construcción de una pedagogía feminista para una ciudadanía transformadora y contra-hegemónica. Foro de Educación, 14(20), 129-151.

³ Mendoza, Úrsula (2015). Ecos de sonido de caracola. Llamado al corazón de las mujeres activistas defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina. Colombia: Fondo de Acción Urgente para América Latina y El Caribe, p 23.

<p>Diversidad sexual</p>	<p>Son las distintas formas de expresar nuestra sexualidad sin que una sea mejor que otra. <i>“En la diversidad sexual estamos todas las personas. Los seres humanos somos sexuados, sexuales y distintos. Tenemos una orientación sexual, un cuerpo sexuado y una identidad de género; y expresamos nuestro género de forma diferente. Hablar de diversidad sexual es dar lugar a que cada persona pueda desplegarse y desarrollarse tal cual es y siente ser, y por sobre todo, es dar lugar a un mayor crecimiento individual y como sociedad. Hablar de diversidad sexual es hablar de la humanidad; es hablar de todas las personas desde el rasgo propio de cada una, desde su identidad, desde ese conjunto de características que hacen a cada persona única y diferente de la otra. Por ello, cuando hablamos de diversidad sexual nos referimos a todas las orientaciones sexuales, identidades y expresiones de género y diversidades corporales, desde una visión amplia respecto de los estereotipos sociales establecidos”.</i>⁶</p>
---------------------------------	---

ACTIVIDAD 1. Presentación del programa de intervención

Objetivo Promover un espacio de conexión entre el grupo y su día a día.

Desarrollo

- Se da la bienvenida y se pregunta sobre su semana, si han compartido con alguien lo trabajado en la sesión anterior, qué impresiones tuvo la persona a la que le contaron sobre su trabajo y qué reflexiones tuvieron ellas durante la semana.
- Se les pide que, si desean, compartan dudas que aún tienen sobre los temas trabajados hasta el momento.
- Se tratará de responder en plenaria convocando la participación de todas.

Recursos, materiales e instrumentos

- Tarjetas de cartulina
- Plumones

Tiempo sugerido

- 15 minutos

⁶Borisonik, Diego (2017). Hablar de diversidad sexual y derechos humanos: guía informativa y práctica. Argentina: Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. Secretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural, p. 7.

ACTIVIDAD 2. Yanantin⁷ propio

Objetivo Facilitar el reconocimiento de las energías y cualidades que hace de cada persona un ser autosuficiente y completo.

Desarrollo

- Se las invita a caminar por el espacio.
- Al ritmo de los números acelerarán su ritmo de caminata:
 - 1 será despacio
 - 2 más rápido
 - 3 muy rápido
- Se pide continuar caminando, pero esta vez lo harán representando a una persona triste, alegre, miedosa, valiente, tímida, atrevida, inteligente, soñadora, realista.
- Lo siguiente será que, al azar, se toca a una o dos personas y se pide expresar una frase de la persona representada.
- Finalmente, en plenaria, se conversa sobre cómo se sintieron con cada personaje, con cuál estuvieron más o menos cómodas y qué podrían decir de cada uno de ellos.
- Se hace una reflexión sobre el significado de amarse, cuidarse y ser "completas", haciendo referencia al concepto de yanantin como aspectos opuestos de nuestra personalidad que se pueden complementar dentro de nosotras, sin necesitar necesariamente que otra persona nos "complete".

Recusos, materiales e instrumentos

- El cuerpo

Tiempo sugerido

- 30 minutos

ACTIVIDAD 3. Yanantin en pareja

Objetivo Reflexionar sobre el amor erótico y los efectos del amor romántico en nuestras vidas.

Desarrollo

- Se les pide colocarse en algún lugar lo más cómodas posible y se le entrega una tarjeta a cada una.
- Se pide que cierren los ojos y piensen en alguna persona que les guste, les haya gustado o de quien se hayan enamorado, se les guía para que recuperen las características de esa persona: qué la hacía especial, qué características les agradaban. Deben ir anotando en la tarjeta todo lo que van recordando.

⁶Borisonik, Diego (2017). Hablar de diversidad sexual y derechos humanos: guía informativa y práctica. Argentina: Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. Secretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural, p. 7.

	<ul style="list-style-type: none"> · En plenaria se motiva a que voluntariamente compartan las características de quién les gusta o gustaba. · Se les pregunta por qué les atraen esas características, si todas rescataron las mismas características se pregunta por ellas o qué hace que sean diferentes sobre lo que le agrada a una y a otra, y sobre lo que consideran que es enamorarse. · Se reflexiona sobre las siguientes frases: <ul style="list-style-type: none"> - El primer amor es para siempre - Si tienes pareja, debes olvidarte de tus amigos y amigas - Sin pareja una mujer no está completa - Hay una edad para tener pareja - En algún lugar del mundo hay un amor para cada una que durará toda la vida · Un asunto alternativo o complementario a esta actividad es analizar canciones románticas o revisar mitos del amor romántico con situaciones típicas⁸.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Tarjetas de cartulina · Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 60 minutos

ACTIVIDAD 4. Teatro Foro

Objetivo Visibilizar situaciones en las que “expresiones de amor” se transforman en situaciones violentas para las mujeres

Desarrollo

- Se dividen en cuatro grupos y cada grupo toma la historia de las canciones analizadas o de las reflexiones hechas en la actividad anterior para representar una situación, adecuándola al contexto de su escuela y entre adolescentes.
- Se les indica que la historia debe ir desenvolviéndose como sucede en la realidad, poniendo atención a cómo ocurre la violencia en ella, y que solo deberán parar cuando la facilitadora diga “alto”.
- Cuando esto suceda, la facilitadora preguntará a los observadores qué está pasando en la historia y los posibles escenarios, si alguien desea puede incorporarse en la representación y cambiar el rumbo de esta para que el final no sea violento.
- En plenaria se reflexiona sobre las acciones propuestas, los cuidados que cada una tuvo consigo misma en algún momento de riesgo, los puntos en común que encontramos en cada respuesta y sobre la razón por la que muchas veces la violencia es imperceptible.

⁸Ver Anexo 2 en Cajón de recursos.

	<ul style="list-style-type: none"> · Se les entrega el "Decálogo de las relaciones feministas" como propuesta para construir relaciones saludables⁹.
Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Plumones · Colores · Tarjetas de cartulina · Hojas de colores · Tijeras · Masking tape
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 60 minutos

ACTIVIDAD 5. La Huaylaca¹⁰

Objetivo Brindar información y reflexionar sobre la diversidad sexual.

Desarrollo

- Iniciamos narrando la historia de la huaylaca, un ser andino que posee energías y cualidades que podrían asociarse tanto a lo que entendemos históricamente como masculino como a lo femenino, pero cuya figura actualmente es usada en sentido de burla hacia las mujeres que no saben realizar las tareas domésticas y no encajan con los roles de género.
- En plenaria se pregunta lo siguiente:
 - ¿Por qué creen que las personas se burlan de la huaylaca?
 - ¿Ustedes conocen situaciones parecidas en el colegio o en su barrio?
 - ¿Sabemos qué significa ser una persona trans?
- Proyección del video "Dibujando el género": <https://bit.ly/2JCckqH>
- Se presentan de forma dinámica los conceptos de identidad sexual y orientación sexual¹¹.

Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Historia de la huaylaca y otros ejemplos · Historias traídas por ellas contadas en imagen o video.
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 35 minutos

¹⁰ Es una actividad alternativa. Puede también hacerse alusión a otro personaje con características masculinas y femeninas a la vez o consultar a las adolescentes qué personajes similares han encontrado alguna vez en series, películas o internet para pedir que traigan su historia a la sesión.

¹¹ Ver Anexo 4 en Cajón de recursos.

ACTIVIDAD 6. Quipu de los deseos

Objetivo	Motivar el cierre de la actividad con una reflexión, aprendizaje, deseo o duda.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Se invita a colocar una reflexión, aprendizaje, deseo o duda de lo trabajado en el día en una tarjeta.· En una lana se colocan las reflexiones y aprendizajes; en otra, las dudas; en otra, los deseos.· Se agradece la participación y se invita a la siguiente sesión.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Lanas o cintas de colores· Tarjetas de cartulina· Plumones· Imperdibles
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 10 minutos

SESIÓN 4: EL MACHISMO NOS DESHUMANIZA

Objetivo de la sesión

Reflexionar acerca de nuestra relación con los varones en la vida cotidiana y en nuestra historia, con reflexiones críticas respecto a la construcción de la masculinidad, ofreciendo propuestas alternativas para el relacionamiento.

Conceptos claves de la sesión

Machismo	Forma de entender el mundo en el que los hombres y las mujeres no son considerados iguales. Es la expresión concreta del patriarcado, limita la vida de las mujeres al obligarlas a realizar determinadas tareas y roles, y responder a expectativas masculinas, además de orillarlas a vivir violencias basadas en estereotipos de género que terminan justificando agresiones y abusos.
Masculinidad	Formas de ser, expresar y vivir lo masculino, que de forma predominante está ligada al machismo; sin embargo, frente a estos pensamientos y acciones que perjudican la vida de los hombres y de las mujeres que se relacionan con ellos, se proponen las nuevas masculinidades como otra forma de vivir lo masculino: de manera saludable, no solo garantizando que los hombres cuestionen sus privilegios y su machismo para garantizar relacionamientos libres de violencia, sino también para permitirles acoger sus emociones a través de la ternura y los afectos.

ACTIVIDAD 1. Bienvenida y anécdotas

Objetivo Promover la reconexión del taller con su día a día.

Desarrollo

- Se da la bienvenida al espacio y se les pregunta cómo les fue durante la semana.
- Preguntar si lo que se había trabajado en las sesiones anteriores lo han compartido con alguien.
- Si su respuesta es afirmativa, ¿qué impresiones han tenido esas personas?

Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Tarjetas de cartulina· Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 10 minutos

ACTIVIDAD 2. Ejercicio de diagnóstico

Objetivo Mapear actos de machismo.

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Se focalizan diferentes espacios de nuestro entorno: escuela, barrio, círculo de amigos y amigas, familia, entre otros.· A partir de lo ya trabajado en las sesiones anteriores, se realiza una identificación de los machismos en estos espacios
Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Tarjetas de cartulina· Plumones· Papelotes
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 30 minutos

ACTIVIDAD 3. Cómo aprendemos el machismo? El equipaje de género masculino

Objetivo Identificar cómo vamos aprendiendo a ser machistas.

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Exploramos la relación que hemos tenido con los varones.· Identificamos sucesos, mensajes y actitudes que marcaron y afirmaron nuestro machismo.· Identificamos cómo se presenta la violencia en la relación entre varones y mujeres.· En una lluvia de ideas señalamos qué es el machismo. Dialogamos sobre las afectaciones en nuestras relaciones personales.
Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Imágenes· Tarjetas de cartulina· Papelotes
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 60 minutos

ACTIVIDAD 4. Consignas de no violencia en nuestras interrelaciones

Objetivo Identificar qué cambios podemos proponer en el comportamiento de los varones para que nuestras relaciones sean más equitativas y sin violencia.

Desarrollo

- Plenaria de reflexiones, conclusiones y compromisos.
- Construimos mensajes colectivos dirigidos a los varones en sus diferentes roles: padre, abuelo, hermano, tío, padrino, profesor, amigo, pareja, etc.

Recursos, materiales e instrumentos

- Tarjetas de cartulina
- Plumones

Tiempo sugerido

- 30 minutos

¹⁰ Es una actividad alternativa. Puede también hacerse alusión a otro personaje con características masculinas y femeninas a la vez o consultar a las adolescentes qué personajes similares han encontrado alguna vez en series, películas o internet para pedir que traigan su historia a la sesión.

¹¹ Ver Anexo 4 en Cajón de recursos.

SESIÓN 5: CONSTRUYÉNDONOS EN SABIDURÍA Y BIENESTAR

Objetivo de la sesión

Promover el reconocimiento de situaciones de violencia de género y de herramientas para afrontarlas.

Conceptos claves de la sesión

Violencia de género	Es cualquier acción realizada con intención de herir, dañar o perjudicar a una mujer en toda su diversidad. La violencia de género es ejercida principalmente por hombres que, en un entorno machista, ven con naturalidad y complacencia la desigualdad y los prejuicios en los que basan y justifican sus agresiones. Este tipo de violencia está tipificada como delito por la Ley N° 30364 y contempla cuatro tipos: física, psicológica, sexual y económica o patrimonial.
Masculinidad	Es cualquier acción, propuesta o práctica encaminada a cuestionar la forma en la que se ejerce violencia contra las mujeres y evitar que siga sucediendo. Es importante impulsar en las adolescentes la generación de propuestas que estén dirigidas a prevenir antes que atender.

ACTIVIDAD 1. Ensalada de frutas

Objetivo Dar un repaso a las actividades e ideas compartidas en la sesión anterior.

Desarrollo

Primer momento

- Se asigna una fruta a cada participante

Segundo momento

- Se indica que haremos una rica ensalada y cuando digamos el nombre de una fruta, las que la tengan no pueden permanecer en su mismo sitio, deberán colocarse en el sitio de la compañera que también tiene esa fruta. Cuando esto suceda, la facilitadora tomará un sitio por lo que deberán ser rápidas. De igual manera, cuando se diga "ensalada de frutas", ninguna deberá permanecer en su mismo lugar. La persona que queda sin lugar, deberá responder a una de estas preguntas:

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Sobre qué temas hablamos la semana pasada? - ¿Qué actividad fue la que te gustó más? ¿Por qué? - ¿Qué es para ti el enamoramiento? - ¿Cuáles son las señales más comunes para saber que una persona está enamorada? - ¿Cómo sería un enamoramiento tóxico? - ¿Cómo sería un enamoramiento saludable? - ¿Has conversado con alguien sobre el tema trabajado en la sesión? - ¿Con quién? O ¿Por qué? - ¿Con quién crees que lo puedas compartir? <p>· Finalmente, se les pide que coloquen una reflexión sobre el enamoramiento en la cartulina de fruta que les tocó.</p>
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Tarjetas de cartulina en forma de fruta · Plumones · Masking tape · Papelotes
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 10 minutos

ACTIVIDAD 2. La reina dice

Objetivo Reflexionar acerca del poder sobre otros y la vinculación con la violencia.

Desarrollo

Primer momento

- Se pide que sigan la indicación que se da solo cuando se escucha “la reina dice”.
- La que no cumple con la indicación sale de la actividad.

Los mandatos que se pueden dar:

- Que se paren
- Que se sienten
- Que se rían
- Que salten con un pie
- Que den un abrazo
- Que den una vuelta en su sitio
- Que den una palmada
- Que crucen las piernas
- Que alcen las manos
- Que se toquen la cabeza
- Que se queden calladas
- Que griten

	<p>Segundo momento</p> <ul style="list-style-type: none"> · En plenaria se pregunta cómo se sintieron, qué observaron en la actividad, si era fácil seguir todas las indicaciones, qué dificultades tuvieron, de dónde emanaban las órdenes, si se asemejaban a algunas órdenes que nos daban a nosotras, quién las hacía, qué pasaba si no cumplíamos. · Se motiva a reflexionar sobre el poder y cómo funciona, sus fuentes y la relación con la violencia de género.
Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Tarjetas de cartulina · Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 35 minutos

ACTIVIDAD 3. ¿Esto es violencia de género?

Objetivo Identificar situaciones de violencia de género.

Desarrollo

Primer momento

- Se pide a las participantes que se coloquen al centro y se les indica que se leerán situaciones sucedidas a otras adolescentes¹². Para esto, deberán colocarse a la derecha si creen que la situación es violencia de género y a la izquierda cuando crean que no lo es (se puede colocar un cartel en cada lado que explicita la respuesta).
- Las historias pueden ser las propuestas en los anexos o las que se consideren acordes al contexto.
- Cuando se colocan en cada espacio, se pregunta el porqué de su respuesta.

Segundo momento

- Se explica de forma dialogada la violencia de género, los orígenes y sus tipos.
- Se va armando en papelotes una imagen sobre el origen de la violencia de género.
- En otro se van organizando las historias en los tipos de violencia que corresponden.

Tercer momento

- Se pide que, en parejas, escriban una forma de combatir la violencia de género en la adolescencia.
- Luego, que coloquen lo trabajado en un tercer papelote con el título "Estrategias para combatir la violencia de género".
- Finalmente, todas deberán revisar la información en los papelotes.

¹² Ver Anexo 5 en Cajón de recursos..

Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Impresión de anexo · 4 pliegos de papel kraft · Plumones · Masking tape · Carteles con el texto: "Sí es violencia de género" y otro con: "No es violencia de género" · Tarjetas de cartulinas
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 55 minutos

ACTIVIDAD 4. Mis aliadas, mis aliados

Objetivo Identificar redes de soporte y apoyo para confrontar situaciones de violencia.

Desarrollo

- A cada grupo se le pide que, a partir de lo observado, coloque en un papelote las personas y/o instituciones que tenemos de apoyo para prevenir o confrontar situaciones de violencia.
- Hacer una especie de mapa de aliados y aliadas, y valorar con quiénes se puede contar y para qué casos.
- En plenaria se comparte lo trabajado y se retroalimenta.

Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Tarjetas de cartulina · Plumones · Masking tape
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 20 minutos

ACTIVIDAD 5. La capa

Objetivo Facilitar el reconocimiento de valores que ayudan a cuidarse y afrontar situaciones de violencia.

Desarrollo

- Se formarán parejas por afinidad, cada una tendrá una capa hecha con un papelote, su compañera escribirá en la parte superior de la capa dos cualidades que valoran de la otra, y en la parte inferior una que consideran que debe fortalecer o evaluar.
- Se da unos momentos para que cada una lea su capa.
- En plenaria se pregunta qué les llama la atención de su capa y/o que reflexión les trae con lo trabajado el día de hoy.

Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">• 30 papelotes• Plumones gruesos• Masking tape
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">• 20 minutos

ACTIVIDAD 6. Nuestros compromisos

Objetivo Gestar un espacio de compromiso y cerrar la jornada del día.

Desarrollo

- Como cierre de la actividad, se agradecen los aportes de cada una, y se refuerza el hecho de que el trabajo por erradicar y combatir la violencia de género ya ha empezado, pues existimos mujeres comprometidas con esta
- lucha desde hace mucho tiempo y hasta la actualidad, solo necesitamos ser más, muchas más.
- Se les entrega una cartilla y un pin¹³ convocándolas a que se sumen a este compromiso.

Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">• Cartillas y pines
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">• 10 minutos

¹³Ver Anexo 6 en el Cajón de recursos.

SESIÓN 6: BARRIOS VALIENTES Y LIBRES DE VIOLENCIA

Objetivo de la sesión

Facilitar el reconocimiento de rutas de atención y prevención de situaciones de violencia de género en su colegio, barrio y distrito.

Conceptos claves de la sesión

Comunidad	Es nuestro entorno, el lugar en donde transcurre la vida de las adolescentes y donde se expresan también las violencias. No se trata solamente del territorio físico, sino de las personas que componen estos espacios. Estas personas, así como pueden violentar, también pueden cuidar y hacerse cargo, a esto último es finalmente a lo que apuntamos.
Derecho a una vida libre de violencia	Derecho que tenemos todas las personas, pero que en este caso hace referencia al derecho de niñas y adolescentes a vivir sin la presencia de la violencia en sus vidas, sin el temor de ser agredidas, violentadas o abusadas. Este derecho, aunque suene obvio y esté normado, en la práctica no es garantizado por la sociedad.
Rutas de atención	La atención de la violencia debe ser asumida por el Estado a través de sus instituciones garantizando acceso a salud y justicia. Los pasos que se deben de seguir para que la violencia sea denunciada se conocen como ruta de atención.
Redes de apoyo	Es la forma en la que la comunidad, el conjunto de personas que compone el territorio, puede servir como apoyo conformando redes y articulando iniciativas y acciones que permitan no solo apoyar a una víctima de violencia, sino a prevenir que ocurra esta violencia.

ACTIVIDAD 1. La Osa triste

Objetivo Identificar situaciones de violencia de género.

Desarrollo	<p><i>Primer momento</i></p> <ul style="list-style-type: none">· Se pide que se pongan de pie y formen un círculo. La facilitadora presenta a su amiga la osa valiente, quien hoy está muy triste, pues escuchó a su familia discutir con insultos y golpes, esto le hace sentir mucha pena porque tiene miedo de que puedan separarse. <p><i>Segundo momento</i></p> <ul style="list-style-type: none">· Se les explica que la osa pasará por sus manos y deberán decirle o hacer algo para que se sienta mejor. Cuando la osa llega a manos de la facilitadora, esta indica que deberán hacer la acción a la compañera que tienen al lado. <p><i>Tercer momento</i></p> <ul style="list-style-type: none">· En plenaria se pregunta cómo se sintieron con la osa, si les ha pasado algo similar o si una amiga les contó algo parecido.· Se busca dialogar sobre las diversas manifestaciones de la violencia de género, los espacios en que se manifiestan y las herramientas que tenemos para confrontarla.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Peluche o muñeca
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 25 minutos

ACTIVIDAD 2. Notas informativas

Objetivo Reconocer las distintas situaciones de violencia de género que se presentan en la cotidianidad.

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Se forman cuatro grupos y se les pide armar una nota informativa para presentarla de forma creativa.· En plenaria se comparte lo trabajado y se pregunta si han visto de cerca alguna de esas situaciones.· Se promueve que cada grupo arme noticias sobre los siguientes tipos de violencia:<ul style="list-style-type: none">- Acoso callejero- Violencia psicológica- Femicidio- Violencia sexual
-------------------	---

Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Tarjetas de cartulina · Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 10 minutos

ACTIVIDAD 3. Mapeando nuestra comunidad

Objetivo Identificar espacios seguros y organizaciones que pueden ayudar a una persona que esté sufriendo violencia en la comunidad.

Desarrollo

- Se forman cuatro grupos por cercanía de residencia. Se les pide realizar un mapeo de la comunidad por sectores (IE, sector 1, sector 2 y sector 3), para esto debemos identificar lugares, organizaciones sociales e instituciones del Estado que funcionan en nuestras zonas. Luego identificamos los lugares donde suelen suceder situaciones de violencia de género, para identificar organizaciones, instituciones y personas conocidas en la comunidad que previenen y atienden estas situaciones.
- Se entregan círculos de distintos colores:
 - Rojo: para lugares muy peligrosos
 - Anaranjado: para lugares de peligro medio
 - Amarillo: para lugares de peligro bajo
 - Lila: para lugares donde existe servicio de atención y prevención de violencia de género

Finalmente, los mapas serán presentados como un museo, donde una representante de cada grupo deberá presentar el trabajo de su grupo a las demás.

Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Papelotes · Plumones · Tijeras · Papel de colores · Goma
--	--

Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 30 minutos
------------------------	--

ACTIVIDAD 4. Organizándonos en nuestra comunidad

Objetivo	Promover la construcción de propuestas de promoción de una vida libre de violencia.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> · Se presentan videos cortos de intervenciones urbanas de distintas organizaciones. · Continuando con los mismos grupos, deberán imaginar una acción que brinde información o sensibilice a las personas de nuestro barrio para ayudar a que sea un lugar libre de violencia. <p>Al terminar deberán presentar su acción teatralizándola en plenaria. Finalmente, se brinda retroalimentación entre todas.</p>
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Laptop · Proyector · Papelotes · Plumones · Masking tape
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 25 minutos

ACTIVIDAD 5. El río de una vida libre de violencia

Objetivo	Fomentar el reconocimiento de las estrategias para afrontar y prevenir posibles situaciones de violencia.
Desarrollo	<p>Primer momento</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manteniendo el mismo grupo, deberán realizar una propuesta de ruta que debería tomar una víctima de violencia: <ul style="list-style-type: none"> - A nivel personal y colectivo - En el colegio - En su barrio y comunidad <p>Segundo momento</p> <ul style="list-style-type: none"> · En plenaria se presenta lo trabajado y se pide que participen retroalimentando lo presentado. <p>Tercer momento</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se explica de forma muy didáctica y creativa aspectos de la Ley N° 30364, que puedan ayudar al objetivo de la actividad, detallando los tipos de violencia, las instituciones que tienen la obligación de atender casos de violencia de género y los procesos de una denuncia.¹⁴

¹⁴Ver Anexo 7 en Cajón de recursos.

	<ul style="list-style-type: none"> · Se promueve en todo momento la participación del grupo, se le puede facilitar tarjetas para que en parejas complementen los tipos de violencia y las acciones que cada institución tiene que realizar.
Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Materiales trabajados en la sesión 6 Imágenes para recortar que representen: <ul style="list-style-type: none"> - Hombre joven, adulto mayor, hombre adulto - Grupo de amigas - Amor propio - Una mujer planificando una acción - Comité de tutoría - Tutoras y tutores - Municipio Escolar - Policía Nacional del Perú - Fiscalía - Familiares de víctima - Centro Emergencia Mujer - Centro de Salud - Demuna - Línea 100 - Chat 100 · Plumones · Tijeras · Gomas · Papelotes · Masking tape · Material informativo sobre la Ley N° 30364
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 60 minutos

ACTIVIDAD 6. Trabajando nuestra propuesta

Objetivo Promover el reconocimiento de las acciones que pueden realizar como adolescentes para prevenir y afrontar acciones de violencia de género.

Desarrollo

Primer momento

- Deberán colocarse en círculo alrededor de una manta y ubicarse junto a la compañera con quien trabajaron su propuesta para luchar contra la violencia de género.

Segundo momento

- Luego de lo visto en las últimas sesiones, leerán su propuesta y la reformularán para que sea más fácil de realizar.
- Debajo de su propuesta colocarán algunas acciones para lograrlo.

	<p>Tercer momento</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cada una de ellas compartirá su propuesta de acciones y tendrá en la mano un ovillo de la lana, cuando otra sienta que su propuesta tiene relación o es muy parecida, le pedirá el hilo y así hasta que todas hayan compartido sus tarjetas.
Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Madeja de lana · Plumones · Tarjetas de cartulina · Masking tape
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 25 minutos

ACTIVIDAD 7. Agradecer a la vida

Objetivo Promover reflexiones finales de cierre.

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> · Se coloca al centro la manta con elementos de la primera sesión. · Se pide que lean los deseos y preocupaciones que tenían sobre el tema. · Deberán tomar aquel que más les resuene, lo complementan y se lo llevan. · Se da un abrazo colectivo de cierre.
Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> · Manta · Tarjetas trabajadas la primera sesión · Tarjetas de cartulina · Plumones · Masking tape
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none"> · 15 minutos

SESIÓN 7: LAS MUJERES LO HICIMOS

Objetivo de la sesión

Reconocer el protagonismo de las mujeres en la historia de la conquista de sus derechos.

Conceptos claves de la sesión

Feminismo	Las mujeres pudieron ir conquistando sus derechos gracias a que se empezaron a organizar para luchar por ellos. Ellas exigían cuestiones mínimas como la misma educación que los hombres tenían, el mismo sueldo por las mismas labores, la posibilidad de votar para ejercer su ciudadanía y que el matrimonio no se convirtiera en una cárcel. Los feminismos proponen una sociedad en la que todas puedan vivir en igualdad de condiciones y con los mismos derechos que los hombres, sin importar el color de la piel, la condición económica, la orientación sexual o la identidad de género, entre otras variables de discriminación. <i>“El feminismo se define como la defensa de los derechos de la mujer sobre la base del ‘principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre’”</i> ¹⁵ . Los feminismos son contruidos por mujeres de carne y hueso, que durante toda la historia han luchado por un mundo mejor y es importante reconocer sus aportes.
Protagonismo	Nos referimos a la participación de la mujer en la historia de la humanidad, queremos hacer explícito que esta historia ha sido narrada desde la mirada de los hombres, mostrando solo su heroicidad y sacrificio, dejando de lado la existencia de miles de mujeres que, a lo largo de la historia, no solo del país, sino del mundo, estuvieron en primera línea y han sido claves en procesos emancipatorios, revoluciones políticas, conquistas de derechos y demás transformaciones. La pregunta que queremos hacer es ¿por qué la historia es contada invisibilizando la participación de las mujeres?, pero más allá de eso ¿qué podemos hacer para cambiar esta realidad?
Derechos	Son atributos que garantizan que podamos vivir de manera armónica y con un mínimo de bienestar. Hasta hace poco, incluso, los derechos estaban solo relacionados a los seres humanos, hoy sabemos que la naturaleza, de la que también somos parte, tiene derechos. Pero estos derechos no nos han sido entregados como favor, sino a través de su conquista. Nos interesa destacar el rol de las mujeres en la conquista de los derechos que, incluso hasta la actualidad, no se terminan de reconocer.

¹⁵ Dyer, Harriet (2018). El pequeño libro del feminismo. España: Zenith, p. 6.

ACTIVIDAD 1. Bienvenida y anécdotas

Objetivo Promover la reconexión del taller con su día a día.

Desarrollo

- Se da la bienvenida y se pregunta sobre su semana, si han compartido con alguien lo trabajado en la sesión anterior, qué impresiones tuvo la persona a la que le contaron sobre su trabajo y que dudas y reflexiones tuvieron ellas durante la semana.

Recursos, materiales e instrumentos

- Tarjetas de cartulinas
- Plumones

Tiempo sugerido

- 10 minutos

ACTIVIDAD 2. Descubriendo la línea de tiempo

Objetivo Conocer la línea del tiempo, sus usos y elaboración.

Desarrollo

- En el piso se coloca una línea del tiempo dividida por periodos, puede ser siglos, quinquenios, etc., dependiendo de la división de tiempo con la que se vaya a trabajar.
- Se presenta esta herramienta a las participantes y se les explica su uso y la función que cumplirá en la sesión.
- Se les explica que vamos a trabajar con ella usándola como un mapa del tiempo donde ubicaremos algunos hechos importantes para las mujeres.

Recursos, materiales e instrumentos

- Línea de tiempo

Tiempo sugerido

- 10 minutos

ACTIVIDAD 3. Conocemos nuestras luchas

Objetivo Reconocer las principales luchas de las mujeres.

Desarrollo

- Se divide a las participantes en grupos y se les entrega la fotografía o ilustración de una mujer o compañera protagonista de una lucha o hito histórico junto a la biografía y el relato del proceso del que es representante¹⁶.

¹⁶ Ver Anexo 9 en Cajón de recursos.

	<ul style="list-style-type: none">· Cada grupo debe elaborar, mediante un recurso artístico (poema, sketch, canción, acróstico, etc.), la representación del hecho histórico.· Se les proporciona recursos que les permitan poner en marcha su creatividad.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Biografía de las mujeres protagonistas· Papeles de colores· Tijeras· Cartulinas· Plumones· Gomas· Limpiatipos
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 30 minutos

ACTIVIDAD 4. Armamos nuestra línea del tiempo

Objetivo Ubicar cada hito histórico de la lucha por los derechos de las mujeres en una línea de tiempo histórico.

Desarrollo

- Cada grupo presenta su interpretación del hito histórico y de la protagonista, finalmente lo va ubicando en la línea del tiempo.
- La facilitadora, con la línea ya armada, va dando información relevante acerca de cada hito o lucha y de su protagonista.

Recursos, materiales e instrumentos

- Cartulinas
- Plumones
- Gomas
- Limpiatipos

Tiempo sugerido

- 20 minutos

ACTIVIDAD 5. Nuestro hito feminista

Objetivo	Identificar una lucha actual que marque la continuidad de nuestras luchas feministas.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Cada grupo identifica una lucha actual que no ha sido ubicada en la línea de tiempo y le da forma de hito histórico. Puede ser el derecho a decidir sobre nuestros cuerpos, la erradicación del embarazo adolescente, el matrimonio igualitario, etc.· Esta lucha será presentada través de un recurso artístico como en el momento anterior.· Finalmente, esta será colocada en nuestra línea del tiempo.· Se puede utilizar un test¹⁷ u otras recursos que ayuden a que las participantes se reconozcan parte de las luchas feministas.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Línea del tiempo· Cartulinas· Imágenes· Tijeras· Gomas· Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 20 minutos

ACTIVIDAD 6. Carta al futuro

Objetivo	Identificar derechos cuya conquista aún está pendiente.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">· Cada participante recibe una tarjeta a modo de carta y un sobre.· Se pide a cada una escribir una carta a su yo del futuro contándole un deseo con respecto al futuro: ¿qué cosas quisieran que en el futuro cambien para ellas y para sus compañeras?· Al terminar, colocan la tarjeta en el sobre, escriben su nombre en él y la colocan en una caja donde se colocarán todas las cartas del grupo, esta caja se sellará y solo se abrirá en el futuro.· La caja con las cartas será guardada por el equipo hasta el fin del acompañamiento al grupo, cuando se abrirá.
Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Cartulinas u hojas de colores· Sobres· Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 30 minutos

¹⁷ Ver Anexo 10 en Cajón de recursos.

ACTIVIDAD 7. El cadáver exquisito

Objetivo Realizar un balance de la sesión.

Desarrollo

- Se explica qué es un cadáver exquisito: técnica de creación colectiva (donde cooperan varios artistas) que nace en el ámbito literario y luego se aplicará en las artes visuales. Es una especie de juego donde cada participante hace su aporte sin saber cuál es el aporte que hacen las demás. Y la sumatoria de esos aportes individuales generan una obra que no ha sido imaginada previamente.
- En una hoja A4, cada participante escribirá en una línea aquello con lo que se queda de la sesión trabajada y doblará el papel en forma de acordeón o de la forma en que deseen.
- Una vez que todas las participantes han escrito en el papel, este se abre mostrando el resultado como una forma de haber construido juntas un balance sin habérselo propuesto.

Recursos, materiales e instrumentos

- Hoja A4
- Lapiceros

Tiempo sugerido

- 20 minutos

SESIÓN 8: LA VIOLENCIA NO ME SILENCIA

Objetivo de la sesión

Prevención de violencia de género

Conceptos claves de la sesión

Ser silenciada	La violencia de género tiene mecanismos de dominación, uno de ellos es el silenciar a las víctimas. Es a través del silencio que los agresores logran controlar la vida de sus víctimas, pero para que esto suceda se necesita una sociedad que sea cómplice y tape las agresiones. El machismo, como expresión del patriarcado, ha conseguido silenciar no solo a las víctimas, sino construir una cultura que tolera e incluso celebra la violencia y premia el silencio, generando pactos que es urgente reconocer y romper.
Comunicar mensajes	Una sociedad que enseña a silenciar a las niñas, adolescentes y mujeres adultas también limita su capacidad para expresarse, comunicar lo que está sucediendo, pero también lo que queremos que pase haciendo uso no solo del lenguaje hablado o escrito, sino de otros lenguajes, usando el cuerpo y demás recursos.

ACTIVIDAD 1. Bienvenida y anécdotas

Objetivo Promover la reconexión del taller con su día a día.

Desarrollo

- Se da la bienvenida y se pregunta sobre su semana, si han compartido con alguien lo trabajado en la sesión anterior, qué impresiones tuvo la persona a la que le contaron sobre su trabajo y qué dudas y reflexiones tuvieron ellas durante la semana.

Recursos, materiales e instrumentos

- Tarjetas de cartulina
- Plumones

Tiempo sugerido

- 20 minutos

ACTIVIDAD 2. Mensajes sobre la prevención de la violencia de género

Objetivo Interpelar a la comunidad, la calle y la ciudadanía.

Desarrollo

- Esta actividad tiene como base la propuesta artística creada por Trenzar-Asociación Cultural.
- A partir de testimonios reales de mujeres que han sobrevivido hechos de violencia de género, se crean cuatro personajes, cada uno acompañado de una silla.
- A través de la performance y la acción cotidiana de contar una historia, relatarán estas historias generando una conexión íntima con las personas, invitándolas a sus espacios a un metro de distancia.
- Cada cierto tiempo, durante la acción artística, las actrices se juntarán y actuarán en sincronización como si fueran un coro.
- Las sillas ayudarán a tener un soporte y a crear imágenes grandes y cotidianas.
 1. Las intérpretes ingresan al espacio (plaza, instituto, calle, etc.), cada una con una silla en brazos ubicándose en diversos lugares. Cada intérprete representa un personaje: ama de casa, universitaria, colegiala y obrera de limpieza pública.
 2. Las intérpretes realizan imágenes físicas con las sillas para llamar la atención de los ciudadanos y las ciudadanas. Las intérpretes se congelan en una imagen.
 3. En el suelo, delante de cada intérprete, habrá un cartel que dirá: "Para escuchar la historia, repite tres veces: 'quiero saber'". Al notar esto, los y las ciudadanas se acercarán. En caso esto no suceda, las actrices interpelarán directamente a algún ciudadano o ciudadana.
 4. Los personajes relatarán cuatro testimonios. Estas historias generan una conexión íntima con los y las ciudadanas, solo a un metro de distancia.
 5. Cada cierto tiempo, durante la acción artística, las actrices se juntarán y actuarán en sincronización como si fueran un coro.
 6. Al terminar de contar la historia, las intérpretes se juntarán al medio y se finalizará con un mensaje positivo: "Juntas somos invencibles y podremos acabar con la violencia", "No callaremos más", etc.

Tiempo sugerido

- 10 minutos

SESIÓN 9: HERRAMIENTAS PARA LA FACILITACIÓN DE DIÁLOGOS CON OTRAS Y OTROS ADOLESCENTES

Objetivo de la sesión

Generar un espacio de encuentro entre adolescentes y evaluar el programa formativo de prevención de la violencia de género.

Conceptos claves de la sesión

Encuentro	El juntarse es siempre una oportunidad para volvernos a encontrar desde nuestras preocupaciones, deseos y querencias. Lo que proponemos es un encuentro desde el reconocimiento de esa otra persona con la que he compartido un espacio físico, pero también de contención, de aprendizaje y por qué no, también de duda.
Formación	Como mencionamos al inicio, la formación no es un proceso acabado, se trata de un constante caminar hacia objetivos comunes, en ese sentido, entendemos que el proceso formativo se conforma no solamente con la recepción de conocimientos, sino del diálogo con los saberes previos de las participantes y sus emociones.

ACTIVIDAD 1 . Bienvenida y anécdotas

Objetivo Promover la reconexión del taller con su día a día.

Desarrollo

- Se da la bienvenida y se pregunta sobre su semana, qué dudas y reflexiones han tenido ellas durante esta y si han compartido con alguien lo trabajado en la sesión anterior, qué impresiones tuvo la persona a la que le contaron sobre su trabajo.

Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Tarjetas de cartulina· Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 20 minutos

ACTIVIDAD 2. El fósforo

Objetivo Presentación de participantes.

Desarrollo

- Cada participante prende un fósforo y en el tiempo que demore en apagarse se presentará diciendo su nombre y qué es lo que más le gusta hacer.
- Una vez que se apague el fósforo debe dejar de hablar y pasar la caja a la compañera que tienen al lado.
- Así hasta que todas se hayan presentado.

Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Caja de fósforos
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 30 minutos

ACTIVIDAD 3. El tiburón

Objetivo Generación de espacio de confianza.

Desarrollo

- Las participantes se colocan una detrás de otra indistintamente formando una fila en la mitad del salón, con masking tape se hacen dos líneas a cada lado de la fila.
- Las facilitadoras se quedan por fuera e indican que la fila debe ser conformada de acuerdo a las fechas de nacimiento de cada una de las participantes, pero las líneas indican que están en un barco y en el mar hay un tiburón rondando, por ello deben tener cuidado al momento de reordenarse.
- Irán moviéndose y la que pise la línea por fuera sale del juego.

Recusos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Masking tape
---	--

Tiempo sugerido

- 30 minutos

ACTIVIDAD 4. Hacer planes

Objetivo

Proponer actividades para la continuidad del espacio.

Desarrollo

- Se divide a las participantes en grupos, cada grupo debe pensar en actividades que quieran realizar a futuro.
- Las actividades que se propongan deben estar referidas a afrontar y prevenir la violencia en cualquiera de sus formas. Y de preferencia, para ser llevadas a cabo en el colegio, para dar a conocer lo aprendido a sus compañeras y compañeros, en el aula o en el patio.
- Puede también considerarse trabajar en parejas o en grupos pequeños, de tal forma que se arma un calendario general de acciones.

Recursos, materiales e instrumentos

- Cartulinas de colores
- Plumones
- Papelotes

Tiempo sugerido

- 60 minutos

SESIÓN 10: NOS EVALUAMOS

Objetivo de la sesión

Visualizar qué aprendimos y qué queremos aprender.

Conceptos claves de la sesión

Logros	No solo medidos en términos de acumulación de saberes, sino de proceso, teniendo en cuenta cuánto de avance o no podemos identificar con respecto al inicio del proceso formativo. Nos parece importante hacer esta diferencia del concepto de logro ligado al éxito y meta que, sin dejar de ser importante, puede dejar por fuera la riqueza del proceso como tal.
Evaluación	En principio debe ser participativa, no se trata solo de que las y los adultos a cargo del proceso formativo sean quienes puedan evaluar los logros, es indispensable la participación de las adolescentes para que sean ellas mismas quienes se encarguen no solo de validar este proceso, sino de hacer las valoraciones necesarias para mejorarlo.
Aprendizaje	Abarca no solamente lo teórico, sino lo que pueden aplicar a sus vidas para que sean mejores, hacer esta diferencia es indispensable cuando pensamos en un cambio de paradigma para frenar la violencia de género.

ACTIVIDAD 1. Museo

Objetivo Exposición de temas trabajados y acciones planificadas.

Desarrollo

- En el salón estarán ubicados todos los trabajos realizados en la sesión del programa formativo armando una especie de exposición.
- Cada una deberá ir pasando por los papelotes, tarjetas y demás materiales realizados para recordar todo lo que se trabajó durante las sesiones anteriores, respondiendo a la pregunta: ¿Con qué te quedas?
- Se presenta también la propuesta trabajada.
- Todo se presentará como una especie de museo.
- Todas lo recorreremos y damos aportes o retroalimentamos si así se considera.

Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Materiales trabajados en cada sesión.· Tarjetas con respuestas a la pregunta “¿Con qué te quedas?”.· Plan elaborado en parejas, individual o grupos.
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 20 minutos

ACTIVIDAD 2. Las flores

Objetivo Identificar aprendizajes

Desarrollo

- Se colocarán 6 círculos en el piso con el título de cada sesión, esos serán los centros de las flores.
- Se dividirá a todas las participantes en 12 grupos, a cada uno se le dará un tema y en cartulinas en forma de pétalos tendrán que escribir lo que aprendieron de esa sesión.
- Una vez que las flores está armadas se expone en plenaria.

Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Materiales trabajados· Cartulinas· Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 60 minutos

ACTIVIDAD 3. Las dos caras

Objetivo Identificar los logros y los desafíos de las sesiones trabajadas.

Desarrollo

- Cada participante recibirá una hoja o cartulina. En una cara deberá escribir lo que más le gustó del programa en general y en la otra lo que menos le gustó o le hizo sentir incómoda.

Recursos, materiales e instrumentos	<ul style="list-style-type: none">· Cartulinas u hojas de colores· Plumones
Tiempo sugerido	<ul style="list-style-type: none">· 30 minutos

ACTIVIDAD 4. Nuestro altar

Objetivo Motivar el cierre del espacio compartiendo.

Desarrollo

- Se forma un útero en una manta, y se les indica que coloquen todo lo trabajado alrededor y sus muñecas dentro del útero.
- Se les agradece haberse dejado guiar por las actividades, por lo que han compartido y por acompañarse/nos. Se les invita a compartir algo que sienten o piensan como cierre de la actividad.
- Colocar, a manera de ofrenda, objetos si se desea, pueden ser propios o elaborados.
- Cierre con un abrazo colectivo.

Recursos, materiales e instrumentos

- Manta
- Cintas
- Flores

Tiempo sugerido

- 15 minutos

Cajón de recursos

Anexo 1: Ciclo menstrual. Textos para revisar

Anexo 2: Analizando mitos

Anexo 3: Ideas para relacionarnos desde el feminismo

Anexo 4: Glosario diverso

Anexo 5: Posible historias de violencia

Anexo 6: Cartilla y pin

Anexo 7: Ruta de atención

Anexo 8: Historias de heroínas

Próceres de la independencia peruana y latinoamericana

- Tomasa Tito Condemayta
- Clorinda Matto de Turner
- María Trinidad Enriquez
- María Jesús Alvarado
- María Elena Moyano
- Máxima Acuña

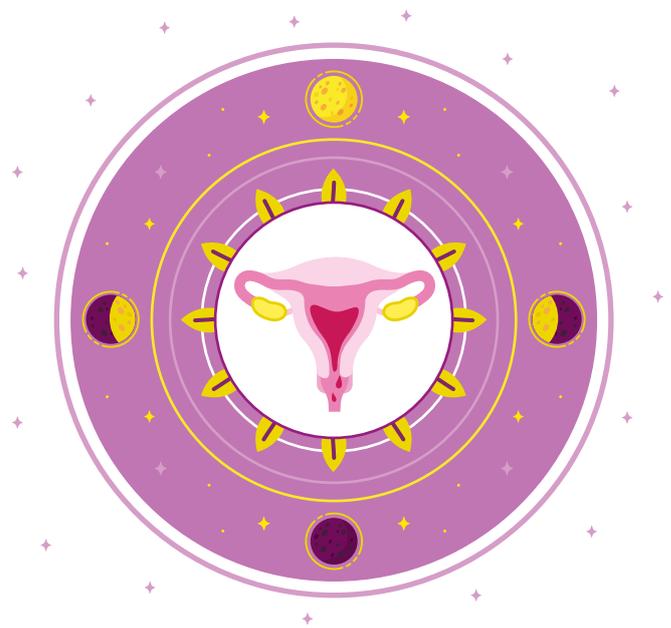
Anexo 9: ¿Feminista yo?

CICLO MENSTRUAL¹⁹

Para hablar de la menstruación y su significado en nuestras vidas y en nuestra sexualidad primero necesitamos reírnos y burlarnos de los cuentos e historietas que nos hablan de la menstruación como el castigo de Dios a la mujer o como expresión de la inferioridad de la mujer.

Imagínate que cada ciclo de tu menstruación equivale al tiempo que tarda la luna en cambiar de posición respecto de la Tierra. ¿Te imaginas? Entonces nosotras estamos unidas a la luna, a la magia, a su encanto. Y nuestra menstruación es un momento especial porque nos ponemos diferentes y vamos viviendo nuestra vida por ciclos, donde nuestra sensibilidad cambia. Es tan interesante, y yo diría hermoso, descubrir que nos podemos poner más creativas cuando menstruamos, o más sensibles o nos pueden venir ideas nuevas. Esto si sabemos sentir y vivir la menstruación, si no la rechazamos y sobre todo si superamos esa idea de que es una enfermedad que nos pone sucias y que hay que ocultar.

Desde un punto de vista biológico el cuerpo de la mujer vive cada mes un ciclo que dura 28 días aproximadamente y que se repite. Este ciclo es el ciclo menstrual. Su funcionamiento es muy sencillo. Cuando un óvulo madura es expulsado por el ovario, algunas veces sentimos esa expulsión como una punzada fuerte, una vez expulsado, el óvulo es absorbido por la trompa de Falopio y corre hacia el útero, el óvulo tarda seis días y medio en recorrer la trompa. El movimiento del óvulo dentro de la trompa se debe a que esta realiza leves contracciones. Durante el tiempo que tarda el óvulo en llegar al útero,



este se prepara para construir una especie de nido que pueda acoger a una posible fecundación del óvulo. Es por esto que las paredes internas del útero proliferan en lo que se llama el endometrio. En caso que hubiera embarazo, es decir, fecundación de un óvulo por un espermatozoide (que es la célula de reproducción masculina), entonces el endometrio servirá de tejido que sostenga el óvulo fecundado para que no se caiga y, al mismo tiempo, lo nutrirá. En los últimos días, en caso de que no hubiera fecundación, esta copa, que es el endometrio, deja de ser irrigada por el útero y entonces se desprende de las paredes y es expulsada, esto es la menstruación. Por lo tanto, es una sangre buena, no es un desperdicio, no es tóxica (es decir, venenosa), no es un desecho como la caca o el orín.

¹⁹Paredes Julieta; Galindo, María (1999). Sexo, placer y sexualidad. Bolivia: Mujeres creando, p. 56.

LA SANGRE MENSTRUAL ES SANGRE SANA Y BUENA QUE NO SERÁ UTILIZADA POR EL CUERPO PORQUE NO HAY EMBARAZO.

Empezamos a menstruar a partir de los 11, 12, 13 años, aunque la edad es muy variable porque depende del desarrollo físico de cada mujer. El menstruar antes o después no es signo de nada en particular.

El ciclo completo dura 28 días, aunque su número es también variable de acuerdo con las condiciones de alimentación, física, edad e incluso estado de ánimo de una mujer. Hay veces que la menstruación se adelanta o se atrasa. Es importantes que prestes atención a tu ritmo menstrual porque es un indicador de cómo está tu cuerpo, no es bueno que se atrase frecuentemente o que frecuentemente se adelante, porque esto puede ser signo o de tensión nerviosa o de alguna enfermedad concreta.

El flujo menstrual, es decir, el período durante el cual baja la sangre, tiene una duración de entre 2 a 6 días.

Es falso eso de que cuando menstruamos no debemos bañarnos o no debemos hacer ejercicios. Por el contrario, el mantener activo tu cuerpo haciendo deportes ayuda en gran medida a que los dolores que muchas veces acompañan a la menstruación no sean tan fuertes. En otros casos, ejercicios de yoga, por ejemplo, tienden a regularizar tu ciclo menstrual porque son una estimulación de cada una de las partes de tu cuerpo.

Algo que sí es importantes es que tomes conciencia de que cada mes perdemos algo de sangre y esto puede producir a la larga dos consecuencias; por un lado, anemia, es decir, una malnutrición y, por otro lado, la pérdida de calcio y otras sustancias valiosas para el organismo. Es por esto que en nuestra alimentación deben estar imprescindiblemente las frutas y la leche. La menstruación no dura toda la vida, como ya hemos visto, se inicia a los 11,12, 13, 14 o 15 años, dependiendo del desarrollo físico de la persona, y termina entre los 50 y 60 años en un periodo que se llama menopausia. Es el momento en el cual el cuerpo de la mujer, deja de expulsar óvulos de los ovarios. Por eso nunca más menstruamos. Esto se da por cambios hormonales, que también tiene una influencia psicológica.

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO²⁰

Mito	Amor Romántico	Amor Sano
Amores imposibles	La cultura popular se encarga de ofrecernos historias donde los enamorados luchan contra viento y marea para que su relación siga adelante. Este tipo de amor tiende a idealizarse como si fuera más potente que cualquier otro amor. Falacias como "los polos opuestos se atraen" inciden en esta idea.	El amor puede darse de cualquier manera y entre personas muy diferentes, pero no necesariamente por este motivo es un amor más puro y pasional. Además, está comprobado que las parejas más afines tienen más probabilidades de éxito que las que tienen menos cosas en común.
Idealización del amor y de la persona amada	Existen personas que quieren enamorarse y vivir en pareja porque consideran que es la única manera que existe para realizarse personalmente y que el amor de pareja les va a aportar todo lo que les falta y las va a complementar.	El amor puede ser maravilloso, así como la vida compartida con una persona, pero eso no debe ser el fin en la vida de nadie y es perjudicial pensar que otra persona las completa y les va a hacer la vida más llevadera. Tienen que aprender que las personas son completas por sí mismas y que no necesitan de nadie más.
El amor es una pasión que hace sufrir	Frases como "quien bien te quiere te hará llorar" o "no hay rosas sin espinas" ayudan a que se asuma que el amor conlleva sufrimiento. Por culpa de este mito muchas parejas llegan a normalizar el conflicto y consideran normal discutir continuamente.	El amor sano no hace sufrir, ni hay peleas de forma constante. Los desacuerdos son normales hasta cierto punto, las personas tienen que aprender a identificar cuando la relación tiene un problema y que hay que solucionarlo de alguna manera.
El amor está pre-destinado	Conceptos como "la pareja ideal", "el amor de tu vida" o "tu media naranja" hacen ver que hay una sola pareja posible y real, y que si llegas a encontrarla, deberías conservarla.	Se pueden tener varias parejas a lo largo de una vida y tener todas la misma relevancia o ninguna. No existe una pareja creada para otra persona. Simplemente hay personas que se entienden mejor y pueden llevar una vida en

¹⁹ Marañón, Iria (2017). Educar en el feminismo. España: Plataforma Editorial, p. 220.

		pareja de forma positiva durante más tiempo
Omnipotencia, el amor todo lo puede	Las películas y la literatura nos han hecho creer que el amor es tan potente que escapa de sortear los vaivenes de la vida. Si hay amor de verdad, da igual que te traslades hasta el otro extremo del mundo durante diez largos años, que el amor perdurará. O da igual que la otra persona tenga una familia absorbente que se inmiscuye en sus asuntos, que el amor lo soportará. O no importa que uno de los dos haya traicionado las bases que han establecido en su relación, el amor lo superará.	No, el amor es un sentimiento bastante complejo y volátil que puede sufrir importantes alteraciones por causas externas. Y es normal que se resienta e incluso desaparezca.
El amor dura toda la vida	De nuevo otro concepto equivocado, ya que el amor, aunque suene evidente, dura lo que dura. Hay parejas que se entienden a la perfección, que han establecido un modelo de relación en el que hay amor y, además, los dos están en sintonía, pero eso no tiene por qué ser así siempre.	Simplificarlo para que sea un sentimiento que dura para siempre perjudica a las personas que mantienen relaciones estables por miedo al fracaso, al rechazo social, a la vergüenza de romper una relación que se suponía "para toda la vida" o incluso porque no saben vivir de forma independiente porque nadie les ha enseñado a completarse por sí mismos.
Poseción y celos	Si tienes amor de verdad, tendrás celos porque es la manera de demostrar tu amor a la otra persona. Además, en la relación de pareja uno se completa con el otro y tienen derecho a fiscalizar a la otra parte.	Si asumimos que las personas no nos pertenecen y que incluso dentro de una relación de pareja somos personas independientes y libres de cualquier tipo de posesión, los celos deben desaparecer de la ecuación completamente.
Cambiar por amor	Pensar que el amor es capaz de cambiar a las personas y que ese defecto que tiene tu pareja se corregirá con el tiempo.	Las personas, por norma general, no cambian o cambian poco. Y, además, se debería asumir la pareja tal y como es, con sus virtudes y sus defectos.

Control	La pareja tiene derecho a controlar lo que hace la otra parte.	Rotundamente no. Las parejas pueden estar informadas, en la medida que cada uno considera, sobre lo que hace o deja de hacer, pero en ningún caso una pareja puede controlar lo que hace la otra.
----------------	--	---

DECÁLOGO DE LAS RELACIONES FEMINISTAS²¹

1. El amor de pareja no debe ser el fin último de la realización personal. Las chicas y los chicos son personas completas de forma independiente.
2. No existe una sola pareja predestinada para ti. La media naranja o el amor de tu vida son conceptos que no existen, por tu vida pueden pasar muchas personas y ninguna ha sido elegida por el cosmos. Y todas las relaciones con esas personas te hacen crecer.
3. Los celos son negativos y sentir celos no significa que quieras a esa persona. Significa que piensas que te pertenece de alguna manera y que quieres ejercer un control sobre ella. Los celos son una forma de control. Nadie tiene derecho a decirle a nadie cómo tiene que comportarse, cómo tiene que vestir o cómo tiene que relacionarse con la gente. Ni siquiera cuando está dentro de una relación de pareja.
4. El amor no es exclusivo. La construcción social nos dice que lo normal es el amor en pareja, pero se puede amar a más de una persona a la vez y las bases de la relación de pareja las establece la propia pareja, no la sociedad.
5. El amor no es omnipotente. Ni lo puede todo ni todo vale en el amor. El amor no es una fuerza que pasa por encima de todo lo humano. Las mismas reglas que rigen cualquier relación entre personas deben valer para las relaciones amorosas. El amor de pareja no es algo fuera de lo normal.
6. El fin del amor no es la vida en pareja. El amor se puede vivir de formas muy diversas y no necesariamente tiene que acabar en matrimonio o en una relación estable de pareja.
7. No significa no. Y ahora no me apetece significa no. Y estoy muy cansada significa no. Solo sí significa sí. Y en cualquier momento, por las causas que sean. Cualquier chica tiene derecho a decir que quiere parar. Y todos los chicos tienen que respetar las decisiones de las chicas.
8. Las chicas disfrutan con el sexo y quieren sentir placer.
9. Los chicos también tienen sentimientos y emociones, pueden llorar, sentir fracaso, culpa o tristeza.
10. El sexo es una cosa y el amor es otra. Es importante diferenciarlos y saber que la otra persona también lo diferencia. En las relaciones sexuales esporádicas hay que tener en cuenta la afectividad y el respeto.

Comunicarse es la mejor forma de tener una relación de pareja satisfactoria. Con honestidad, sin estereotipos, sin clichés.

²⁰ Marañón, ob. cit., p. 261.

CONCEPTOS Y TÉRMINOS CLAVE²²

Bisexual	Persona que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas del mismo género y del género opuesto.
Cisgénero	Persona cuya identidad de género corresponde con el sexo asignado al nacer. El prefijo "cis" se utiliza como antónimo del prefijo "trans".
Estereotipos de género	Conjunto de representaciones sociales respecto de comportamientos y roles esperados para mujeres y varones. Estos estereotipos van habitualmente, aunque no necesariamente, acompañados de prejuicios que generan situaciones de desigualdad y discriminación. En muchas sociedades los estereotipos de género tradicionales asocian, por ejemplo, las tareas del hogar y del cuidado de hijas e hijos a las mujeres, mientras que el trabajo y el sustento familiar a los varones. Para abolir todas las formas de discriminación contra las mujeres, es necesario, entre otras acciones, darle prioridad al cuestionamiento y erradicación de los estereotipos de género.
Expresión de género	Es la forma en la que las personas manifiestan su género: a través del nombre, la vestimenta, el comportamiento, los intereses y las afinidades. Puede ser femenina, masculina o andrógina (la combinación de ambos). Es importante poder distinguir que la expresión de género no define una determinada orientación sexual ni una identidad de género. Es un elemento más que se involucra en la construcción de las identidades.
Gay	Varón que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia otros varones.
Género	Las diferencias de género se establecen a partir de una construcción social y cultural. No son un rasgo biológico. Hace referencia a los roles, comportamientos, y expectativas que se espera e impone a una persona para que desarrolle una vida de acuerdo a categorías socioculturales. El género es histórico, social y cultural. Responde a una determinada sociedad y cultura en un determinado momento que define qué es lo que se espera de cada persona como mujer o varón.
Identidad de género	"Es la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento". Toda persona tiene una identidad de género y una orientación sexual. Y es importante remarcar que una no depende de la otra.

²¹ Borisonik, Diego (2017). Hablar de diversidad sexual y derechos humanos: guía informativa y práctica. Argentina: Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. Secretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural, 2017, p. 17.

Intersex	Personas cuyos cuerpos (cromosomas, órganos reproductivos y/o genitales) no se encuadran anatómicamente dentro de los patrones sexuales que constituyen el sistema binario varón/mujer. Algunas organizaciones de personas intersex prefieren referirse a la intersexualidad como parte de la diversidad corporal.
Cisgénero	Persona cuya identidad de género corresponde con el sexo asignado al nacer. El prefijo "cis" se utiliza como antónimo del prefijo "trans".
Heterosexual	Persona que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas de un género distinto al propio.
Hetero-normatividad	Sistema que presenta a la heterosexualidad y a la identidad de género como los únicos modelos válidos de identidad de género y de relación sexo-afectiva y de parentesco.
Homofobia, transfobia, lesbofobia y bifobia	Términos que comúnmente se utilizan para hablar de odio o rechazo hacia las personas LGBTIQ. A pesar de que las fobias son trastornos de salud psicológica y los actos discriminatorios son aprendidos socialmente, comúnmente se usan esas categorías para describir esta aversión y odio hacia las personas LGTBIQ.
Homosexual	Persona que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas del mismo género (lesbianas y gays). Hoy día se suele utilizar homosexual refiriéndose a los varones y lesbiana respecto de las mujeres.
Intergénero	Persona que no se siente perteneciente ni al género masculino ni al femenino. Intergénero es otro género, rompiendo con el binario varón/mujer.
Lesbiana	Mujer que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia otras mujeres.
LGBTIQ	Sigla que designa colectivamente a lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersex y queer. Esta sigla suele ir modificándose en la medida en que diferentes grupos se visibilizan.
Orientación sexual	"Se refiere a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, de su mismo género o de más de un género". Toda persona tiene una orientación sexual y una identidad de género. Y es importante remarcar que una no depende de la otra. Se pueden encontrar diversas orientaciones, que se pueden definir como homosexual, heterosexual, pansexual, asexual y bisexual. Es importante destacar que estas son solo algunas de las orientaciones

	sexuales existentes. Cuando nos referimos a la orientación sexual lo hacemos en base a la capacidad de sentir la atracción mencionada, entre pares y con consentimiento. La orientación sexual no se elige ni se aprende.
Cisgénero	Persona cuya identidad de género corresponde con el sexo asignado al nacer. El prefijo "cis" se utiliza como antónimo del prefijo "trans".
Pansexual	Persona que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas independientemente del género o sexo de estas.
Prácticas sexuales	Acciones o patrones de comportamiento sexual basados en el erotismo, fantasía y/o placer. No hay prácticas que se correspondan con una orientación sexual determinada. Hay que diferenciar las prácticas sexuales de la orientación sexual.
Queer	Se trata de personas que rechazan todo tipo de clasificaciones hegemónicas del sistema binario varón/mujer. Este término también se refiere a la teoría que rechaza categorías estancas respecto de la sexualidad, la orientación sexual, la identidad de género, etc.
Sexo	Inicialmente se puede decir que es la diferencia orgánica, física y constitutiva del varón y de la mujer, relacionada con la biología y está genéticamente determinada, más lo cierto es que el mismo también es asignado al momento de nacer.
Trans	Vocablo que refiere principalmente a las personas travestis, transexuales y transgénero.
Transgénero	Son aquellas personas que autoperciben, sienten y expresan una identidad de género que no corresponde con el género asignado al momento de su nacimiento. Este término incluye, por ejemplo, a las personas transexuales, travestis e intergénero. Las mujeres trans son aquellas mujeres cuyo género asignado al nacer es masculino. Por su parte los varones trans son aquellos varones cuyo género asignado al nacer es femenino.
Transexual	Personas trans que se intervienen quirúrgicamente y/o realizan tratamientos hormonales con el fin de adecuar su cuerpo a su identidad de género autopercebida.

HISTORIAS PROPUESTAS

1. Kelly tiene una relación con Jonathan desde hace un año; sin embargo, últimamente se siente confundida porque le gusta Jonathan, pero también le gustaría conocer a otras personas. Cuando Kelly le pide a Jonathan terminar la relación, él se enfada y le insiste seguir con la relación, incluso promete poner más de su parte. Ante la negativa de Kelly, Jonathan se enfada aún más, la coge por los brazos, la sacude con fuerza y finalmente acaba empujándola contra la pared.
2. Marcela y Miguel son enamorados. Desde que empezaron la relación, Miguel la espera a la salida del colegio; sin embargo, siempre discuten porque ella suele demorarse en salir. Miguel le ha dicho que seguramente se demora porque lo engaña con alguien, pero ella lo niega y siempre promete que saldrá pronto. Hoy Marcela se demoró coordinando una tarea con sus amigos y amigas, Miguel se acercó hasta el lugar donde estaba, silbó y con un gesto de rabia la llamó para que se acercara hacia él rápido. Julia se sintió avergonzada con sus compañeros y compañeras, pero fue corriendo hacia él para que no piense mal. Cuando llegó donde él, le gritó e insultó.
3. Susana tiene 11 años y le gusta bailar, la han invitado a una fiesta de 15 años, pero sus padres no le quieren dar permiso porque inicia a la medianoche.
4. Un grupo de estudiantes de un colegio suelen reunirse algunas veces en casa de un compañero. Al inicio se juntaban para conversar y hacer las tareas; sin embargo, hace unas semanas Felipe ha llevado alcohol a las reuniones, todas y todos toman prueban un poco y poco a poco se van animando. María suele beber muy poco, pero ese día lo hizo tanto que fue el centro de la fiesta, gritando y bailando. En un momento empezó a bailar con Felipe, de pronto él empezó a tocar su cuerpo, ella reaccionó rápidamente, le dijo que no le gustaba y le pidió que se detenga. Él no se detuvo y continuó tocando su cuerpo.
5. El padre de Betsy suele ser muy gruñón, no le gusta que no se cumplan las reglas de la casa. Un día Betsy prometió llegar a las 10:00 pm, pero lo hizo una hora después. Su padre se molestó con ella y la castigó no dejándola salir por un mes.
6. Julia es una chica de 1° de secundaria y suele ir caminando del colegio a casa. Un día en su caminata, se topó con unos chicos que bebían alcohol en una tienda, cuando pasó por su lado empezaron a decirle: "Mamita, qué bonita que estás, te puedes perder", pero ella siguió caminando.

7. Natalia es muy amiga de Juan, se conocen desde primaria y se guardan todos sus secretos. Un día, Natalia comete una infidencia contándole un secreto de Juan a otra amiga que se lo cuenta a otra persona, enterándose así todo el salón de clase. Cuando él se entera, le pide a Natalia una explicación y ella lo niega, por lo que se molesta y le grita: "¡Chismosa!".
8. A Maribel le gusta mucho ponerse ropa pequeña y muy ajustada. El domingo, su mamá le pidió que vaya al mercado a comprar unas cosas para el almuerzo, cuando estaba parada en un puesto del mercado, un chico desconocido tocó sus nalgas, ella se quedó impactada y no dijo nada porque la situación la tomó por sorpresa. Finalmente, el chico solo se fue.
9. Milagros suele ser muy graciosa en clases. Un día un profesor la sorprendió cuando contaba una broma sobre otro profesor del colegio, entonces le pidió su cuaderno de control y la envió con el auxiliar.
10. Fiorella suele ser una chica muy despistada y le gusta conversar mucho en clase. Un día el profesor de matemática revisa sus tareas y le dice: "Tú solo sirves para quedarte en tu casa".

MATERIAL “NO ME CALLO”



Este prendedor es una invitación a nuestro compromiso para estar vigilantes siempre de nuestra seguridad e integridad. Recuerda que nadie tiene derecho a tocarnos, molestarnos u obligarnos a hacer algo que no queremos hacer, nosotras somos dueñas de nuestro cuerpo y tenemos derecho a protegerlo. No estamos solas, siempre hay personas dispuestas a ayudarnos.



Con el apoyo de:
Kallpa, Entrepueblos, Aieti, Prosalus,
Aecid



MATERIAL

RUTAS DE ATENCIÓN

En casos de violencia de género

¿QUIÉNES PODEMOS DENUNCIAR?

Todas las mujeres de cualquier edad y condición cuando hayamos sufrido violencia de parte de familiares, personas conocidas o desconocidas, incluso si trabajan para el Estado. Las niñas, niños y adolescentes también podemos denunciar todas las formas de violencia que sufrimos incluso de nuestros familiares.

También puede denunciar quien conozca los hechos de violencia y puede acompañarnos a denunciar el personal de la Defensoría del Pueblo, la DEMUNA, los y las directoras, profesoras, auxiliares, las y los médicos, enfermeras, etc.

NO LO OLVIDES

Los y las niñas también podemos denunciar sin presencia de una persona adulta.

¿Cómo podemos hacer una denuncia?

Podemos hacerlo de forma escrita o verbal, sin abogada o abogado.

¿Qué podemos denunciar?

Si existe	Podemos hacer una denuncia por
Golpes, empujones, puñetes, patadas, bofetadas, jalones de cabello, abandono	Violencia física
Gritos, insultos, desprecios, burlas, humillaciones, amenazas	Violencia psicológica
Acoso sexual, tocamientos y violación sexual	Violencia sexual
Que nos quiten o destruyan instrumentos de trabajo, que limiten nuestra alimentación, vestido, salud y esparcimiento	Violencia económica

¿DÓNDE PUEDE HACER MI DENUNCIA?

Puedes hacer la denuncia en cualquiera de estas instituciones:

- ◆ Policía nacional del Perú
- ◆ Juzgado de Familia
- ◆ Fiscal de Familia
- ◆ Fiscal Penal

¡RECUERDA!

Puedes hacer la denuncia sin tu DNI, pero debes saber que lo vas a necesitar para los trámites que debes hacer después. Además, todas las atenciones son gratuitas en las instuciones públicas.

¿QUE DERECHOS TENGO LUEGO DE HACER MI DENUNCIA?

- A ser tratada con respeto y de acuerdo a mi edad en todas las instuciones públicas o privadas donde acuda.
- A que me expliquen de manera sencilla todo el trámite de mi denuncia y lo que harán las autoridades en mi caso.
- A que el personal de la Policía Nacional reciba mi denuncia y la envíe al Poder Judicial dentro del plazo de 24 hrs.
- A que el o la jueza me otorgue medidas de protecciones y/o cautelares a más tardar en 72 hrs. después de haber recibido mi denuncia y envíe mi caso a la Fiscalía Penal.
- A que la persona agresora sea detenida en el momento o dentro de las 24 hrs. en que ocurrieron los hechos.
- A que la Policía Nacional me brinde un número telefónico disponible las 24 hrs. del día para vigilar y hacer cumplir las medidas de protección que se me ha otorgado.
- Al cambio de lugar y horario de estudios, a la justificación de inasistencias, tardanzas y a la atención especializada de las secuelas de actos de violencia.

¡IMPORTANTE!

Si no aceptan tu denuncia, no te otorgan una una medida de protección o ves retraso en tu proceso. DENUNCIA ante la Defensoría del Pueblo (Línea Gratuita 0800 - 15 - 170). Inspectoría de la PNP (Línea gratuita 0800 - 47522), la Oficina de Control de la Magistratura OCMA (Línea Gratuita Aló OCMA 0800 - 1212 - 1), la Fiscalía Suprema de Control Interno (Línea 625 - 5555) o al Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (Línea 100).

HISTORIAS DE HEROÍNAS

TOMASA TITO CONDEMAYTA

Acobamba, 5 de mayo de 1729 - Cusco, 18 de mayo de 1781

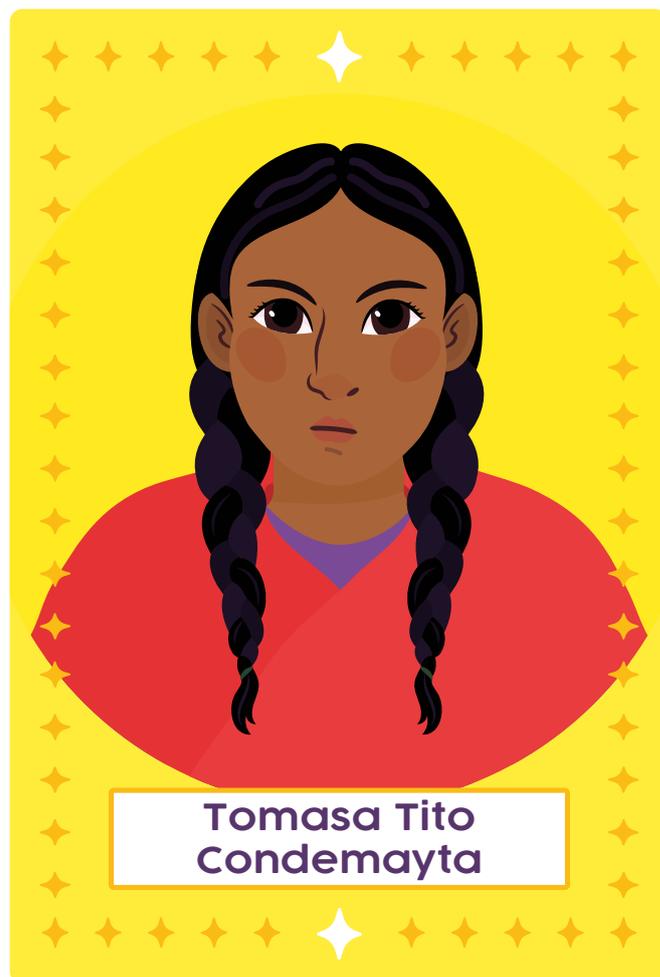
Cacica de Acos y prócer de la independencia peruana y latinoamericana

Nació en una familia perteneciente a la nobleza inca que heredó tierras en la zona de Acomayo en Cusco. Los Tito Condemayta eran conocidos por ser rebeldes al poder colonial, con los años Tomasa se convirtió en cacica, un cargo importante dentro de la comunidad. Al ser una figura de autoridad, se ocupaba de dirigir los aspectos más importantes de la vida de Acos gracias a su espíritu guerrero y valiente.

Fue esta fuerza la que la llevó a unirse a la rebelión indígena encabezada por Túpac Amaru II y Micaela Bastidas, formando, junto con muchas otras mujeres indígenas, un ejército conformado solo por para enfrentarse al poder español que aún dominaba sus tierras y que dio grandes batallas, especialmente en Sangarará, en donde derrotó a las tropas españolas.

Nació en una familia perteneciente a la nobleza inca que heredó tierras en la zona de Acomayo en Cusco. Los Tito Condemayta eran conocidos por ser rebeldes al poder colonial, con los años Tomasa se convirtió en cacica, un cargo importante dentro de la comunidad. Al ser una figura de autoridad, se ocupaba de dirigir los aspectos más importantes de la vida de Acos gracias a su espíritu guerrero y valiente.

Lamentablemente, el ejército de Tomasa no disponía de gran armamento, la mayoría de las guerreras contaba solo con arcos, hondas



huaracas y aunque fueron precisas en el uso y las manejaban con maestría, fueron derrotadas por los españoles que las tomaron presas. Ella, junto con otras personas que lideraban la rebelión indígena, como Micaela Bastidas y Túpac Amaru, fue torturada y ejecutada en la Plaza de Armas de Cusco. Tras su muerte, su cadáver fue tratado con desprecio, llevando su cabeza hasta Acos, donde fue colocada para disuadir al resto de la comunidad.

CLORINDA MATTO DE TURNER

Cusco, 11 de noviembre de 1852 - Buenos Aires, 25 de mayo de 1909
Escritora y precursora del género indigenista

Clorinda Matto fue una mujer que siempre se interesó por transmitir ideas desde el ejercicio de la literatura a otras personas, principalmente mujeres e indígenas, a través de textos escritos y publicaciones. Incluso se formó de manera autodidacta en historia, física y biología.

Durante algunos años se dedicó a proyectos de publicaciones, así, fundó la revista *El recreo*, tiempo después se encargó de la dirección del semanario *El Perú ilustrado* en Lima y a la vez publicó la novela *Aves sin nido*, que cuenta la historia de amor entre una mujer mestiza y un hombre blanco, ambos hijos de un sacerdote. La obra generó revuelo en una ciudad como Lima que no tardó en estigmatizarla y la Iglesia llevó una campaña en su contra hasta terminar excomulgándola, esto hizo que se atentara contra la vida de Clorinda, cuya casa fue atacada por personas que no soportaron que se pusiera en discusión la vida sexual escandalosa del clero.

Tras los ataques, Clorinda viajó al extranjero, pero volvió para fundar la imprenta *La equitativa*, donde solo trabajan mujeres; sin embargo, fue destruida y el proyecto fracasó tiempo después en pleno auge de Nicolás de Piérola, por ello vuelve a salir del país y no logra regresar pues muere en Buenos Aires (Argentina).



MARÍA TRINIDAD ENRÍQUEZ

Cusco, 5 de Junio de 1846 - Lima, 1919

Primera mujer universitaria en Sudamérica y primera jurista peruana

María Trinidad fue una mujer cuyo más grande interés era el estudio y la formación, desde muy pequeña destacó en la escuela, se dice incluso que a los once años ya daba algunas clases de geografía a otras niñas como ella, toda una epopeya para una mujer de su época que solo podía acceder a estudios de primaria, si es que sus familias tenían medios económicos para educarlas, a las muchas otras, no se les permitía ni siquiera eso.

En estos años entonces, pensar el acceso a educación superior para las mujeres era un imposible, pero Trinidad logra romper esta norma y ser la primera mujer en ingresar a la Universidad San Antonio Abad de Cusco en 1875 y algunos años después logra graduarse como jurista. Así, fue la primera mujer peruana en acceder a estudios universitarios en Perú y en Sudamérica.

Su trabajo con artesanos en su ciudad natal la hizo fundar la Sociedad de Artesanos, posteriormente se dedicó a la edición del periódico La voz del Cuzco, medio que posicionaba la lucha sindicalista.



**María Trinidad
Enríquez**

MARÍA JESÚS ALVARADO RIVERA

Chincha, 27 de Mayo de 1878 - San Isidro, Lima, 6 de mayo de 1971
Feminista peruana, educadora, periodista, escritora y luchadora social

Como muchas mujeres de su época, María Jesús no pudo estudiar más que hasta tercero de primaria. Sin embargo, gracias a su espíritu autodidacta, años después logra ser contratada como columnista de algunos de los medios más importantes de Lima, en los que estuvo trabajando durante algunos años. Pero a María Jesús se le conoce por ser una de las primeras mujeres que se atrevió a hablar públicamente de las ideas feministas para el Perú y las mujeres. En 1911 hizo una conferencia que se llamó El Feminismo, donde expuso la necesidad de que las mujeres puedan acceder a iguales derechos civiles y políticos que los hombres, de más está mencionar que esta presentación generó gran impacto en los círculos de Lima.

Años después funda Evolución Femenina, una institución formativa únicamente para mujeres e incide políticamente para que se haga una reforma en el Código Civil peruano para que se les reconozca a las mujeres su plena capacidad civil y dejen de estar bajo la patria potestad del padre o el esposo. A partir de esta victoria, las mujeres podían vivir sus vidas de manera más autónoma.

Su compromiso con la lucha de campesinos, campesinas y trabajadores en general la



llevó apoyar una huelga minera que acabó con su encarcelamiento y la destrucción de una imprenta que era cercana a ella, posteriormente fue obligada a salir del país y vivió once años en Argentina donde termina de escribir Nuevas cumbres y La Perricholi.

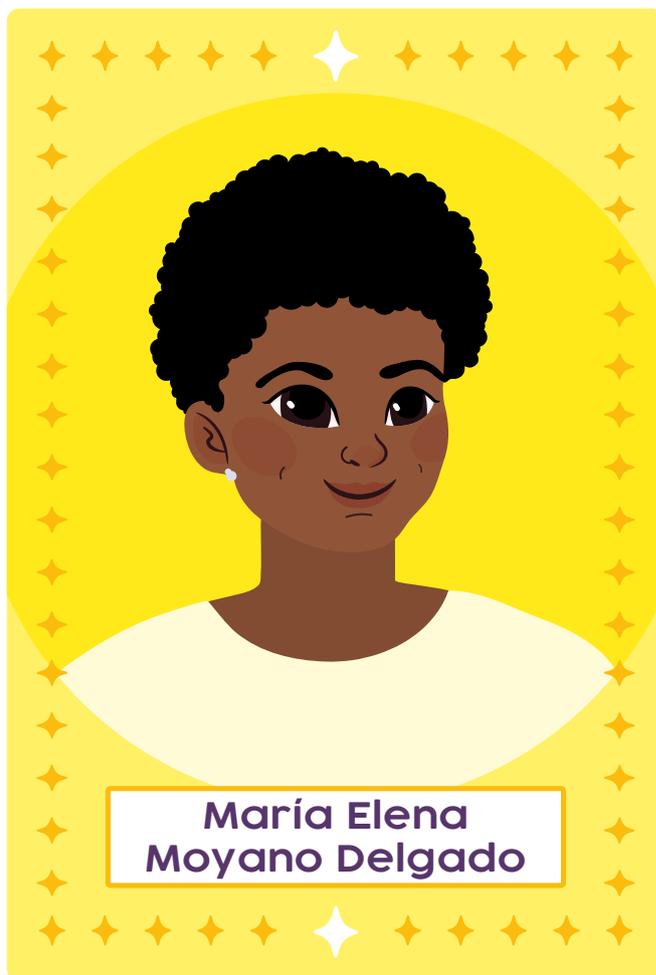
MARÍA ELENA MOYANO DELGADO

Barranco, Lima, 23 de Noviembre de 1958 - Villa El Salvador, 15 de Febrero de 1992
Luchadora social, educadora y defensora de los derechos humanos de las mujeres, niños y niñas

María Elena estudió Sociología en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, pero su interés siempre estuvo en su barrio, el enorme Villa El Salvador, donde sus vecinos y vecinas, a pesar de todos los esfuerzos que hacían no podían ingresar a la universidad. A través del teatro y otras actividades artísticas se preocupó por mejorar la vida de las mujeres, desde la más pequeña a las más grande.

Era una líder nata, así que con los años logró fundar el Club de Madres Micaela Bastidas y junto con otras mujeres impulsa la creación de la Federación Popular de Mujeres de Villa El Salvador (FEPOMUVES), una organización que agrupaba muchos comités de vaso de leche del distrito, desde este espacio y junto a sus compañeras, lograron abastecer de alimentación a los comités zonales, impulsar proyectos productivos y conseguir espacios formativos para fortalecer las capacidades de las mujeres del distrito, desde su alfabetización hasta sus capacidades dirigenciales.

Su interés por la vida política la llevó a militar activamente en la Izquierda Unida, espacio al que renunció después por diferencias. Sin embargo, su necesidad por construir un país más justo, donde los ricos no vivan a costa de los y las trabajadoras, seguía siendo su lucha principal y la llevó a enfrentarse a la,



organización terrorista Sendero Luminoso, que años después la asesinaría en una pollada a la que había asistido con su familia.

El asesinato de María Elena fue un punto de quiebre no solo en Villa El Salvador, sino en todo país. Su entierro fue uno de los más grandes que se conocen a la fecha.

MÁXIMA ACUÑA ATALAYA

Sorochuco, Celendín, Cajamarca 1970
Defensora ambiental peruana y agricultora

Máxima es una mujer agricultora conocida por su lucha contra el megaproyecto minero Conga de propiedad de la empresa Newmont Mining Corporation y Compañía de Minas Buenaventura.

En 1994, Acuña y su esposo compraron un terreno cerca de unas lagunas donde la Minera Yanacocha quería expandir su explotación con el Proyecto Conga. Sin embargo, Newmont reclamó la propiedad aduciendo la compra a la comunidad, esto generó un proceso de disputa para arrebatarse a la familia la tierra.

Para conseguir quedarse con las tierras, en 2011 la minera realizó varias invasiones a la propiedad con ayuda de la Policía Nacional, llegando a golpear a Máxima y a sus hijas hasta dejarlas inconscientes y destruir su casa, y aunque intentaron poner una denuncia, esta no fue aceptada.

En 2012, Cajamarca se volcó a las calles en rechazo al proyecto Conga, que se convirtió en un proyecto que no era aceptado por la población, pero el interés de la empresa y del gobierno no escuchó a los y las ronderas defensoras de las lagunas, quienes exigían el respeto a la tierra que estaban ocupando, así, tras varios enfrentamientos, fallecieron cinco personas, pero los y las defensoras mantuvieron sus protestas.

Máxima y otros 46 comuneros debieron enfrentarse legamente en varias oportunidades a la mina, y aunque han



logrado que la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) de la OEA le exija al Estado peruano adoptar medidas para cuidar sus vidas, el Perú no ha cumplido.

El 18 de abril de 2016, Máxima Acuña fue galardonada con el Premio Medioambiental Goldman por su lucha en defensa del medioambiente.

TEST ¿ERES FEMINISTA?²³

Responde Sí o No

1. ¿Crees que las personas deberíamos tener los mismos derechos y ser tratadas de la misma manera?
2. ¿Crees que las personas deberían tener el mismo sueldo desempeñando el mismo trabajo?
3. ¿Crees que los hombres no tienen derecho a agredir, violar o asesinar a las mujeres solo por el hecho de ser mujeres?
4. ¿Crees que los hombres no tienen que controlar o influir en lo que hacen las mujeres así sean sus parejas?
5. ¿Crees que la carrera profesional de una mujer es igual de importante que la carrera profesional de un hombre?
6. ¿Crees que las mujeres son libres para decidir si quieren casarse o no; tener hijos o no; pintarse los labios o no; ponerse tacones o no; limpiar la casa o no?
7. ¿Crees que las mujeres, si tienen pareja, deben compartir el cuidado de los hijos e hijas, y del hogar, por igual?
8. ¿Crees que los hombres pueden llorar, expresarse como quieran y ser sensibles, y que las mujeres puedan tener puestos de poder, expresarse como quieran y ser fuertes?
9. ¿Crees que conseguir que las mujeres puedan votar, que puedan estudiar, que puedan decidir sobre su dinero, su trabajo y que puedan tener derechos para gestionar si quieren ser madres o no son logros importantes?
10. ¿Te das cuenta de que, como mujer, estás en inferioridad de condiciones y oportunidades en la vida y es posible que eso te incapacite inconscientemente para tener otro tipo de ambiciones?

Si tienes más síes que noes, aunque no te identifiques con la palabra, eres feminista.

²³ Marañón. Ob. cit., p. 220.

Bibliografía

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **ECURED.** Página web. Link: <https://www.ecured.cu/Sexualidad>
- **BORISONIK, DIEGO** (2017). Hablar de diversidad sexual y derechos humanos: guía informativa y práctica. Argentina: Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. Secretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural.
- **DYER, HARRIET** (2018). El pequeño libro del feminismo. España: Zenith.
- **PAREDES JULIETA; GALINDO, MARÍA** (1999). Sexo, placer y sexualidad. Bolivia: Mujeres creando.
- **MARAÑÓN, IRIA** (2017). Educar en el feminismo. España: Plataforma Editorial.
- **MARTÍNEZ MARTÍN, IRENE** (2016). Construcción de una pedagogía feminista para una ciudadanía transformadora y contra-hegemónica. Foro de Educación, 14 (20). Mendoza, Úrsula (2015). Ecos de sonido de caracola. Llamado al corazón de las mujeres activistas defensoras de derechos humanos y bienes universales en América Latina. Colombia: Fondo de Acción Urgente para América Latina y El Caribe.
- **UNICEF BOLIVIA** (2013). Agua, saneamiento e higiene. Fortalece la educación de las niñas adolescentes en la zona rural de Cochabamba, Bolivia. Estudio del manejo de higiene menstrual en el colegio.

