



**ME QUIERO
ME CUIDO**

1

Módulo sexualidad y salud integral

La menstruación

(9 a 12 años)

“No es una vergüenza mancharse”.

Anónimo

■ La gotita roja

Hoy la profe llevó el dibujo de una gotita muy simpática y muy roja. En el curso le preguntamos: “¿Por qué esa gotita no es clara, como todas las demás?”. La profe nos dijo: “Esta gotita tiene este lindo color, porque es una gotita de sangre, que vive con muchas otras gotitas de sangre. Un día, estas gotitas van a visitar a todas las chicas y van a acompañarlas unos cuantos días cada mes, durante gran parte de su vida”.

La profe nos pidió que hiciéramos preguntas sobre la gotita roja:

Miguel levantó la mano y preguntó: “¿A los chicos también nos visitará la gotita?”. La profe le dijo: “La gotita es tímida con los chicos y solo visita a las chicas”.

Mikaela levantó su mano: “¿Cuándo llegará la gotita a acompañarnos?” La profe le



respondió: “La gotita es muy impuntual, a algunas de ustedes las visitará cuando tengan 11 años, pero en algunos casos puede visitarlas antes o después”.

Adriana que ya quería conocer a la gotita preguntó: “¿Esa gotita tiene nombre?”. La profesora le dijo: “Su verdadero nombre es menstruación, aunque tiene sus apodos como: periodo o regla”.

Varias niñas y niños se rieron y dijeron: “¿Regla? Jajaja, ¿acaso vamos a medir?, ¿por qué le pusieron ese apodo?”. Con una sonrisa la profe, les respondió: “Porque llega cada 28 días, pero recuerden que es una gotita bien impuntual, así que puede atrasarse”.

Lucía que estaba muy emocionada con la llegada de la gotita preguntó: “¿Y dónde vive?”. La profesora le dijo: “Está en nuestro útero, el útero se encuentra entre las caderas”.





Adriana que seguía curiosa sobre la gotita dijo: “¿Y notaremos cuando llegue a visitarnos?”. La profesora le respondió: “¡Sí!, hará un viaje con sus compañeras, las otras gotas rojas y llegará a sus calzoncitos y la verán como una manchita roja durante 3 a 7 días”.

Mikaela gritó: “¡Oh! Ya quiero que me visite”.

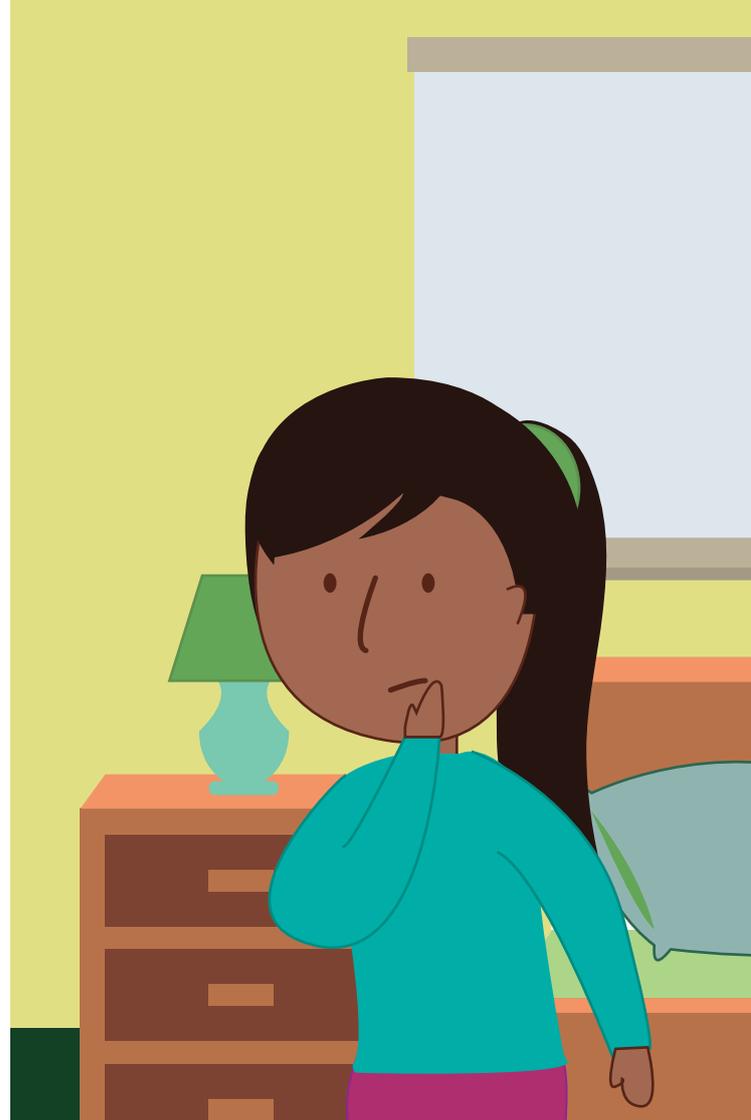


■ La regla

En una pequeña casita ubicada en Ticti Norte una niña pensaba. Una de mis amiguitas del curso ayer tuvo su primera menstruación, me sentí preocupada, yo tengo 12 años, igual que ella, pero a mí todavía no me pasó.

Mi mami me dijo que no debía preocuparme que todas somos diferentes y algunas niñas tienen su primera menstruación a los 12 años, otras a los 10 y otras a los 14. La menstruación no tiene una fecha exacta para su llegada.

Mami también me contó que la menstruación podría durar de 2 hasta 7 días y que algunas veces la menstruación viene acompañada de un dolor en la



parte inferior del abdomen, espalda y cabeza. Además, me dijo que los remedios para estos dolores son caminar, hacer ejercicios y alimentarse de manera saludable.

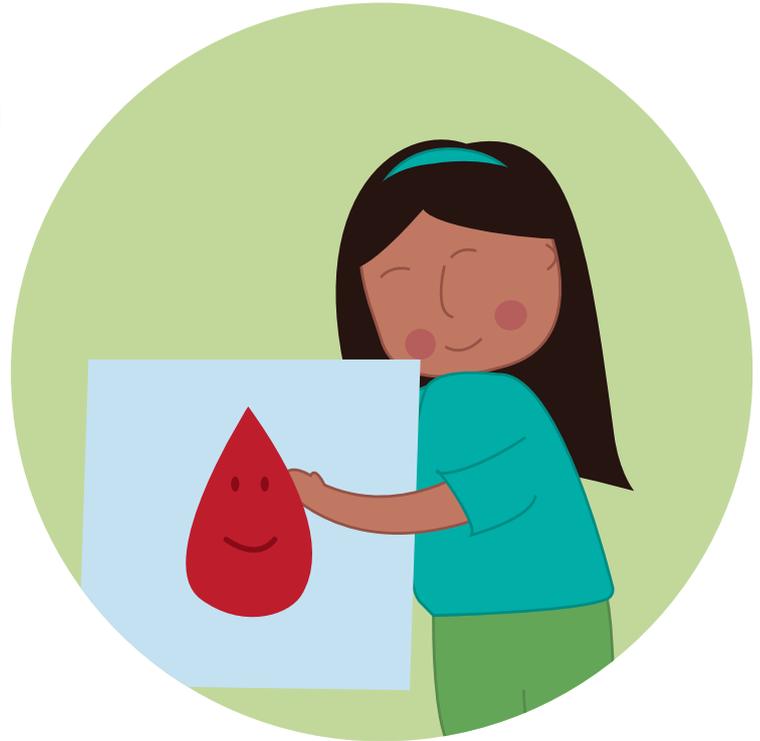
La menstruación me produce miedo y vergüenza, pero mami dice que es un proceso natural de nuestro cuerpo.

Siento que la menstruación nos hace completamente únicas, es una prueba de que empezamos a cambiar y poco a poco dejamos la niñez atrás, que en nuestro cuerpo habrá cambios, que estos cambios son normales y no tengo que preocuparme.



Para recordar...

- La menstruación es un pequeño sangrado que todas las niñas y adolescentes experimentarán cuando crezcan. No debes asustarte cuando ocurra por primera vez.
- La menstruación aparece alrededor de los 11 años. Pero recuerda no tiene una fecha fija, puede aparecer unos años antes o después.
- La menstruación es un sangrado que sale por la vagina y ocurre de manera natural en el cuerpo de las mujeres, así que no debería generar vergüenza.
- El sangrado no es idéntico en todas las chicas, algunas tienen menstruaciones un poco más oscuras otras más claras. Algunas sangran mucha cantidad, otras sangran poca cantidad.
- En la menstruación las chicas tienen un sangrado que dura de 3 a 7 días.
- Después de la primera vez que una niña tenga su menstruación. Esta la visitará cada mes.



- El ciclo menstrual aparece cada 28 días. Sin embargo, en algunas chicas los tiempos pueden variar un poco.
- La menstruación es una señal de que el cuerpo es físicamente capaz de producir un embarazo.
- Es posible que la primera vez y en cada ciclo menstrual una chica se sienta cansada, tenga ganas de llorar o esté enojada. Existen cambios hormonales que lo producen.
- Es posible que, durante el ciclo menstrual, comiencen a sentir dolores o hinchazón.



Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ La menstruación es una vivencia única, especial y natural.
- ✓ La menstruación solo les ocurre a las chicas.
- ✓ Informarse y aprender sobre el periodo menstrual puede servir para conocerse más a una misma.
- ✓ La menstruación no debe compararse con las amigas porque cada una tiene procesos diferentes en su cuerpo.



Actividades

- **Si aún no te llegó tu ciclo menstrual.**

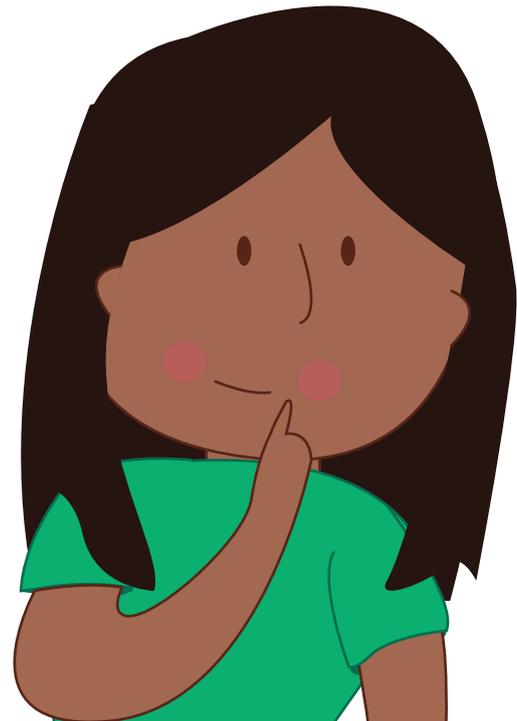
Dibuja y describe ¿Cómo te imaginas que será tu primera menstruación?



Si ya vives con tu ciclo menstrual.

- Haz una lista de 3 sentimientos que tienes cuando estás teniendo tu ciclo menstrual.

- Haz una lista de 3 pensamientos cuando estás teniendo tu ciclo menstrual.



2

Módulo promoción de la igualdad de género

Las diversidades

(9 a 12 años)

“Nadie tiene derecho de lastimarte por ser diferente”.

Ariazola

Cumpleaños

En una pequeña casita ubicada en Ticti Norte vivía Nadir y su familia. Nadir era una pequeña niña que estaba muy emocionada porque hoy era el cumpleaños de su mejor amigo: Paco. Su amigo había planificado que en su cumpleaños todas las niñas y niños debían ir disfrazados.

La mamá de Nadir había comprado un disfraz para su hija, el disfraz de “la mujer maravilla”. Nadir al ver ese disfraz se decepcionó mucho porque ella deseaba



disfrazarse de “Superman”. Entonces le dijo a su mamá: “Yo no quiero ser la mujer maravilla, quiero ser Superman”.

La mamá la miró sorprendida y le preguntó: “¿Por qué quieres disfrazarte de chico?”. Nadir muy calmada le respondió: “mami es mi deseo, me emociona disfrazarme de Superman, no me quites mis deseos”. En ese momento su mamá le dijo: “Vamos a la tienda para cambiar tu disfraz”.



■ La cueca

En la zona de Tiquipaya estaba Silvia, una pequeña niña que retornaba del colegio. Silvia estaba muy feliz contando a su familia que habría un baile en su colegio por el día del estudiante, cada curso debía preparar un baile y en su curso decidieron bailar cueca.

Silvia contaba: “En mi curso somos más niñas que niños y la profe nos preguntó chicas ¿quién quiere bailar con pantalón y sombrero? Y yo levanté mi mano muy emocionada”.

El papá de Silvia la miró enojado y con voz fuerte le dijo: “Tú eres una niña, tienes que bailar de niña”. Entonces, Silvia le respondió con su suave voz: “El colegio es distinto a la casa, mi profe Blanquita nos permite jugar con todos los juguetes a los niños y niñas, no como en nuestra casa. A mi hermanito no le permites tocar mis muñecas y a mí tampoco me dejas jugar con sus autos”.

El papá se quedó pensando en las sabias palabras de su pequeña hija, comprendiendo que para ella era importante y le emocionaba bailar con pantalón y sombrero, ese era su deseo.





Para recordar...

- Todas las personas somos diferentes y tenemos gustos diferentes.
- Los compañeros y compañeras pueden tener gustos diferentes a los míos.
- Si un compañero o compañera piensa diferente a mí, merece mi respeto.
- A las niñas les puede gustar jugar con carros, espadas y realizar deportes.
- A los niños les puede gustar jugar con muñecas y bailar.
- Los juguetes no tienen género.
- Las niñas pueden vestirse de azul o negro.

- Los niños pueden vestir de rosa o amarillo.
- Los colores no tienen género.
- Los niños pueden llorar.
- Las niñas pueden ser fuertes.
- Los niños y las niñas deben expresar sus sentimientos de manera libre.



Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ Todas las personas tenemos gustos diferentes.
- ✓ Todas las personas somos diferentes y por ese motivo tenemos distintas preferencias.
- ✓ Las personas deberíamos tener los mismos derechos y oportunidades.



Actividades

DIBUJA a tus dos héroes favoritos:

- A un hombre que admires mucho.
Puede ser alguien que conozcas en tu vida, puede ser un superhéroe, etc.

- A una mujer que admires mucho.
Puede ser alguien que conozcas en tu vida, puede ser una superheroína, etc.



3

Módulo vínculos afectivos

La confianza

(9 a 12 años)

“Es bueno tener en quien apoyarnos en esos momentos en que nos quebramos”.

Anónimo

■ Mi diario

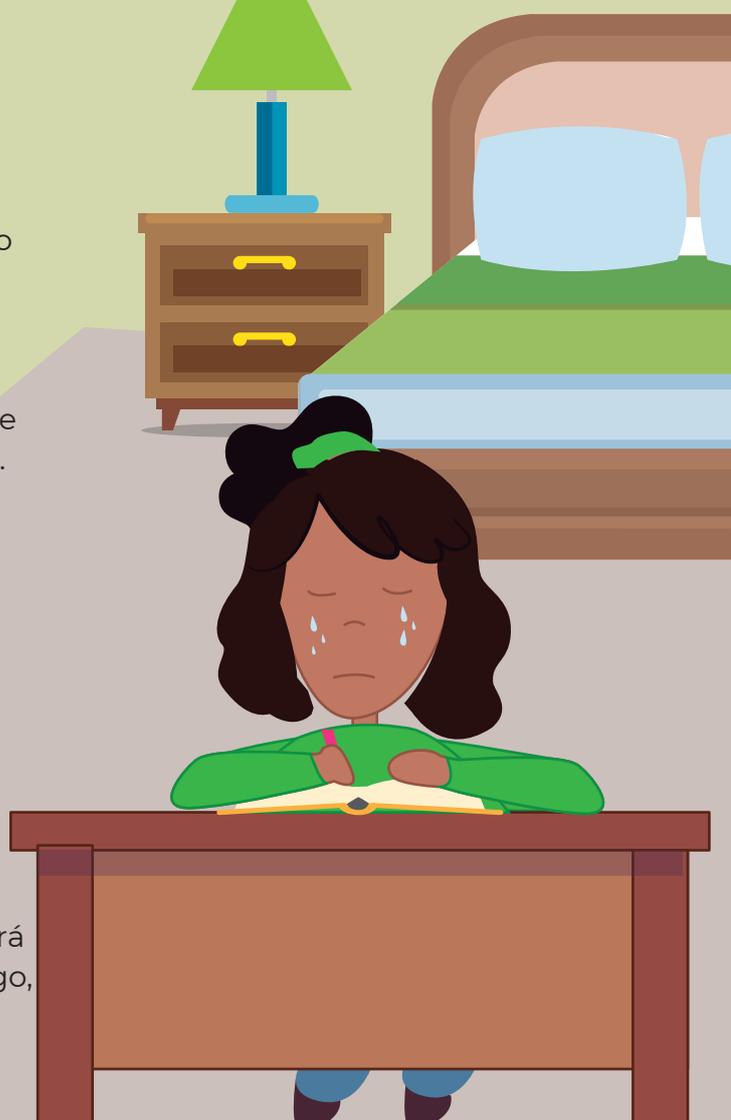
Mi querido diario, tú sabes que siempre puedo confiar en ti, escribo en tus hojas todo lo que pienso y siento. Toda mi vida te he contado, mis alegrías, tristezas, enojos y miedos.

También te he contado sobre mis aventuras en el colegio, cuando aprobé mis exámenes o cuando me aplacé, cuando hice mis primeros amigos y amigas.

Pero ahora, siento decirte que están ocurriendo cosas que me enloquecen, es demasiado para mí. Yo sé que eres muy bueno para escucharme, eres excelente, pero ahora necesito un consejo, una respuesta. Mi tristeza está atrapada en una lágrima demasiado grande que crece y crece...

He pensado en mis compañeros y compañeras, tú los conoces bien, siempre te escribo sobre ellos. Veamos a cada uno, los pondremos bajo una lupa ¿te parece?

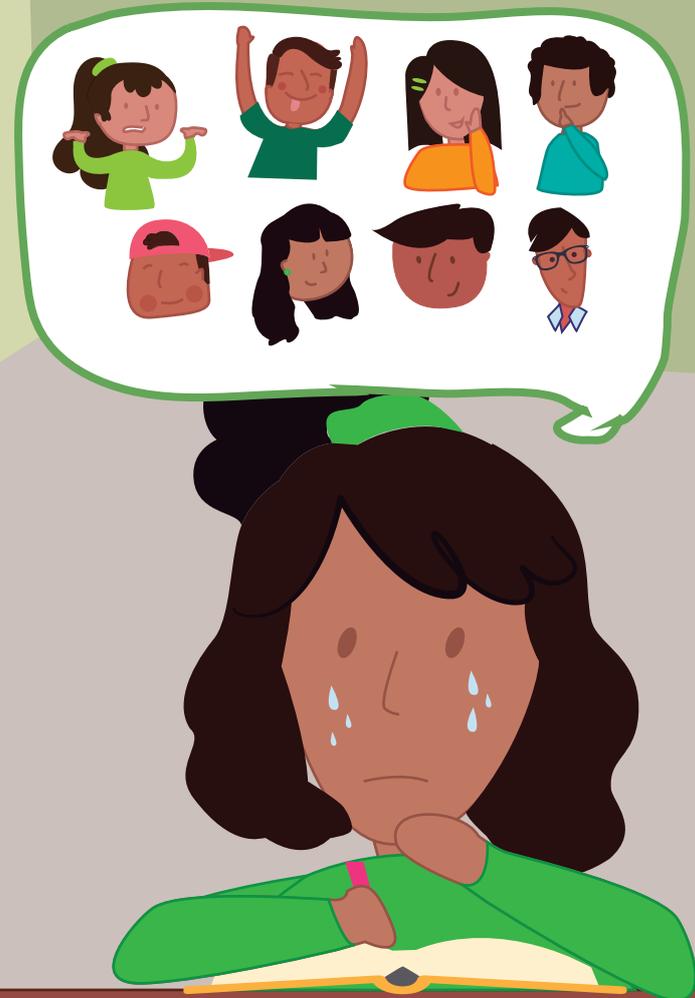
Carmen siempre llega tarde, no avisa que se atrasará o fácilmente puede faltar a un compromiso conmigo,



eso me indica que no le yo no le importo mucho. Pedro es divertido, charlamos de muchas cosas, pero cuando aparece Manuel y sus amigos, me ignora, como si yo fuera invisible. Mariela es un poco chismosa, está desesperada de contar todo a los demás, ¿te imaginas si se entera lo que me ocurre? Luis siempre hace muchas preguntas, quiere saber todos los detalles, pero nunca comparte su vida, creo que no puedo confiar en él.

Querido diario no sé en quién confiar, disculpa que manche tus hojas con mis lágrimas. Pero espera, ¿cómo no lo pensé antes? Está Camilo, mi amigo de barrio, también está mi mamá, mi papá y mi profe, todos son muy buenos conmigo.

Lo que ahora me preocupa es cómo contarles lo que me ocurre, pero espera ¡tú eres la solución! El sábado los reuniré les mostraré esta página y después que la lean, confío en que me ayudarán.



Para recordar...

- Las chicas y chicos necesitan hablar sobre su vida, sentirse cuidados y protegidos.
- Las chicas y chicos necesitan contar su vida a las personas que quieren, a personas de su confianza y su entorno.
- Las chicas y chicos necesitan que sus amigos, amigas o su familia les acompañen en su vida.
- Las chicas y chicos necesitan contar su vida y sus experiencias ya sean buenas o malas a las personas que quieren.
- Las chicas y chicos deben escuchar los consejos de su familia, amigos y amigas.



Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

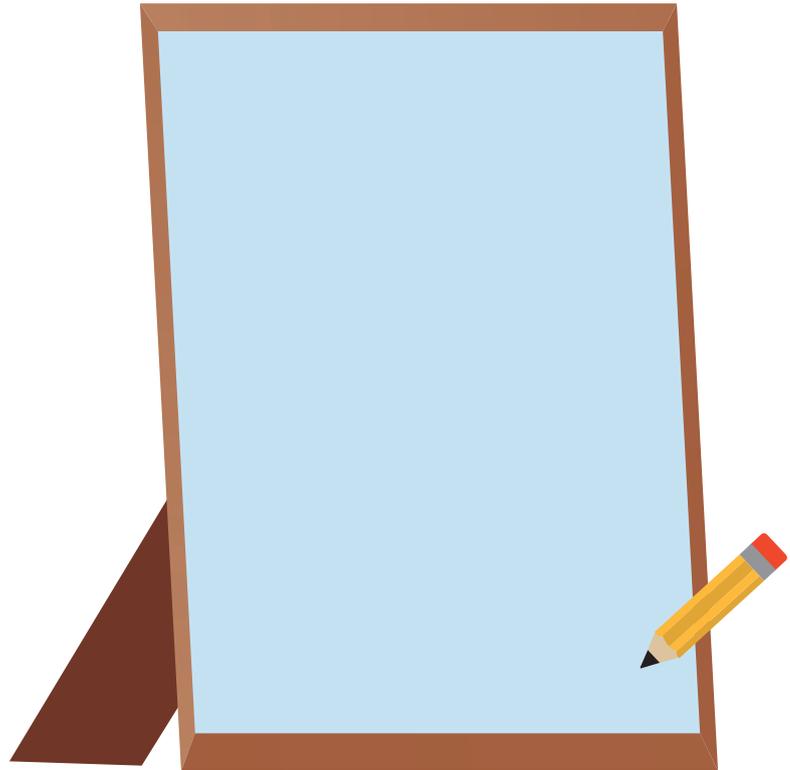
- ✓ La confianza, el amor y el cariño aparece cuando conversas y juegas con la familia, amigos y amigas.



Actividades

- Escribe un secreto tuyo.

- Imagina que te sacaron una foto con 3 personas que quieres y confías. Dibújalas.



4

Módulo reducción de riesgos y desastres

Los simulacros

(9 a 12 años)

“Mejor es prevenir que curar”.

Rotterdam

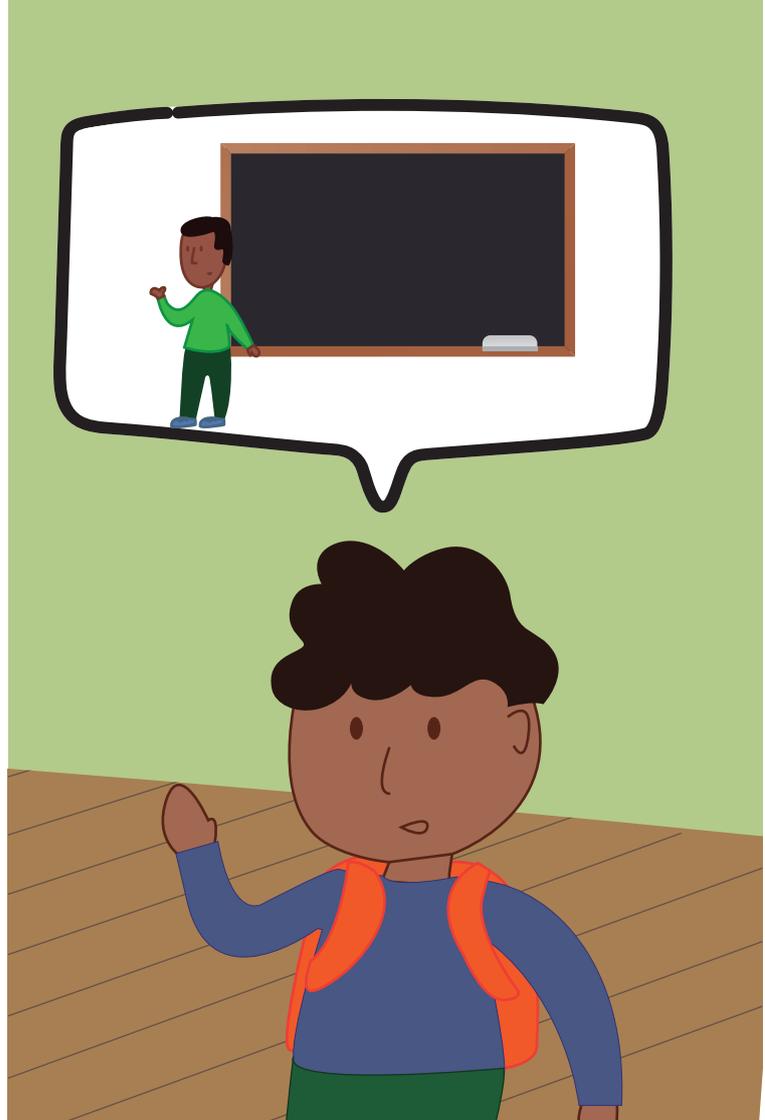
■ La clase

Carlitos volvía de su colegio muy emocionado. Su hermano Tommy le preguntó: “Carlitos, ¿por qué estás tan emocionado?”. A lo que le respondió: “El día de ayer la profe nos pidió que nuestros papis o mami debían contarnos sobre alguna catástrofe que hayan vivido.



Y Miguel, un compañero de curso, llegó con una historia fabulosa, su mami logró salir de una casa que se incendiaba. Natalia contó una historia muy triste, sobre cómo una inundación se llevó la casita de su papá”. Mi profe dice que todas estas historias ocurrieron en realidad y que es importante escucharlas.

Hoy realizamos un ejercicio, simulamos que el colegio se estaba incendiando. En ese momento sonó la alarma del colegio y la profe nos pidió guardar silencio para escuchar las instrucciones con atención y poder seguirlas correctamente.

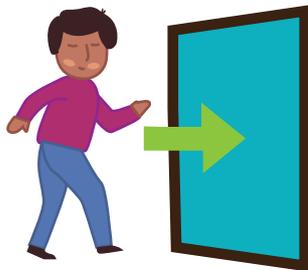


En el simulacro aprendimos “cómo actuar” en caso de un incendio o una inundación. Aprendimos a salir sin correr, sin empujarnos ni gritar. Ir a la salida que estaba señalada y si habíamos olvidado algo no debíamos regresar por ningún motivo.



Para recordar...

- Los desastres pueden ocurrir, por ese motivo es importante ser precavido o precavida.
- Debemos armar planes para actuar en situaciones de desastre.
- Los simulacros son importantes porque nos enseñan “cómo actuar” en una situación de peligro.
- Tener miedo es normal en situaciones difíciles.
- Tener calma y escuchar las instrucciones puede salvar tu vida.
- “Caminar de forma calmada”, “no correr”, “no empujar” pueden salvar tu vida en una situación de emergencia.
- “Ir directo a la salida más cercana” puede salvar tu vida.



214

Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ Los desastres y situaciones de emergencia se pueden prevenir si cuidamos a la naturaleza.
- ✓ Mantener la calma es fundamental en una situación de emergencia.
- ✓ Se puede planificar con la familia un simulacro de una situación de emergencia.



Actividades

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué harías si tu casa va a derrumbarse? Escribe o dibuja tu respuesta en 3 pasos.



- ¿Qué harías si tu colegio comienza a quemarse? Escribe o dibuja tu respuesta en 3 pasos.



5

Módulo sexualidad y salud integral

La autoestima

(13 a 19 años)

"Confía en ti mismo, sabes más de lo que crees que sabes".

Spock

■ El espejo

Mari se despertó y se miró al espejo que había frente a su cama y dijo con mucha rabia: “¡No puede ser! Hoy hay más granitos en mi cara, mi cabello está un desastre, este corte de pelo no me queda nada bien”. Se acostó nuevamente en su cama sin fuerza y cerró sus ojos. De pronto, escuchó una voz, era su espejo.



Mari, me tienes triste, lo único que escucho es quejarte de ti misma, me recuerdas al chico que vivía antes en esta casa, todo el tiempo se miraba y se comparaba con sus amigos: “Quisiera ser otra persona, “quisiera parecerme a otro” “quisiera ser alguien diferente”, era lo que repetía todo el tiempo.

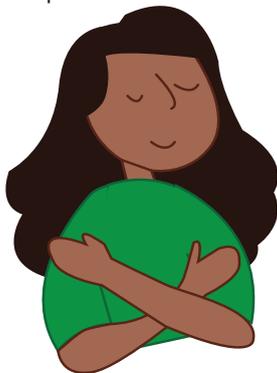
En una reunión que tuvo con sus amigos en este cuarto, sus amigos le dijeron: “Eres muy inteligente”, “eres un capo”, “eres el mejor”. Recuerdo verlo sonreír y escuchar latir su corazón con mucha emoción.

Mari ¿por qué no observas lo bueno que hay en ti? Sé que te sientes rara, pero eso te hace especial y única. Recuerda que eres valiosa, noble y capaz de ofrecer amistad verdadera.



Para recordar...

- La autoestima es el aprecio o consideración que una persona tiene de sí misma.
- Todas las personas tienen talento.
- Todas las personas tienen elementos hermosos en su cuerpo.
- Todas las personas tienen defectos en su cuerpo.
- No es necesario gustarle o caerle bien a todas las personas.



Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ Cada persona es única en el mundo
- ✓ Todas las personas tienen un talento en el mundo, solamente deben descubrirlo.



Actividades

- Haz una lista con todas tus cualidades y actividades que haces bien.

CUALIDADES

ACTIVIDADES

6

Módulo promoción de la igualdad de género ¿Equidad de género en Bolivia?

(13 a 19 años)

“En Aymara, inglés, árabe y castellano mujer quiere decir dignidad”.

Mujeres Creando

■ Adela

Adela nació hace más de un siglo en 1854 en la ciudad de Cochabamba, fue al colegio hasta tercero de primaria, pues en esos tiempos era lo máximo que podían aspirar las mujeres, se consideraba suficiente, pues ellas solo debían ser madres, cuidar de los hijos y realizar labores domésticas. Sin embargo, los hombres podían aspirar a una educación más completa que les permita alcanzar poder y riqueza.



Adela tenía una personalidad creativa y a sus 14 años, comenzó a escribir poesía. Cuando tenía 25 años un periódico comenzó a publicar sus versos y la reconoció como una gran escritora. Solo imaginarse que una mujer podía ser tan importante en una sociedad machista era una sorpresa y una revolución.

Adela en sus poemas denunciaba el comportamiento de una sociedad que privilegiaba a los hombres:

PERIÓDICO

“Él se abate y bebe o juega
en un revés de la suerte;
ella sufre, lucha y ruega;
(Permitidme que me asombre).
Ella se llama “ser débil”,
y él se apellida “ser fuerte”
porque es hombre.

¡Oh, mortal!
¡Oh mortal privilegiado,
que de perfecto y cabal
gozas seguro renombre!
para ello ¿qué te ha bastado?
Nacer hombre”.

Para recordar...

- Hace muchos años las mujeres buscan tener las mismas oportunidades que los hombres.
- Hace muchos años las mujeres buscan tener los mismos derechos que los hombres.
- Todas las personas podemos apoyar en la lucha por la equidad de género.
- La lucha por la equidad de género puede darse en las palabras que decimos y en los actos que realizamos.



Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ El feminismo es la lucha por la equidad de género.
- ✓ Adela Zamudio fue una de las feministas más importantes de Bolivia.



Actividades

- En esta hoja haz un graffiti poniendo una frase sobre la equidad de género.

7

Módulo vínculos afectivos

Gestión de emociones

(13 a 19 años)

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”

Coleman

■ Mis emociones

Estoy sumamente molesto, solamente quiero gritar y golpear la pared. No puedo creer lo mal que me fue en mi examen. Siento mucha rabia conmigo mismo.

Pero, ¿qué puedo hacer?, soy una persona muy explosiva, cuando estoy feliz me subo sobre las sillas y comienzo a saltar, cuando estoy triste lloro a gritos.

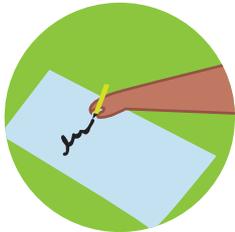


El otro día mi mejor amigo me dio un consejo y creo que debo hacerle caso. Me dijo que todas mis emociones las debería expresar en mis dibujos, él sabe que soy un gran dibujante y que disfruto mucho del dibujo. Entonces, me parece una solución muy buena, tramitar mis emociones por el lado del dibujo. Tramitar las emociones con algo que me gusta y disfruto.



Para recordar...

- Es normal sentir: miedo, enojo, asco, alegría, tristeza, etc. Recuerda que todas las emociones son humanas.
- Debemos expresar nuestros sentimientos, pero recuerda es importante “cómo” expresar una emoción.
- Las emociones se pueden expresar con palabras, gestos, expresiones y conductas.
- Es importante comprender que existen espacios donde es incorrecto expresar algunas emociones. Por ejemplo: En un velorio no se debería expresar felicidad.
- Las emociones se pueden tramitar realizando actividades que uno disfruta. Por ejemplo, si te gusta escribir puedes escribir tus alegrías y tristezas.



Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ No existen emociones buenas ni malas.
- ✓ Todas tienen una función en la vida.



Actividades

- Haz una lista de 3 hobbies o pasatiempos que tengas en tu vida.

- Escoge el hobby o pasatiempos que más te guste.
- Escribe cómo podrías expresar tus emociones a partir de ese hobby.

8

Módulo reducción de riesgos y desastres

La resiliencia

(13 a 19 años)

"Puedes crecer ante la adversidades".

Anónimo

■ Mi valiente compañero

Ingresó a su habitación con una sonrisa, estaba radiante igual que el trofeo que tenía en sus manos, lo puso junto al retrato de su perro, cogió el retrato y lo abrazó con un cariño inmenso mientras decía: “Lo hemos logrado”.

Cuánta razón había en sus palabras, había pasado bastante tiempo desde aquel día que retornaba de su entrenamiento de fútbol, la noche empezaba a caer



cuando sintió aquellas manos en su cuerpo, el terror la invadió ante aquel desconocido, se sintió paralizada, pero su perro saltó para protegerla, defendiéndola con fuerza y valor.

Ese recuerdo que la dejaba desesperada, se repetía al ir a entrenar y también la atemorizaba, pero decidió que ese recuerdo no la tendría atrapada, lograría cumplir su sueño, su esperanza se volvió una realidad. Recuperarse, resistir, vencer su miedo y tristeza, no podía perder, por ese motivo volvería a entrenar, vencería y triunfaría.



Para recordar...

- La resiliencia es superar y sobreponerse al dolor emocional ante acontecimientos difíciles o traumáticos.
- Aprender de las experiencias positivas y negativas nos permite seguir creciendo.
- Apoyarte en tu familia, amigos y amigas es fundamental para superar los problemas.
- La tristeza y el miedo son emociones que se sienten cuando una persona tiene un problema. Recuerda que sentir las es natural.
- Ser paciente ante los problemas y desastres que se presentan en la vida, recuerda que los problemas no se solucionan rápido.



234

Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ Sentirte culpable impide que puedas mirar al futuro.
- ✓ Aunque hayas sufrido algún acontecimiento traumático puedes construir nuevas metas para tu futuro.



9

Módulo sexualidad y salud integral

El embarazo (Madres, padres y cuidadores)

“Ten cuidado con el presente que construyes, debe parecerse al futuro que sueñas”.

Mujeres Creando

■ Los embarazos adolescentes

Es un día de mucha confusión. Hace un momento llegó mi hija con su novio y me dieron una noticia que me dejó muy sorprendida. Me dijeron que estaban embarazados.

Mi primera reacción fue sorprenderme y me siento extraña, pienso que debía haberles hablado sobre educación sexual. No entiendo por qué no lo hice.



Ahora me toca acompañarlos en el proceso, apoyarlos en lo que necesiten. Entendiendo que tener un hijo o hija es una responsabilidad.

Ella dice que es su 5to mes de embarazo y apenas se le nota la panza, es una sorpresa para mí haber tardado 5 meses en enterarme de esta situación.

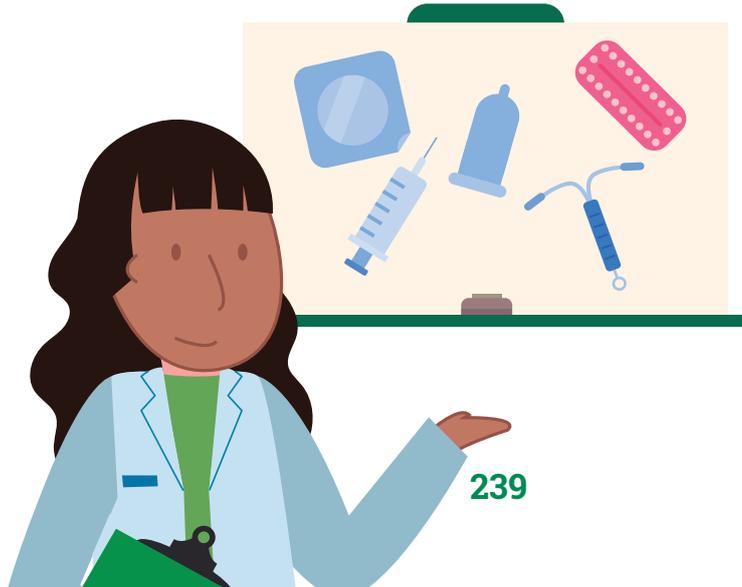
Ahora lo importante es que la pareja de embarazados reciba mi apoyo, mi amor y se sientan acompañados en este proceso.



Para recordar...

- Debes hablar a los hijos e hijas sobre cómo prevenir los embarazos no planificados.
- Los métodos para evitar embarazos no planificados son: los condones (masculino y femenino), pastillas anticonceptivas, dispositivos intrauterinos, parches, pastillas, inyecciones, implantes en la piel o la abstinencia.

Debes informarte en la temática para poder hablarlo con tus hijos e hijas.



¿Cómo se puede identificar un embarazo?

- El retraso de la menstruación. después de haber tenido relaciones sexuales coitales sin protección.
- Náuseas, mareos y vómitos.
- Rechazo de alimentos o antojo de todo tipo de alimentos.
- Dolor de pechos y aumento de tamaño.
- Cambio de coloración en los pezones.
- Crecimiento de la panza desde el 3er mes.
- Recuerda que cada mujer tiene síntomas diferentes.
- Existen pruebas caseras para determinar el embarazo. Pero recuerda que a veces los test caseros pueden tener un error.
- Ir al médico y sacar pruebas de laboratorio.

Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ Hablar, conversar con los hijos e hijas sobre sexualidad puede ser incómodo, pero es necesario.
- ✓ Si te enteras que tu hija o hijo van a tener un bebé, debes acompañarlos en el proceso y apoyarlos emocionalmente.



10

Módulo promoción de la igualdad de género

Las diversidades

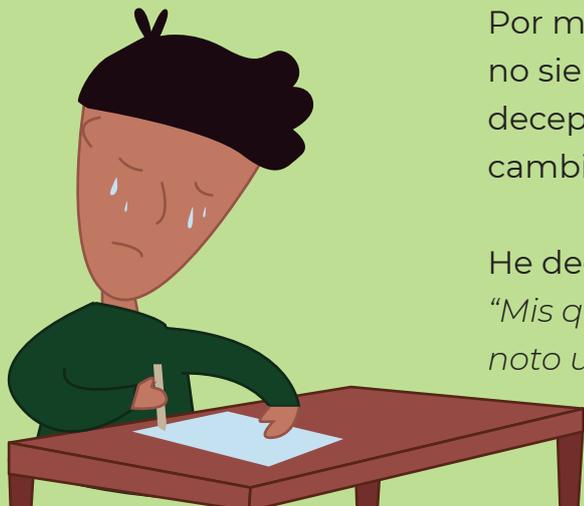
(Madres, padres y cuidadores)

“Confiar en el sonido de la propia voz”

Mujeres Creando

■ La confesión

Estoy terriblemente preocupado, ayer le confesé a mi mamá y papá que me gustan las personas de mi sexo. No sé muy bien qué pensaron, pero vi que se pusieron muy tristes.



Por mi rostro también corrieron lágrimas, pero no siento que haya hecho nada malo. Sé que los decepcioné. No sé qué más decirles ¡no puedo cambiar lo que siento!

He decidido escribirles un mensaje:
“Mis queridos papi y mami, esta temporada los noto un poco tristes. Sólo quiero que sepan que los

amo mucho y me duele el alma haberlos lastimado.

No sé qué hacer para volver a verlos sonreír. No puedo cambiar lo que siento y lo que soy. Espero que me comprendan.”

Su papá y mamá al leer la carta se acercaron y abrazaron con mucho amor a su hijo.



Para recordar...

- Todas las personas somos diferentes y tenemos gustos diferentes.
- Debemos respetar y apoyar a los hijos e hijas en la elección de su identidad sexual.
- Si nuestros hijos e hijas son diferentes necesitan apoyo, amor y cariño.
- Los hijos e hijas son dueños de su vida, recuerda apoyarlos en sus decisiones.
- Todas las palabras que los padres y madres les dicen a sus hijos e hijas les deja una marca.



Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ Los hijos e hijas tienen mucho miedo de confesar su identidad sexual a los padres y madres.
- ✓ Los hijos e hijas no eligieron su identidad sexual, por ese motivo, no es posible cambiarla.

245



Actividades

- ¿Cómo te sentirías si alguien que conozcas te dice que le gustan personas de su mismo sexo?



- ¿Por qué te sentirías así?

11

Módulo vínculos afectivos / reducción de riesgos y desastres

Los abusos

(Madres, padres y cuidadores)

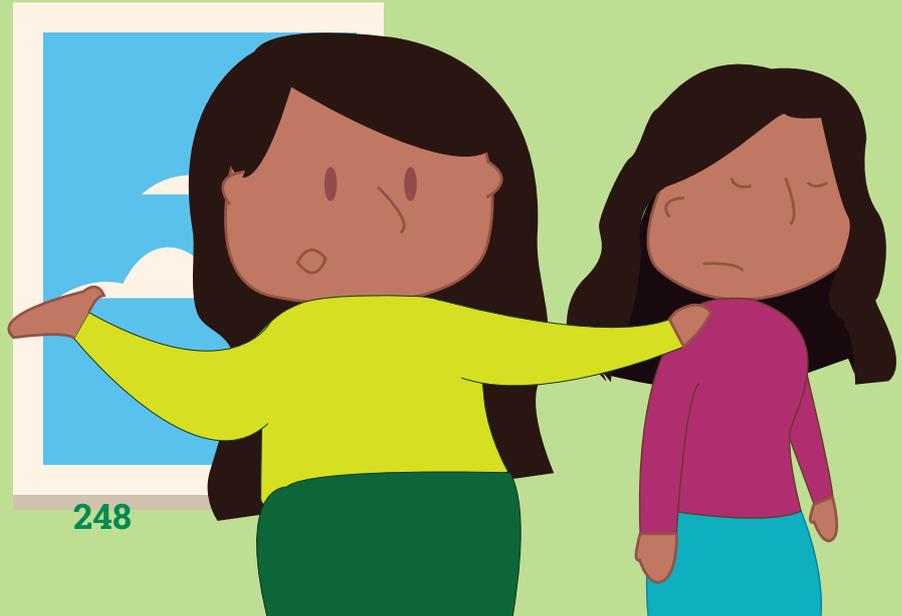
“Hay que ser valiente para confesar lo que pasa en mi corazón”.

Anónimo

■ La tristeza

Estoy terriblemente preocupada, ayer mi hija llegó llorando a casa. No sé muy bien qué le ocurre, pero desde que está con novio, llega muy triste a la casa.

El otro día le pregunté ¿Cómo estaba?, solo se quedó callada y unas lágrimas corrieron por sus mejillas, me dijo: “Nada, no me ocurre nada”. Me duele verla así pero no sé muy bien cómo apoyarla.



He decidido escribirle un mensaje a mi hijita:

“Mi querida hija, esta temporada te noto un poco triste. Solo quiero que sepas que te apoyo y te quiero mucho. Tienes que saber unas cuantas cosas sobre tener pareja:

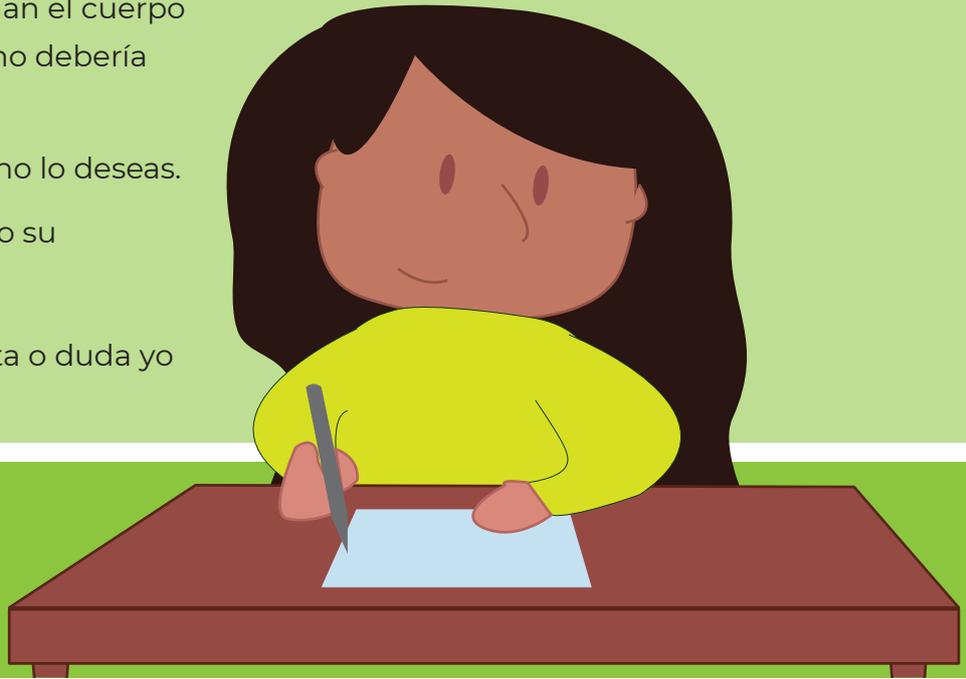
- Las palabras que te dicen tienen su efecto, por eso es importante que sean muy cuidadosos con las palabras que te dicen.

- Los golpes duelen y lastiman el cuerpo y el alma. Alguien que te quiere no debería lastimarte.

- Nadie puede tocarte si tú no lo deseas.

- Nadie puede tratarte como su pertenencia.

Hijita si tienes, cualquier pregunta o duda yo estoy para escucharte”.



■ La denuncia

Estábamos todos en la sala, yo leía mi libro para el examen de literatura, mi hermanita se puso muy junto al abuelo y lanzó con su voz temerosa la noticia de que un hombre la había tocado.

Después de entender lo que acababa de decir, una rabia inmensa se apoderó de mí, tenía una furia muy grande para estrellarla contra aquel que había sido mi amigo, mi compañero desde niños.



Miré a papá, la noticia era abrumadora, quebraba ilusiones, el mundo de su hija adolescente. En los ojos de mamá las lágrimas luchaban por no caer.

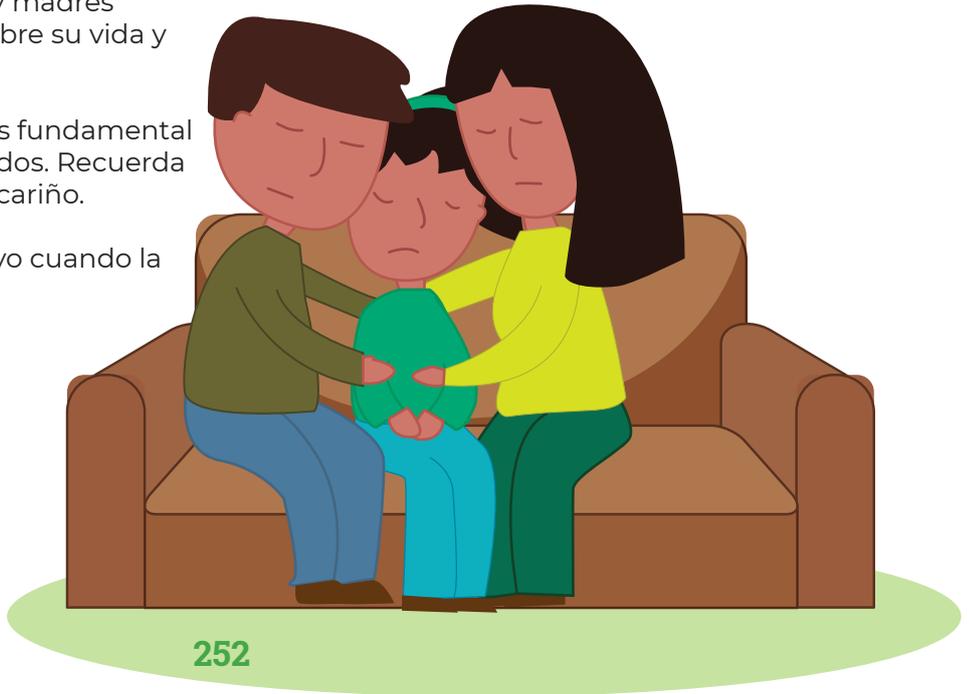
La voz del abuelo rompió aquel silencio amenazador, dijo: “Hijita lo que ha pasado, no puede quedarse en el silencio de la familia, debemos ir a la Defensoría de la Niñez y Adolescencia y denunciarlo.

Debemos controlar las emociones ante esta noticia necesitamos escucharte y acompañarte en lo que necesites, recuerda que cuentas con nosotros para lo que tú necesites”.



Para recordar...

- Escuchar a los hijos e hijas es muy importante. Recuerda prestar atención a sus conductas.
- Es importante que los padres y madres pregunten a los hijos e hijas sobre su vida y su pareja.
- Acompañar a los hijos e hijas es fundamental cuando los veas tristes o enojados. Recuerda dar palabras de consuelo y de cariño.
- Los hijos e hijas necesitan apoyo cuando la están pasando mal.



¿Cuáles son algunas conductas que indican que las hijas o hijos han sufrido violencia sexual?

- Estar irritable y muy nervioso.
- Realizan dibujos extraños y no quieren que nadie vea sus dibujos.
- Llorar desconsoladamente.
- Volverse muy callado.
- Volverse muy gritón.
- Encerrarse en su cuarto, no desear conversar con nadie.

Denuncia cualquier vulneración a la Policía o a la Defensoría de la Niñez y Adolescencia de tu municipio.

Rincón de la Curiosidad

¿Sabías qué...?

- ✓ A los hijos e hijas les es difícil contar sus problemas de pareja a sus padres y madres.



Actividades

- Haz una lista de 5 actividades que harías si ves a tu hijo o hija entrar llorando a tu casa.

