Todos Aprendemos jugando

# ¡YO SOY MI CRUSH!

Nivel secundario

# Hola!

Amigo, amiga:

La presente cartilla "¡Yo soy mi crush!" te ayuda a cuidar tu cuerpo y tus emociones en las relaciones con los demás.

Te invitamos a realizar las actividades en tu curso con la guía de tu maestra o maestro.

Mi nombre es: _____

Estudio en: _____

Mi curso es: _____

Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el financiamiento del Gobierno de Canadá, en el marco del programa "Adolescentes empoderados para prevenir embarazos, VIH y violencias en Bolivia".

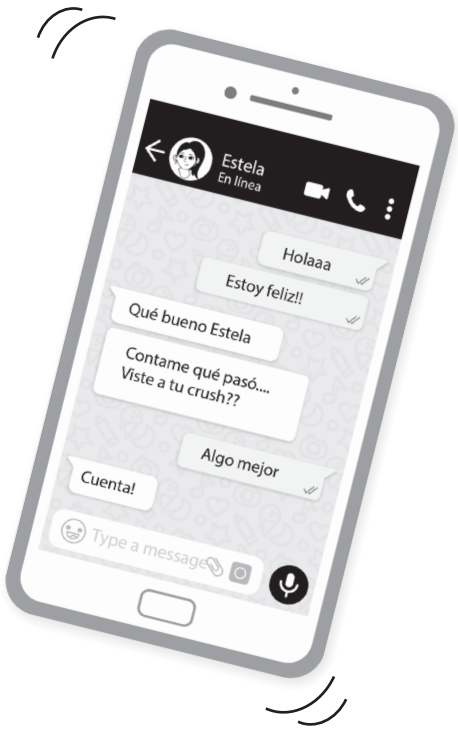
Serie
Todos aprendemos jugando

Fundación Educo
UNICEF

Quinta edición:
agosto de 2022

# Actividad 1

## Tu crush




**Responde honestamente y de manera personal las siguientes preguntas:**

1) ¿Tienes tu crush?

2) ¿Qué es lo que más te gusta de tu crush?

3) ¿Qué cualidades admiras de tu crush?

4) ¿Crees que puedes ser el crush de alguien?

5) ¿Qué es lo que más le gustaría de ti a esa persona?

6) ¿Qué cualidades de ti le atraería?

**Habla en tu clase respecto a sus crush, dales confianza y participación a partir de las respuestas que den. Cierra la actividad con el slogan "¡Yo soy mi crush!", que ellas y ellos reconozcan que antes de amar a cualquier persona deben amarse primero a sí mismas, a sí mismos.**

# Actividad 2

## Testeando tu autoestima

Haz el test y marca el emoticon de tu respuesta.

1) Me gusta como soy.

2) En general estoy satisfecha, satisfecho de mí misma, de mí mismo.

3) Me siento fracasada, fracasado.

4) Soy mala, malo para muchas cosas.

5) Estoy orgullosa, orgulloso de mí.

6) Cuando estoy frente al espejo ¿me gusta lo que veo?

7) Creo que mi familia está decepcionada, decepcionado de mí.

8) A veces pienso que soy inútil.

9) Me gustaría ser otra persona.

10) Soy una buena persona.

11) Creo que soy un poco lento para hacer las tareas del colegio.

12) Mis padres serían felices si yo fuera diferente.

13) Sé que tengo cualidades y defectos, busco ser cada vez mejor.

14) Cuando me comparo con otras personas, me siento bien, todos somos diferentes y valiosas, valiosos.

15) Estoy convencida, convencido de que tengo cualidades buenas.

16) Creo que puedo cumplir mis metas y sueños.

En esta actividad promueve la autoreflexión, deja que respondan el test de manera autónoma.

# Respuestas

Cuenta los "me gusta" de tu test anterior e identifica tu nivel de autoestima.

1 a 3 4 a 6 7 a 9

De 1 a 3 Revisa bien en tu interior, tal vez no reconoces todas las habilidades, capacidades y virtudes que tienes. Necesitas valorarte y amar tu cuerpo y tu forma de ser. Si sientes que tienes que mejorar tus actitudes, puedes hacerlo, pero primero debes aceptarte y amarte.

De 4 a 6 Confías en ti. Te aprecias a ti mismo, a ti misma, pero cuando alguien te hace alguna crítica, tu seguridad y autoestima bajan. No necesitas imitar a alguien para ser aceptada, aceptado, puedes ser original y ser tú misma, tú mismo.

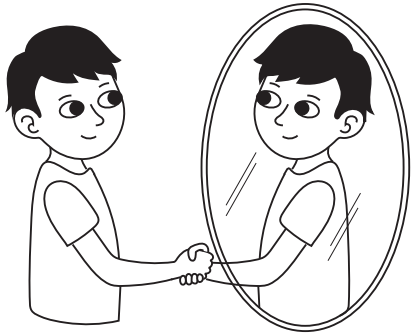
De 7 a 9 Tienes seguridad en ti. Reconoces tus potencialidades y debilidades. Siempre procuras mejorar. No tienes miedo a los retos. Amas tu cuerpo y tu forma de ser, cuidas de ti mismo, de ti misma y reconoces que tú puedes ser tu propio crush.

Después de que cada estudiante identifique su nivel de autoestima, recuérdales que todos tenemos momentos de alta y baja autoestima, anímales a mantenerse en la alta autoestima. Recalca que la autoestima se la construye todos los días. ¡Nunca es tarde para empezar a amarse y valorarse!

# Actividad 3

## Autoestima es...

Revisa y enriquece tu concepto de autoestima, leyendo las siguientes definiciones.



◯ Es el conjunto de pensamientos, sentimientos y emociones que tienes hacia ti misma, hacia ti mismo.

◯ Es el aprecio que tienes a tu cuerpo, a tu identidad cultural, a tu forma de ser.

◯ Es aceptar que tienes cualidades, virtudes, pero también limitaciones.

◯ Es reconocer que puedes fallar y equivocarte como todo ser humano y que eso no debe impedirte a seguir adelante con tus metas y sueños.

### Tips para mejorar tu autoestima

- Debes reconocer que nadie es perfecto, todas las personas tienen virtudes, potencialidades y debilidades.
- Nadie puede ser más importante que tú, ni tu crush, ni tu enamorada, enamorado, ni tus amigas, ni amigos.
- El hecho de que tengas áreas que mejorar, no significa que seas menos que otros.
- Tienes que amarte y aceptarte como eres. Tu cuerpo, tu forma de ser, tus actitudes te hacen única, te hacen único.

Recálcales que la autoestima se construye. Cada día es una oportunidad para amarse a sí mismos, a sí mismas, reconocer lo valiosos y valiosas que son y mejorar.

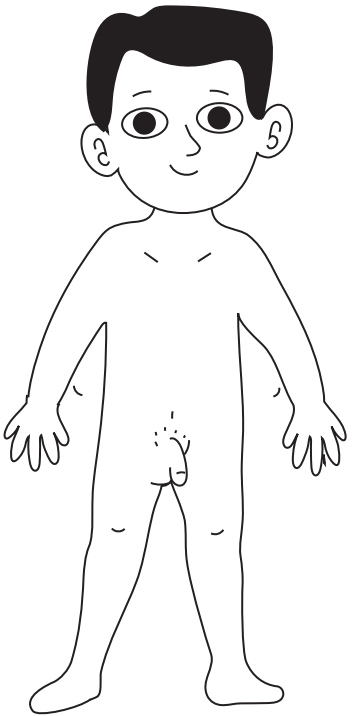
# Actividad 4

## ¡Cuida y ama tu cuerpo!

Marca ✓ los cambios que viste en tu cuerpo:

- ◯ Menstruación
- ◯ Sudor en las axilas
- ◯ Vello en las axilas
- ◯ Vello púbico
- ◯ Crecimiento de senos
- ◯ Vello facial
- ◯ Ensanchamiento de la espalda
- ◯ Ensanchamiento de caderas
- ◯ Aparición de acné

Con una flecha relaciona las partes del cuerpo humano con los dibujos.



Pie

Cabeza

Mano

Rodilla

Vagina

Oreja

Nariz

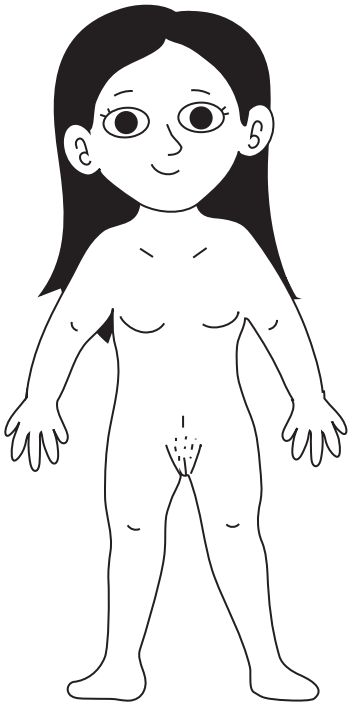
Boca

Cuello

Pene

Senos

Pierna



Conversa con las adolescentes y los adolescentes sobre los cambios del cuerpo. Explícales que son etapas del ser humano de las que es bueno conversar al respecto. Enfatiza en las partes íntimas (vagina, pene, cuello, boca y senos) para que asimilen que nadie puede tocarles, verles, tomar fotografías o grabarles sin su consentimiento, tampoco ellos puedan hacerlo a otras personas.

# Actividad 5

## Tu cuerpo y el contacto físico

Llena el siguiente cuadro y responde la siguiente frase.

| Persona | Partes del cuerpo que puede tocarte | Partes del cuerpo que no puede tocarte |
|---|---|---|
| Tu mamá | | |
| Tu papá | | |
| Tu hermana<br>Tu hermano | | |
| Tu maestra<br>Tu maestro | | |
| Tu compañera<br>Tu compañero | | |
| Tu enamorada<br>Tu enamorado | | |
| Un desconocido | | |

Si no te gusta que te toquen el cuerpo es porque:

Reflexiona en clase respecto a la importancia de no permitir que nadie, sin su consentimiento, puede obligarles a tener algún tipo de contacto físico, más aún en sus partes privadas. Aconséjales a que establezcan límites con su cuerpo al relacionarse con enamoradas, enamorados, familiares, amigas, amigos y desconocidos.

# Actividad 6

## Caricias buenas y malas

Lee con atención sobre las caricias.

Es importante escuchar a tu cuerpo porque gracias a ello puedes percibir sensaciones y emociones todo el tiempo.

Tu cuerpo tiene las siguientes partes íntimas: genitales (vagina o pene), glúteos, boca, piernas, senos y cuello.

Cuando una caricia o contacto físico te hace sentir bien, feliz, cómoda, cómodo, entonces puedes aceptarla, pero si te hace sentir incómoda, incómodo, triste, avergonzada, avergonzado, puedes decir ¡NO!

No tienes la obligación de aceptar y corresponder algún contacto físico que no te hace sentir bien, no importa si la persona que te pide es tu amiga, amigo, prima, primo, tía, tío, maestra, maestro o enamorada, enamorado. Lo importante es que sepas distinguir claramente entre una caricia buena y una caricia mala.

Reflexiona con las adolescentes y los adolescentes con respecto a la importancia de escuchar las sensaciones y emociones del cuerpo, tales como miedo, tristeza, verguenza, alegría, etc. Enfatiza en la importancia de escuchar a las emociones, porque comunican cuando una caricia es buena o mala.

# Actividad 7

## Contacto físico y caricias

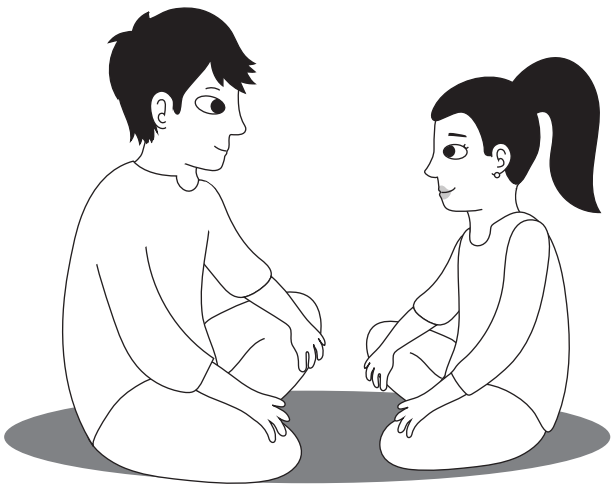
Si en algún momento tienes dudas con respecto a las intenciones del contacto físico de una persona, puedes hacerte las **3 PREGUNTAS DE ORO.**

¿Mi cuerpo me dice que siento una sensación agradable?

Algún adulto que me cuida (padre, madre, tíos, tías, maestra, maestro) ¿sabe con quién estoy, dónde estoy y qué hago?

Si hago lo que dice esa persona, ¿estoy seguro, segura de que luego me ayudará si lo necesito?

**Si alguna respuesta es "NO", no vayas con esa persona.**

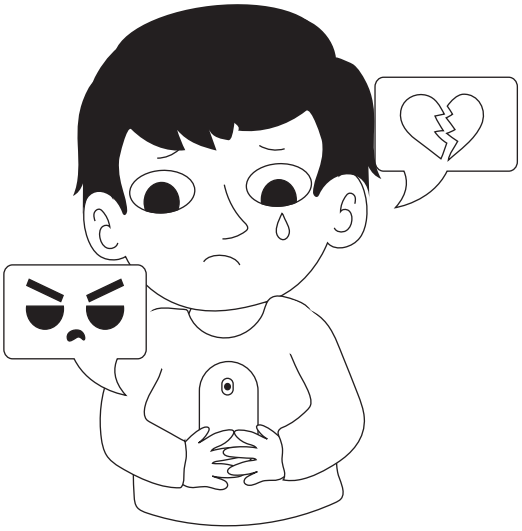


Si en algún momento alguien insiste o te obliga a tener un contacto físico, debes contarle a tu mamá, a tu maestra o a alguien de confianza que sea adulta. No debes callar, es una forma de protegerte.

# Actividad 8

## Conoce nuevas palabras

¿Alguna vez escuchaste estas palabras: grooming, sextorsión y sexting? Conoce estas nuevas palabras.



### GROOMING

Es una forma de acoso sexual en redes sociales. Sutilmente, el acosador se gana la confianza de la víctima para obtener favores sexuales, esto establece una relación de poder y además daña la dignidad de la persona víctima.

Cuando acosador logra que la víctima le envíe contenido sexual en redes sociales, le extorsiona y amenaza hasta abusarle sexualmente.

### SEXTORSIÓN

También conocida como extorsión sexual. El extorsionador te chantajea con viralizar en redes sociales imágenes o videos tuyos con contenido privado.

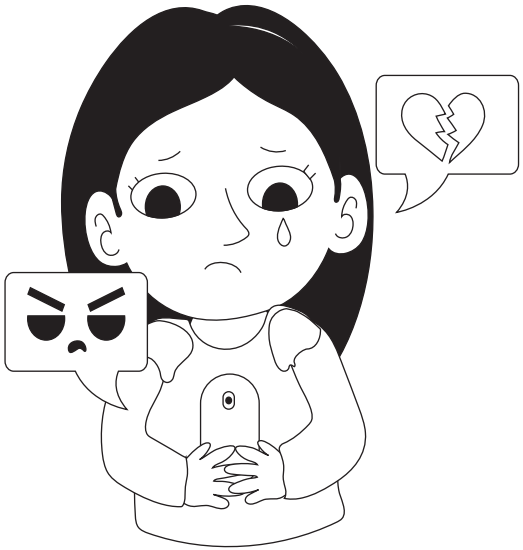
Dialoga con las adolescentes y los adolescentes sobre las prácticas riesgosas en redes sociales: grooming, sextorsión y sexting. Reflexiona con ellas y ellos respecto a los riesgos y peligros que corren.

# Y sabes qué es el...

## SEXTING

Es una palabra inglesa: "sex" significa sexo y "texting" mensaje enviado. El sexting consiste en el envío de imágenes y videos con contenido sexual, que puede ser autoproducidos, es decir, realizados por la misma persona que envía.

Ten mucho cuidado, porque si alguien intenta enviar imágenes privadas a algún contacto sin tu consentimiento, es una forma de acoso sexual. Si tú llegas a enviar alguna imagen o video tuyo corres el alto riesgo de que lo compartan y lo vuelvan masivo.



¿Cómo podemos prevenir los riesgos del sexting, así como la sextorxión y el grooming en internet?

Conversa en clase a partir de las respuestas que escribieron con respecto a cómo pueden prevenir los riesgos del grooming, sextorsión y el sexting desde el manejo de sus cuentas en redes sociales. Recuérdales siempre tener cuidado al enviar información, como fotografías, mensajes de texto y de voz a sus contactos. Nunca se debe enviar fotografías ni videos privados o íntimos.

# 10 consejos de seguridad

**Actividad 9**

Lee detenidamente los siguientes consejos:

1. No facilites tus datos personales y familiares: número de teléfono y dirección a personas desconocidas.

2. No aceptes solicitudes de amistad de personas desconocidas y ajenas a tu entorno social y familiar.

3. No creas toda la información de las personas en redes sociales, pueden modificar su edad, sexo y ocupación.

4. No envíes imágenes o videos con contenido privado tuyo, tampoco compartas información de otras personas. Comunica a algún adulto de confianza si ves algo así.

5. Revisa la configuración de privacidad de todas tus cuentas en internet.

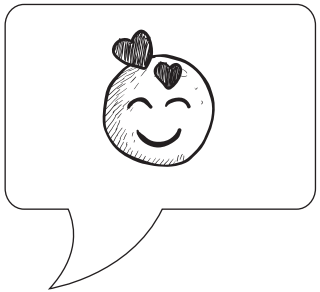
6. Nunca olvides lo valiosa, lo valioso que eres, no necesitas que extraños te admiren. Ama tu cuerpo. Cuida tus emociones y tu cuerpo. "Tú puedes ser tu propio crush".

7. No es necesario compartir todo lo que haces, es importante tener un espacio privado. Recuerda que los likes no son necesarios para sentirte aceptada, aceptado y valorada, valorado.

8. No te olvides que todo lo que publicas se queda en la "nube". No te expongas publicando todos tus sentimientos, recuerda que en las redes sociales queda una "huella digital.

9. No hagas lo que a ti no te gustaría que te hagan, no seas parte del ciberbullying. Recuerda que no debemos hacer o decir por las redes sociales lo que no harías o dirías de frente u offline.

10. No necesitas sacarte selfies sexis, con poca ropa o desnuda, esas fotos serán vistas por todo tipo de personas y entre ellas podrían estar los depredadores sexuales.



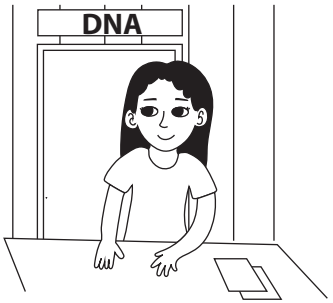
Reflexiona cada uno de los consejos con en clase. Pregúntales si aplican medidas de seguridad en sus cuentas personales en redes sociales. Sensibilízales con respecto a la importancia del uso consciente y responsable de las redes sociales para prevenir cualquier tipo de violencia sexual.

# AQUÍ TE APOYAN

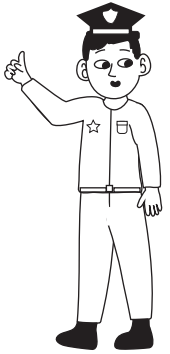
**En tu municipio y en el departamento, existen personas dispuestas a escucharte, ayudarte y protegerte ante cualquier situación de riesgo o forma de violencia sexual. Puedes recurrir a las siguientes personas e instituciones.**

**Tu papá, mamá o alguien de la familia**

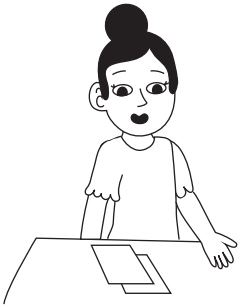
**Centro Especializado de Prevención y Atención Terapeútica**



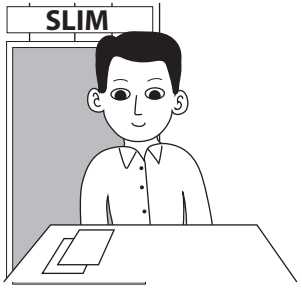

**La Defensoría de la Niñez y la Adolescencia**



**La Policía**



**Maestra, maestro, directora, director**




**Servicios Legales Integrales Municipales**

**Recuerda a las niñas y niños que nadie puede obligarles a tener algún contacto físico y en el caso de que ocurriese, la culpa nunca es de la víctima, sino del agresor. Que siempre habrá un maestro, una maestra dispuesta, dispuesto a escucharles y ayudarles. Facilita la dirección de la DNA y del SLIM del municipio, así como la dirección del CEPAT.**

Las instituciones y personas que protegen los derechos de las niñas, niños y adolescentes son:

* Maestras y maestros.

* Dirección de la unidad educativa.

* Defensorías de la Niñez y Adolescencia.

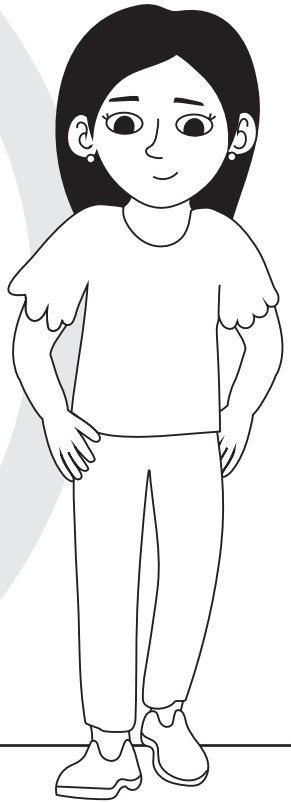
* Policía Boliviana.

* El Centro Especializado de Prevención y Atención Terapéutica (CEPAT)

¿Cuáles de estas instituciones que protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes están más cerca a tu casa o unidad educativa?

Si tienes alguna pregunta o requieres alguna orientación llama a la línea gratuita

FAMILIA SEGURA 800 11 3040



educo
Member of ChildFund Alliance

unicef
para cada niño