

descosur

emp,
initiatives solidaires
et durables
ACT



**CONTRATO DE
ADMINISTRACIÓN**
Reserva Nacional de
Salinas y Aguada Blanca



Reserva Nacional
Salinas y Aguada
Blanca

Ministerio del Ambiente



Programa de Liderazgo Sinchi Warmi 2024

RNSAB

Cuaderno para
participante



descosur

PROGRAMA DE LIDERAZGO SINCHI WARMI 2024

RESERVA NACIONAL DE SALINAS Y AGUADA BLANCA

Cuaderno para participante

Equipo de trabajo del proyecto “Mujeres del Agua”:

Delmy Doris Poma Bonifaz
Luz Marina Rosas Pari
Amparo Salomé Mamani Flores
Sandra Alvarez Apaza
Elise Berdah

Recopilación de información y diseño:

Elise Berdah

Dibujos Anatómicos:

Elise Berdah

Fotos:

Elise Berdah

Ilustraciones:

Canva

©Descosur

Centro de Estudios y Promoción del Desarrollo del Sur
Calle Málaga Grenet 678 Umacollo - Arequipa, Perú
Telf: 54 257 043
www.descosur.org.pe

Octubre 2024

ÍNDICE

p.3

01 : Emociones y autoestima

p. 12

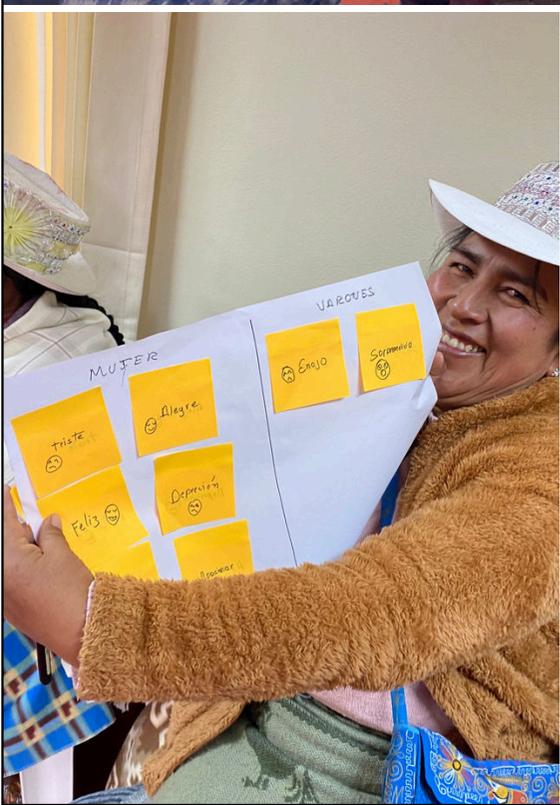
**02 : Estereotipos de género
y amor romántico**

p. 23

03 : Convivencia armoniosa

p. 39

04 : Conociendo nuestro cuerpo



SESIÓN 1

EMOCIONES Y AUTOESTIMA

LAS EMOCIONES

Una emoción es lo que sentimos dentro de nosotros cuando pasa algo que nos da tristeza, miedo, alegría, asco, sorpresa o enojo.



Ejercicio:

Une la emoción con su significado correspondiente

Miedo	●	●	Nos indica cambios o pérdidas
Alegría	●	●	Nos advierte sobre algo que puede ser dañino o desagradable
Enojo	●	●	Nos alerta sobre peligros
Asco	●	●	Nos muestra que algo no está bien, es injusto o nos falta el respeto
Sorpresa	●	●	Se experimenta ante logros y satisfacciones
Tristeza	●	●	Surge ante lo inesperado

La tristeza



- Nos indica **cambios** o **pérdidas**



Escribe una o dos situaciones que te dan tristeza.

ej. el fallecimiento de un ser querido, la pérdida de algo.

.....

.....

- Cuando estamos triste, necesitamos **consuelo, apoyo emocional, tiempo** para procesar la pérdida.



Escribe una o dos situaciones que te dan tristeza.

ej. escuchar música, llamar a alguien

.....

.....

El miedo



- Nos alerta sobre un posible **peligro** o **amenaza**, real o percibido.



Escribe una o dos situaciones que te dan miedo.

ej. la oscuridad, los perros

.....

.....

- Cuando tenemos miedo, necesitamos **seguridad y protección**



Escribe ideas de lo que puedes hacer para sentirte más tranquila.

ej. llamar a alguien

.....

.....

El enojo



- Nos dice que algo no está bien, es **injusto** o nos **falta el respeto**.



Escribe una o dos situaciones que te enojan.

ej. cuando me roban algo, cuando me critican

.....
.....

- Cuando estamos enojadas, necesitamos **exprimirnos, justicia, reconocimiento** de la causa del enojo.



Escribe ideas de lo que puedes hacer para sentirte mejor.

ej. escuchar música, ir a pasear

.....
.....

La alegría



- Se experimenta ante **logros y satisfacciones**.



Escribe una o dos situaciones que te enojan.

ej. recibir una buena noticia, divertirse con tu familia

.....
.....

- Cuando estamos con alegría, necesitamos **celebración, compartir** la alegría con los demás.



Escribe ideas de lo que puedes para celebrar.

ej. reunirse con familiares, bailar

.....
.....

El asco



- Nos advierte sobre algo que puede ser **dañino o desagradable**.



Escribe una o dos situaciones que te dan asco.

ej. comida podrida, baños sucios

.....
.....

- Cuando estamos con asco, necesitamos **alejarnos** del estímulo desagradable.



Escribe ideas de lo que puedes hacer para sentirte mejor.

ej. limpiar, salir a tomar aire

.....
.....

La sorpresa



- Nos indica que algo **inesperado** ha ocurrido, positivo o negativo.



Escribe una o dos situaciones que pueden sorprendarte.

ej. la visita de un familiar, un regalo

.....
.....

- Cuando hay una sorpresa, necesitamos entendimiento, **tiempo para procesar** la nueva información.



Escribe ideas de lo que puedes para tranquilizarte.

ej. salir a tomar aire, respirar

.....
.....

AUTOESTIMA

La autoestima es cómo te sientes contigo misma. Es saber que eres valiosa, que puedes hacer cosas bien y que te mereces respeto y cariño.

Evaluación:

Responde a cada pregunta eligiendo una opción (A, B o C). Luego, cuenta cuántas respuestas has marcado en cada opción y utiliza la interpretación al final para ver el resultado.

¿Qué sientes al hablar en público?

- A) Me siento segura y cómoda
- B) Me siento algo nerviosa
- C) Me siento muy ansiosa o incómoda

¿Cuál de estas oraciones habla más de ti?

- A) "No soy bueno/a en nada"
- B) "Soy bueno/a en pocas cosas"
- C) "Soy bueno/a en muchas cosas"

Cuando te comparas con los demás, te sientes...

- A) Bien conmigo misma
- B) Mal conmigo misma
- C) Nunca me comparo con los demás

¿Te han dicho que te disculpas por todo?

- A) No
- B) Sí, perdón
- C) No me han dicho, pero a veces siento que me disculpo mucho

¿Qué ves al mirarte al espejo?

- A) Depende de mi estado de ánimo
- B) Una persona mala
- C) Una persona increíble

¿Piensas que eres una persona aburrida?

- A) Siempre lo he pensado
- B) Pocas veces lo pienso
- C) No, para nada

¿Sientes que tienes que actuar como alguien que no eres para agradarle a la gente?

- A) A veces
- B) Siempre
- C) Para nada

¿Consideras que tienes talento?

- A) Nada
- B) Poco
- C) Mucho

¿Sientes que mereces ser amada?

- A) ¡Obviamente!
- B) A veces sí, a veces no
- C) La verdad no :(

¿Te consideras inteligente*?

- A) No
- B) Depende para qué
- C) Sí, claro

¿Te parece que tienes capacidades de liderazgo?

- A) No, nada
- B) Poco
- C) Más y más

¿Te parece que eres poderosa?

- A) No, para nada
- B) A veces
- C) Sí, mucho

Número de A :

Número de B :

Número de C :

Resultados

Mayoría de respuestas A:

Tu autoestima podría estar baja. A menudo te sientes insegura y puedes tener dudas sobre tu valor y capacidades. Considera trabajar en la autoaceptación y buscar apoyo para fortalecer tu confianza en ti misma.

Mayoría de respuestas B:

Tu autoestima está en desarrollo. Tienes momentos de duda, pero también reconoces tus fortalezas. Trabaja en aceptar tus logros y en valorarte más a ti misma para mejorar tu confianza.

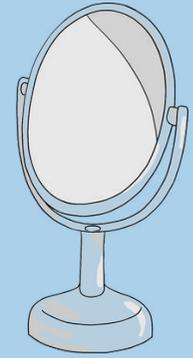
Mayoría de respuestas C:

Tu autoestima es generalmente alta. Te sientes segura de ti misma y valoras tus capacidades y logros. Continúa manteniendo esta actitud positiva y sigue trabajando en fortalecer tu confianza.

** La inteligencia es la capacidad de aprender cosas nuevas, entender cómo funcionan las cosas y resolver problemas. También incluye la habilidad para reconocer y manejar emociones, lo que se conoce como inteligencia emocional, así como la habilidad para relacionarse y comunicarse efectivamente con los demás, conocida como inteligencia social.*



Cuáles son mis habilidades y cualidades?



Mis habilidades

Son las capacidades que tenemos para hacer algo bien.



Escribe dos o tres (o más) habilidades que tienes.
Si no tienes idea, puedes preguntar a personas que te conocen bien para obtener sugerencias.

ej. cocinar rico, tejer perfectamente, hablar en público

.....
.....

Mis cualidades

Son características que definen nuestra personalidad y cómo somos.



Escribe dos o tres (o más) cualidades que tienes.
Si no tienes idea, puedes preguntar a personas que te conocen bien para obtener sugerencias.

ej. ser divertida, paciencia, valiente, creativa, honesta, perseverante, generosa, cariñosa, honesta, puntual

.....
.....



SESIÓN 2

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y AMOR ROMÁNTICO



Ejercicio:

Rodea cada palabra con dos colores o de dos maneras diferentes según si se identifica más con una mujer o con un hombre.

Elegante	Sensible	Delicado(a)
Dulce	Seductor(a)	Empático(a)
Coqueto(a)	Fuerte	Líder(esa)
Atento(a)	Proteger	Independiente
Organizado(a)	Determinado(a)	Agresivo(a)
Amable	Valiente	Histórico(a)
Cariñoso(a)	Ambicioso(a)	Sumiso(a)
		Competitivo(a)

El objetivo de este ejercicio es **analizar todas las ideas preconcebidas** que tenemos sobre el rol de las mujeres y el rol de los hombres. Desde nuestra infancia, nos colocan en compartimentos y crecemos dentro de ellos. Aprendemos que las mujeres deben ser dulces, amables, discretas, y que deben encargarse del hogar. Aprendemos que los hombres son fuertes, que no pueden llorar, que son violentos, que salen de la casa para ir a trabajar, que deben traer el dinero a casa, que les gusta el fútbol y tomar.



Esto es lo que llamamos los **estereotipos de género**. Son las características, los rasgos de personalidad, las ocupaciones y los roles que la sociedad asocia a los hombres o a las mujeres.



Los estereotipos **dependen mucho de la cultura** también. Por ejemplo, aquí los hombres no pueden usar vestidos, mientras que en el mundo árabe es completamente normal. Otro ejemplo, en Europa está mal visto que un hombre baile, mientras que aquí es muy valorado.

¿Y ahora, si lo invertimos?

Las palabras que rodeaste para describir a un hombre, ¿podrían describir también a una mujer?



Ejercicio:

Aquí hay algunas situaciones. Para cada una, puedes marcar lo que te parezca y escribir algunas palabras sobre por qué elegiste esa respuesta:

¿Cómo se percibe a un hombre casado con una mujer que es la principal proveedora económica del hogar?



normal

extraño

imposible

.....
.....

¿Qué imagen se proyecta de una mujer con una carrera excepcional pero que permanece soltera?



normal

extraño

imposible

.....
.....

Un hombre que limpia la casa, teniendo esposa, no es un hombre.



normal

extraño

imposible

.....
.....

Los estereotipos y los roles que nos atribuye la sociedad han ido **evolucionando con el tiempo**. Lo que antes era impensable, como un hombre que cuida el hogar o una mujer liderando una organización, ahora se ha vuelto parte de nuestra realidad cotidiana. Sin embargo, es cierto que las mentalidades tardan en cambiar, y es un proceso que **requiere esfuerzo y educación constante**. **Todas y todos contribuimos a estos estereotipos**, ya sea perpetuándolos o ayudando a desafiarlos y transformarlos.

Es fundamental **ser conscientes de cómo nuestras palabras, acciones y expectativas refuerzan o cuestionan los roles tradicionales**. Con pequeñas acciones diarias, como apoyar la corresponsabilidad en las tareas del hogar o fomentar que niños y niñas puedan soñar sin limitaciones de género, podemos contribuir a un cambio en la sociedad. **Fomentar la igualdad y el respeto para todos y todas, independientemente de su género, es esencial para construir una sociedad más justa.**



Escribe ejemplos de cosas que eran imposibles antes y que ahora ves en tu vida o en la sociedad:

ej. una mujer manejando, un hombre que recoge sus hijos a la escuela

.....
.....



¿Cómo puedes tú cambiar las cosas? ¿Qué puedes enseñar a tus hijos e hijas?

ej. los hombres pueden llorar, las mujeres pueden estudiar cualquier carrera

.....
.....

Los mitos del amor romántico

Los mitos del amor romántico son **creencias o ideas erróneas** que muchas veces se tienen sobre cómo debería ser el amor o una relación de pareja. Estos mitos suelen idealizar el amor y las relaciones, haciéndonos creer que hay una "forma perfecta" de vivirlas, lo cual no siempre es realista ni saludable.



Ejercicio:

Rodea cada palabra con dos colores o de dos maneras diferentes según si la palabra indica un comportamiento para una mujer o para un hombre en una relación de pareja.

proveedor(a)

seductor(a)

coqueteo(a)

protector(a)

cuidador(a)

salvador(a)

caballeroso(a)

dependiente

decidido(a)

hermoso(a)

compasivo(a)

dulce

pasivo(a)

El comportamiento de los hombres y las mujeres en las relaciones amorosas está fuertemente **influenciado por la sociedad y la educación que recibimos**. A través de películas, historias, telenovelas, crecemos con la idea del "**príncipe azul**", la "**princesa**" y el "**vivieron felices para siempre**". Todo esto forma parte de los estereotipos de género.

Por ejemplo, tenemos la idea de que es el **hombre quien debe seducir a la mujer, ser quien inicie la relación** y, a menudo, quien pague en las citas. Por otro lado, se espera que la **mujer se deje seducir y esté disponible** para él, reforzando la creencia de que su papel es más **pasivo**. Además, persiste la idea de que es **el hombre quien rescata a la mujer**, alimentando la imagen de **mujeres frágiles y dependientes** que necesitan ser salvadas por un hombre.

Aparte de los roles de mujeres y hombres que son moldeados por la sociedad, también **idealizamos el amor** de muchas formas, viéndolo como algo casi **mágico y perfecto**. Estas creencias sobre cómo debería ser el amor nos generan expectativas poco realistas que, además de causar frustración, pueden ser peligrosas.



“va a cambiar por mi”

El mito de la mujer como “**salvadora**” sostiene que las mujeres pueden **cambiar o “arreglar”** a los hombres con conductas tóxicas o problemáticas. En este contexto, la mujer a menudo asume el rol de enfermera, terapeuta o redentora emocional, dedicando tiempo y esfuerzo para mejorar al hombre, mientras él no toma responsabilidad por su propio cambio.



“el amor todo lo puede” “más te pega, más te quiere”

Estas creencias justifican **soportar comportamientos tóxicos** o violentos, bajo la idea equivocada de que **el amor debe superar cualquier obstáculo, incluso el maltrato**. Esto hace que las personas acepten relaciones dañinas, creyendo que el amor lo resolverá todo.



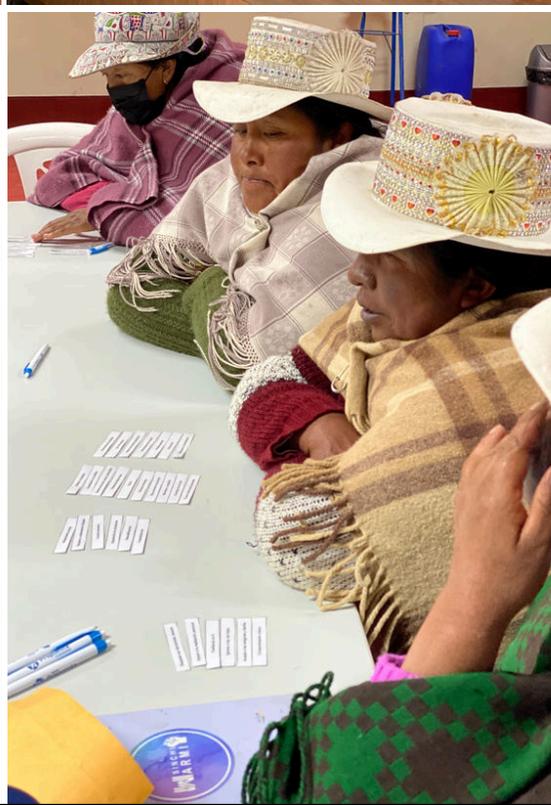
“amor es lo más importante”

Un mito común es creer que “**el amor lo es todo y requiere entrega total**”. Esto impulsa la idea de **sacrificarlo** todo, incluidos tus deseos y **cambiar tu personalidad**, para complacer a la pareja. Además, sugiere **renunciar a otras relaciones** importantes, como amistades o familiares, lo que puede llevar al aislamiento y a la dependencia emocional. Sin embargo, una relación sana debe permitir el crecimiento personal, respetar tus deseos y personalidad, y mantener un equilibrio sin sacrificios extremos.



“el amor a primera vista” “la media naranja”

Mitos como “la media naranja” o “el amor a primera vista” hacen creer que **sólo somos felices si encontramos a la pareja perfecta**. Esto causa frustración, porque las relaciones reales **necesitan esfuerzo** y no son perfectas desde el inicio. Además, refuerzan la idea de que nuestra felicidad depende de otra persona, cuando en realidad es algo que **debemos encontrar dentro de nosotros mismas**.



SESIÓN 3

CONVIVENCIA ARMONIOSA

¿Cómo es tu relación?

Evaluación:

Responde a cada pregunta eligiendo una opción (A, B o C).
Luego, cuenta cuántas respuestas has marcado en cada opción
y utiliza la interpretación al final para ver el resultado.

1. ¿Cómo te sientes cuando expresas tus opiniones o emociones con tu pareja?

- A. Escuchada y respetada.
- B. A veces me ignora o me critica, pero luego dice que exagero.
- C. Siento miedo de expresar lo que pienso porque puede enojarse o reaccionar mal.

2. ¿Qué pasa cuando haces algo sin tu pareja (por ejemplo, salir con amigas)?

- A) No hay problema, ambos tenemos nuestras actividades personales.
- B) Se pone celoso(a), pero luego lo hablamos.
- C) Se enoja o intenta controlar lo que hago, exigiéndome explicaciones.

3. ¿Tu pareja alguna vez te ha hecho sentir menos, insultada o menospreciada?

- A) Nunca, siempre me respeta.
- B) A veces hace comentarios hirientes, pero luego dice que no es importante.
- C) Me insulta o menosprecia constantemente, y me hace sentir mal.

4. ¿Cómo son las discusiones entre tú y tu pareja?

- A) Discutimos con respeto, tratando de entendernos.
- B) A veces discutimos con insultos o descalificaciones.
- C) Las discusiones terminan con amenazas, gritos o violencia física.

5. ¿Sientes que puedes ser tú misma en la relación?

- A) Sí, me siento libre y aceptada tal como soy.
- B) A veces, pero tengo que cambiar algunas cosas para evitar conflictos.
- C) No, siempre tengo que vigilar lo que digo o hago para no molestarlo

6. ¿Tu pareja controla tus decisiones, amistades o actividades diarias?

- A) No, ambos tomamos decisiones por separado y nos confiamos
- B) A veces quiere saber con quién estoy o qué hago, pero dice que es por amor.
- C) Controla con quién hablo, a dónde voy y toma las decisiones importantes por mí.

7. ¿Qué hace tu pareja cuando está molesta contigo?

- A) Me lo dice directamente y tratamos de resolver el problema juntos.
- B) Me aplica la "ley del hielo" por días, o me hace sentir culpable por la situación.
- C) Me grita, amenaza o usa violencia física cuando está enojado.

8. ¿Cómo reacciona tu pareja cuando hablas o te relacionas con otras personas (amigos, compañeros de trabajo, etc.)?

- A) Confía en mí y no tiene problemas con que hable con otras personas.
- B) A veces se pone celoso(a), y me dice que es porque me ama.
- C) Se pone extremadamente celoso(a), me acusa de mentir o de ser infiel, y revisa mis mensajes o redes sociales sin mi consentimiento.

9. ¿Cómo manejan el perdón y los errores en tu relación?

- A) Ambos somos comprensivos, reconocemos nuestros errores y pedimos disculpas.
- B) Mi pareja rara vez reconoce sus errores y siempre me culpa a mí.
- C) Mi pareja nunca se disculpa y usa el castigo o el maltrato cuando cometo un error.

10. ¿Cómo te sientes emocionalmente después de pasar tiempo con tu pareja?

- A) Feliz y tranquila.
- B) A veces bien, pero otras veces me siento confundida o ansiosa.
- C) Generalmente me siento triste, nerviosa o con miedo.

11. ¿Te ha forzado alguna vez tu pareja a tener relaciones sexuales o ha ignorado tu consentimiento?

- A) No, siempre respeta mis decisiones sobre nuestra intimidad.
- B) A veces insiste mucho, pero lo hace de manera “juguetona”.
- C) Sí, me ha obligado o ha ignorado mis límites en situaciones íntimas.

12. ¿Cómo actúa tu pareja cuando está molesta o con frustración?

- A) Se calma sola(o) o hablamos tranquilamente del problema.
- B) Me insulta, me grita, me culpa.
- C) Rompe cosas, me pega a mí o a mis niños.

Número de A :

Número de B :

Número de C :

Resultados

Mayoría de A's: Relación Sana

Tu relación parece ser saludable. Existe confianza, respeto y apoyo mutuo. Ambos se sienten libres para ser ustedes mismos y se comunican de manera efectiva.

Mayoría de B's: Relación Tóxica

Tu relación muestra señales de ser tóxica. Hay falta de respeto y comunicación adecuada, y puedes sentirte controlada o menospreciada en algunas situaciones. Es importante que analices estos comportamientos y pienses en establecer límites o buscar ayuda.

Mayoría de C's: Relación Peligrosa

Tu relación es peligrosa y muestra signos claros de abuso, ya sea físico, emocional o psicológico. Es urgente que busques apoyo y te protejas, ya que estos comportamientos pueden escalar. Hablar con un profesional o acudir a un servicio de ayuda puede ser una buena opción.

El Violentómetro



El violentómetro es una herramienta que nos ayuda a **identificar si una relación es saludable, tóxica o peligrosa**. A veces, es difícil notar cuándo una relación se vuelve dañina porque algunos comportamientos se ven normales. Esta herramienta nos permite **analizar** nuestras relaciones y **detectar señales** de alerta. También es útil para apoyar a otras personas que puedan estar en una situación de violencia, promoviendo relaciones basadas en respeto y equidad.

EXCELENTE

- Respeta tus decisiones, deseos
- Acepta a tus amigo/as y familia
- Confianza en ti
- Apoyo a tu realización personal
- Consentimiento mutuo

TEN CUIDADO

- Bromas hirientes
- Celos
- Chantaje emocional
- Mentiras o engaños
- Ignorar o ley del hielo
- Culpabilización
- Descalificación

REACCIONA

- Humillación en público
- Aislamiento social
- Control excesivo
- Imposición de decisiones
- Amenazas de suicidio
- Amenazas o intimidación
- Gritos o insultos
- Violencia física leve
- Destrucción de cosas materiales

¡NECESITA AYUDA!

- Encierro o aislamiento forzado
- Forzar relaciones sexuales
- Amenazas de muerte
- Golpes graves
- Intento de estrangulación
- Uso de armas
- Homicidio

El ciclo de la violencia



El ciclo de la violencia tiene tres fases:

1. **Tensión:** La pareja se vuelve irritable, hay discusiones y el ambiente se siente tenso.
2. **Explosión:** Ocurre el abuso (verbal, físico o emocional), la violencia estalla.
3. **Luna de miel:** El agresor se disculpa, promete cambiar y muestra cariño. La víctima lo perdona.

Este **ciclo se repite**, y con el tiempo, las fases de tensión y explosión se hacen **más frecuentes**, mientras la "luna de miel" se acorta o desaparece.

Un ejemplo:

- **Tensión:** Juan llega a casa y se molesta porque la comida no estaba lista. Comienza a hacer comentarios hirientes sobre la falta de atención de María.
- **Explosión:** Juan pierde el control y la golpea.
- **Luna de miel:** Después, Juan le pide perdón, promete cambiar y le compra un dulcecito. María lo perdona.

“A ella le gusta que le pegue”

“Si estuviera realmente mal, ya habría salido”



A veces puede ser difícil entender por qué una víctima no sale de la relación de violencia. Según tú, ¿cuáles podrían ser las razones?

.....

.....

.....

.....

¿Por qué se quedan?



“Si no te pega, es que no le importas.”

“Lo hace por cuidarme.”

Normalización de la violencia:

- Muchas víctimas no reconocen la violencia porque está tan normalizada en su entorno que les resulta difícil identificarla como un problema.

“El va a hacer daño a mis hijos o a mi familia.”

“Si lo dejo, seguro que él se vengará y me hará la vida imposible.”

Miedo:

- Represalias: Temen las consecuencias de dejar la relación
- Supervivencia económica: Tienen miedo de no poder sobrevivir económicamente y/o de no poder criar a sus hijos sola
- Peso emocional: Pueden sentir que no podrán manejar la carga emocional y la soledad que enfrentarían si deciden irse.

“Él me prometió que cambiaría”

Esperanza de cambio:

- El ciclo de la violencia incluye momentos de "luna de miel", cuando el abusador se arrepiente y promete cambiar, lo que genera esperanza en la víctima.

“Es que él es el papá de mis hijos”

“Seguro hice algo que no le gustó”

Culpa:

- Familia unida: Sienten culpa por no poder mantener a la familia unida.
- Responsabilidad: Creen que tienen parte de la responsabilidad en el maltrato y que podrían haber hecho algo para evitarlo.

“Yo no me merezco nada mejor”

“No soy nada sin él”

“Es que yo no sé hacer nada, ¿de qué voy a vivir?”

Dependencia

- Dependencia emocional: Muchas víctimas sienten que su autoestima y valor dependen del abusador, lo que refuerza su dependencia emocional.
- Falta de independencia financiera: La carencia de recursos económicos las hace sentir que no tienen las herramientas necesarias para salir adelante por sí solas.
- Baja autoestima: Muchas víctimas creen que "no merecen algo mejor" y que su calidad de vida es lo que pueden esperar, perpetuando así su situación de abuso.

“Que va a decir la gente?”

“Aquí no se hace”

Presión social y cultural:

- El miedo a ser juzgadas o a no ser creídas por otros puede ser un factor que las detenga en su decisión de dejar la relación.

¿Cómo apoyar?

Para concluir, **puede ser muy difícil dejar una relación abusiva**. El miedo de perder a los hijos, la presión social, la situación financiera y la manipulación psicológica son factores muy poderosos. Una mujer puede intentar dejar una relación tóxica y violenta entre 7 y 10 veces antes de lograrlo. Se necesita mucha paciencia y resiliencia.



¿Cómo podrías ayudar a alguien que conoces y que vive esta situación?

.....

.....

.....



Centro de Emergencia Mujer (CEM):
Ofrecen asistencia psicológica, legal y social a víctimas de violencia familiar

Línea 100:
Un servicio gratuito de atención telefónica para reportar casos de violencia y recibir orientación las 24 horas.



- **Escuchar sin juzgar:** Escucha con empatía, sin criticar ni minimizar sus decisiones.
- **Ofrecer apoyo emocional:** Recuérdale que merece sentirse segura y ser respetada.
- **Evitar los ultimátums:** No la presiones, ya que esto puede alejarla. Sé paciente y comprensivo.
- **Ofrecer recursos:** Proporcióname información sobre refugios, líneas de ayuda y consejeros.
- **Apoyo financiero:** Si es posible, ayúdala a identificar opciones económicas como programas de asistencia social, subsidios para madres solteras o asesoría para encontrar empleo. Si tienes la capacidad, también puedes ofrecerle apoyo financiero directo. A veces, incluso una pequeña ayuda puede marcar una gran diferencia.
- **Respetar su tiempo:** Deja que tome decisiones a su propio ritmo y apóyala, incluso si decide regresar a la relación.
- **Ser una aliada constante:** Hazle saber que no está sola y que siempre hay soluciones, sin importar cuántas veces regrese.

El amor sano



¡Completa la frase!:

- Usa las palabras de la lista para completar los espacios en blanco en cada frase.
- Puedes usar cada palabra solo una vez.

“hablar”, “respetar”, “apoyar”, “juntos”, “escuchar”, “valorada”, “confiar”, “resolver”, “ayudar”

- "En una relación sana, es importante hablar y _____ para entendernos mejor."
- "El respeto es importante porque te hace sentir _____."
- "Es normal tener desacuerdos, pero lo más importante es _____ los problemas con calma."
- "El amor crece cuando los dos se _____ y se cuidan mutuamente."
- "Una relación saludable implica _____ en la otra persona."
- "No es necesario depender del otro en todo, es importante _____ a la otra persona y también ser independiente."

Comunicación abierta y honesta: Pueden hablar de sus sentimientos y pensamientos sin temor a ser juzgados o ignorados.

Respeto mutuo: Se respetan las opiniones, límites y decisiones de ambos.

Apoyo emocional: Se apoyan mutuamente en momentos difíciles y celebran los logros del otro.

Confianza: No hay necesidad de ocultar cosas o sentirse inseguro; ambos confían el uno en el otro.

Independencia: Ambos pueden disfrutar de tiempo por separado, sin que haya celos o control excesivo.

Resolución de conflictos de manera calmada: Enfrentan los desacuerdos con respeto y sin recurrir a insultos o violencia.

Igualdad en la relación: Las decisiones y responsabilidades se comparten de manera equitativa.

Cuidado mutuo: Se preocupan por el bienestar físico y emocional del otro.

Consentimiento y respeto de los límites: Ambos respetan los límites del otro, ya sea emocional, físico o sexual.

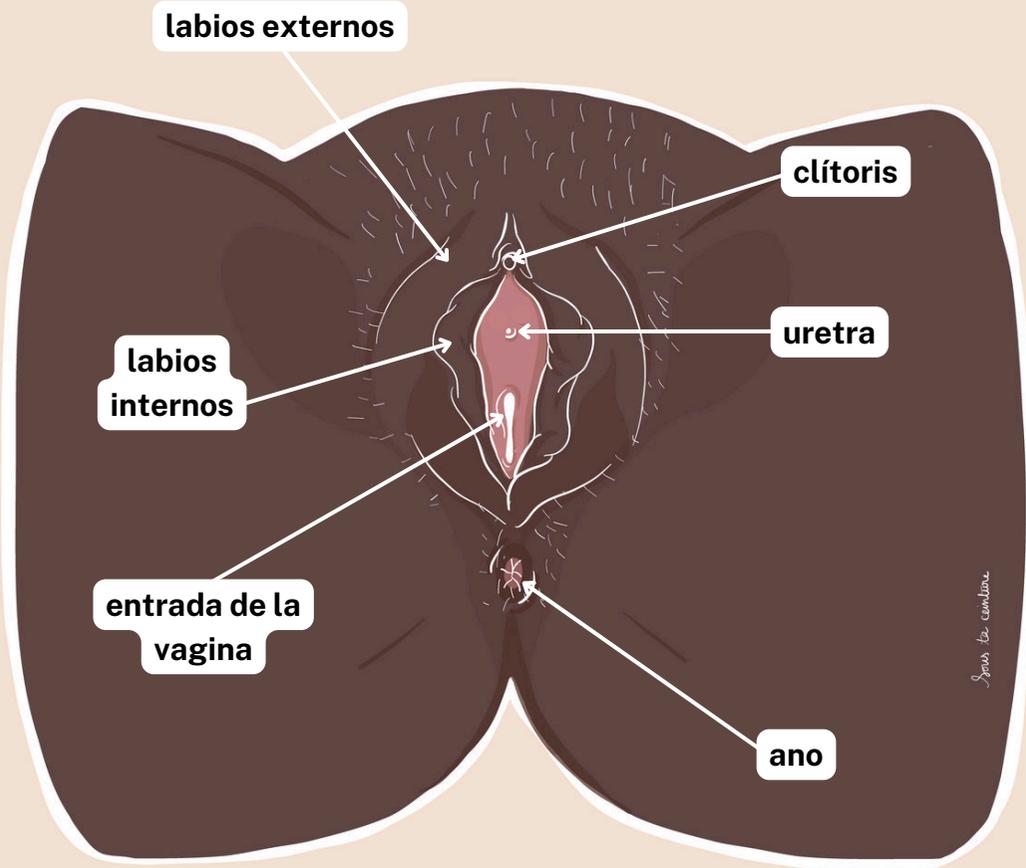
Alegría y diversión compartida: Disfrutan de pasar tiempo juntos y de hacer actividades que los hacen felices.



SESIÓN 4

CONOCIENDO NUESTRO CUERPO

La vulva



A menudo creemos que hablar sobre el cuerpo femenino es algo prohibido, sucio o incómodo, pero **conocer nuestra anatomía y cómo funciona nuestro cuerpo es fundamental**. Esto nos ayuda a comprender nuestras variaciones hormonales, identificar posibles problemas de salud y, lo más importante, a **valorar** nuestro increíble cuerpo. Además, es esencial enseñar a nuestros hijos, familiares y jóvenes de nuestro entorno para **normalizar** estos temas y empoderarlos también.

La vulva es la parte externa de nuestro aparato reproductor. Es como la puerta de entrada. Es una parte sensible del cuerpo con muchas funciones y necesita cuidado. Es una zona íntima y solo tú decides quién puede tocarla.

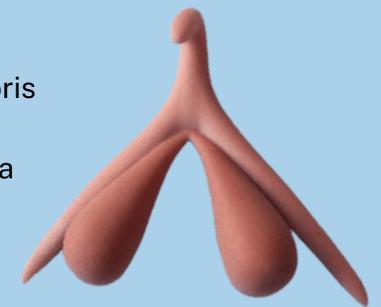
Labios externos: protegen toda la vulva.

Labios internos: protegen el interior de la vulva. (Los labios tienen formas y tamaños diferentes según cada persona).

Uretra: es el pequeño conducto/tubo por donde orinamos.

Entrada de la vagina: por ahí es donde entra el pene. Es también por donde sale la sangre de la menstruación o los bebés.

Clítoris: es la zona que puede dar placer cuando se toca o acaricia. De hecho, el clítoris es un órgano bastante grande (10 cm) que tiene una pequeña parte que sobresale en la vulva, y el resto está escondido dentro del cuerpo. Para obtener placer durante una relación sexual, se puede tocar la parte externa en la vulva o la parte interior con una penetración, cuando el pene o los dedos entran en la vagina.



El Aparato genital

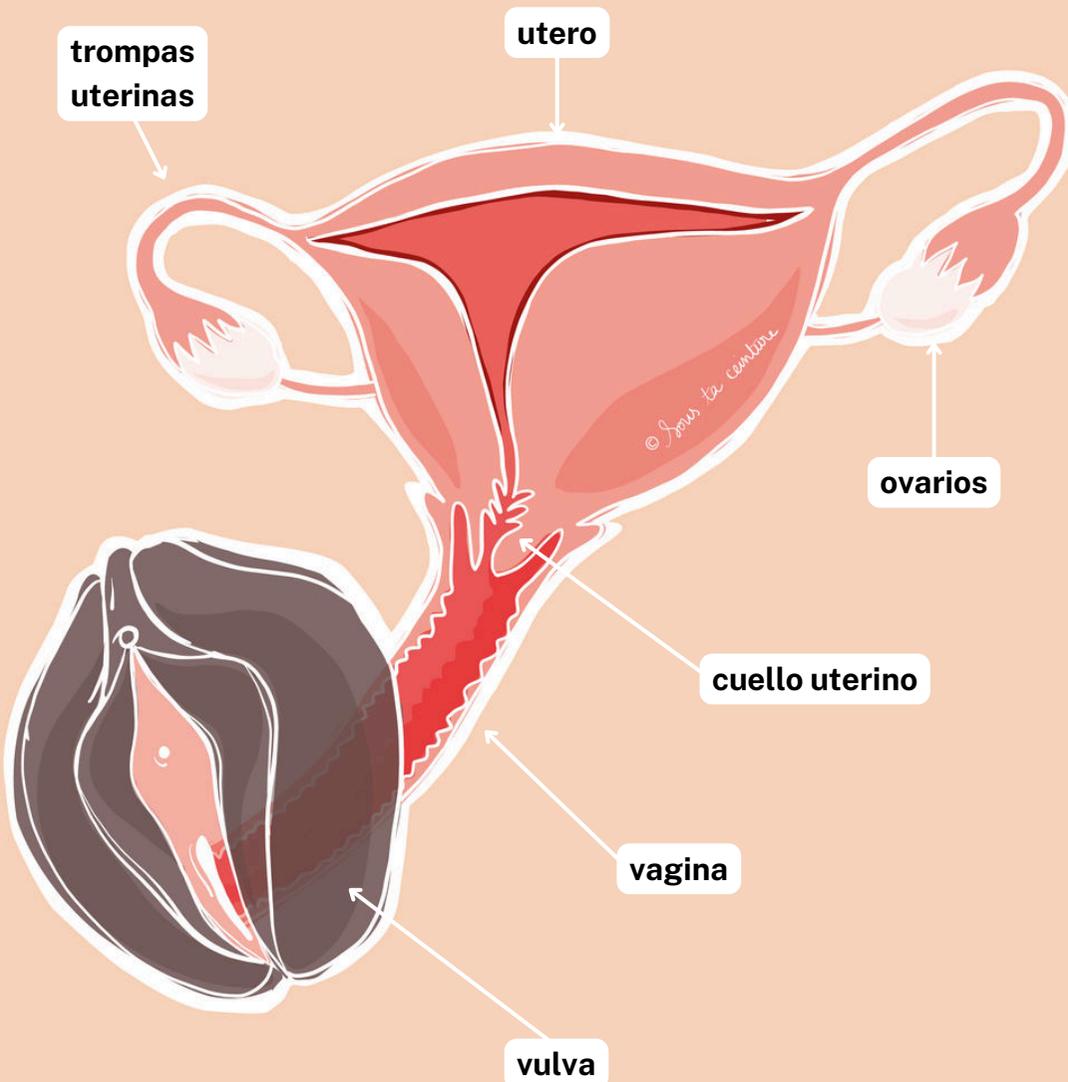
¡Completa!

Completa la leyenda colocando correctamente los siguientes nombres

útero, trompas, ovarios, vagina, clítoris, vulva, vejiga, uretra



El aparato genital femenino



La **vulva** es la parte externa de nuestro aparato reproductor. Es como la puerta de entrada. Es una parte sensible del cuerpo con muchas funciones y necesita cuidado. Es una zona íntima y solo tú decides quién puede tocarla.

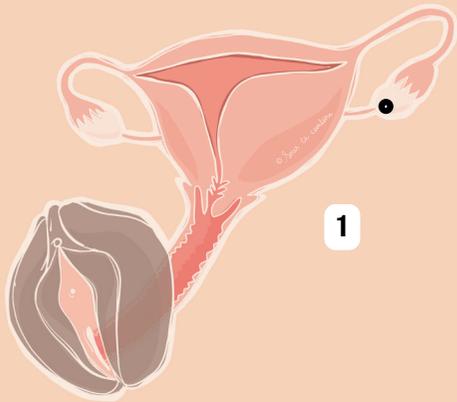
La **vagina** es el tubo por donde salen los bebés y la sangre menstrual. También es por donde puede entrar el pene. Aunque puede estirarse, normalmente las paredes están juntas cuando no se usa.

El **útero** es la "bolsa del bebé". Normalmente tiene el tamaño de una mandarina, pero se estira mucho si hay un bebé. Por dentro está cubierto de una capa de sangre llamada endometrio. Esta capa crece con cada regla y se prepara como un colchón suave para un futuro bebé.

Los **ovarios** son la reserva de óvulos, que son como pequeños huevos. Nacemos con toda la reserva de óvulos que tendremos para nuestra vida. Cada mes, uno de estos óvulos madura y si no se fertiliza, lo expulsamos con la menstruación.

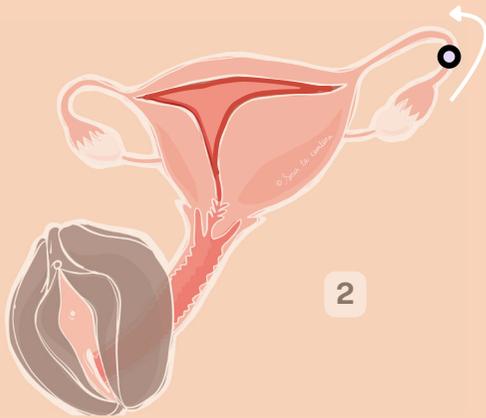
Las **trompas uterinas** son los tubos por donde los óvulos viajan desde los ovarios hasta el útero. Es aquí donde puede ocurrir la fecundación (si se da).

Ciclo menstrual



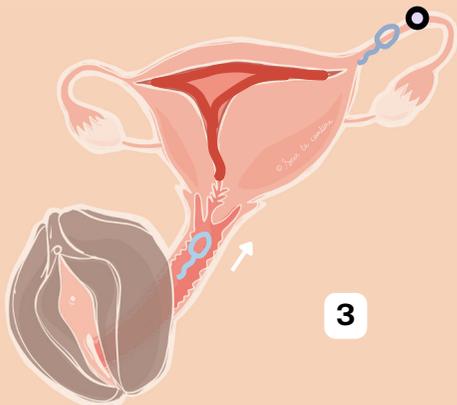
1

Cada mes, un óvulo (o huevo) empieza a crecer en el ovario. Va madurando hasta que está listo para ser fecundado.



2

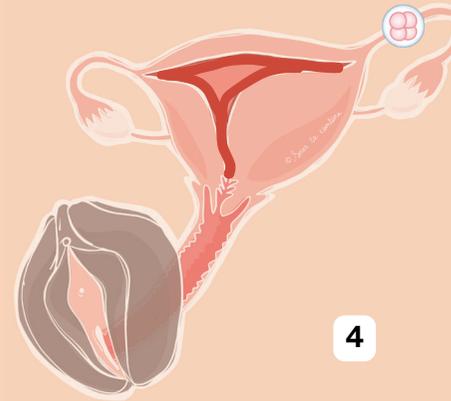
Después de unos días, cuando el óvulo está listo, sale del ovario y se mueve hacia la trompa uterina, donde espera encontrarse con un espermatozoide. Al mismo tiempo, el endometrio, que es la pared interna del útero, empieza a hacerse más grueso. Se forma como un colchón de sangre para recibir a un futuro embrión, si lo hay.



3

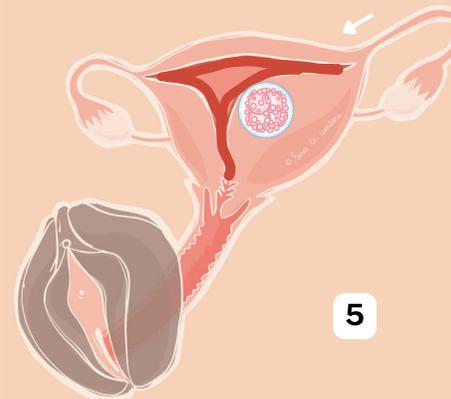
Si hay una relación sexual sin preservativo, los espermatozoides (que están en el semen) pueden pasar por el cuello del útero, subir por el útero y llegar a la trompa. Ahí es donde pueden encontrarse con el óvulo.

y el embarazo



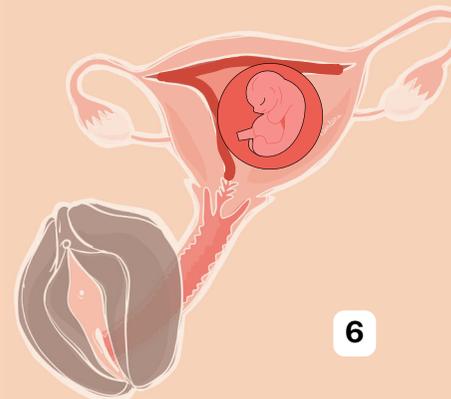
4

Si uno de los espermatozoides y el óvulo son compatibles, se unen (fecundación) y se forma un embrión. Al mismo tiempo, el endometrio sigue creciendo y preparándose.



5

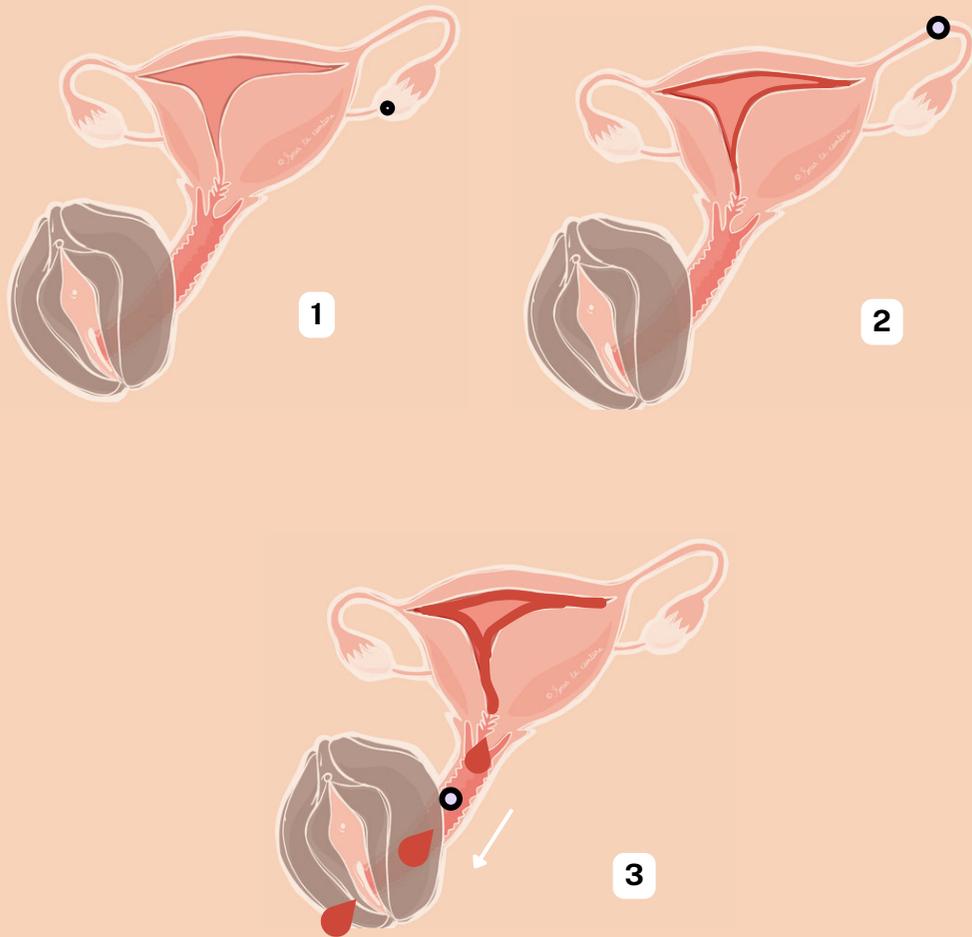
Si el embrión es fuerte y sigue creciendo, bajará al útero y se implantará en el endometrio, que ahora está listo para recibirlo.



6

Si todo va bien, ese embrión crecerá y se convertirá en un futuro bebé. Esto es el proceso del embarazo.

Ciclo menstrual y la menstruación

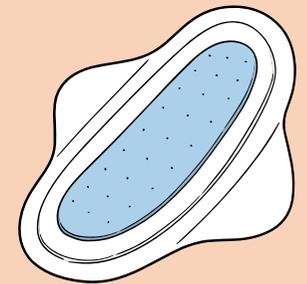


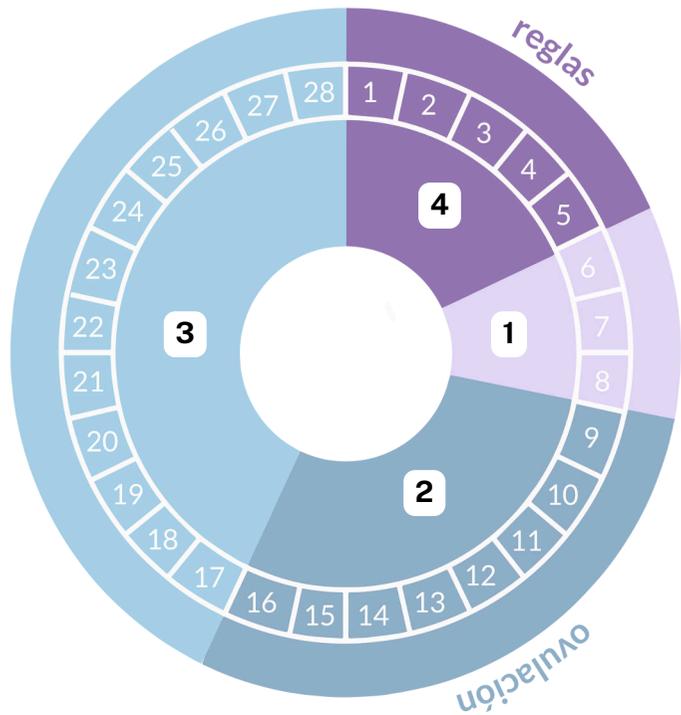
Cada mes, este proceso se repite (desde la pubertad hasta la menopausia).

Siempre comienza igual: el ovario hace crecer un óvulo y el endometrio se engrosa para recibir un posible embrión más tarde. Luego, el óvulo maduro sale y espera en la trompa. Si no hay espermatozoide o si el espermatozoide y el óvulo no son compatibles, no ocurre la fecundación. El cuerpo expulsa entonces el óvulo no utilizado y el endometrio que ya no es necesario.

Eso es lo que vemos como el sangrado menstrual o **las reglas**.

Es normal que las reglas causen un **poco de dolor**, ya que el útero se contrae para expulsar la sangre. Sin embargo, si tienes demasiado dolor, no puedes levantarte, o pierdes mucha sangre, podría haber un problema. Existen varias **enfermedades** relacionadas con la menstruación (como la endometriosis o el Síndrome de ovario poliquístico) y es importante obtener un diagnóstico para sentirte mejor y sobrellevarlas de manera adecuada.





El ciclo menstrual tiene 4 fases diferentes a lo largo del mes:

1. **Preparación del óvulo y del endometrio:** El cuerpo comienza a preparar el óvulo para una posible fecundación, mientras el endometrio se engrosa para recibir un embrión.
2. **Fase fértil (ovulación):** El óvulo está maduro y listo, esperando al espermatozoide. Es el momento del mes en el que, *si no quieres un embarazo, es importante evitar relaciones sexuales sin anticonceptivos*. Por otro lado, si deseas quedar embarazada, ¡este es el momento ideal!
3. **Fase premenstrual:** El cuerpo se da cuenta de que no hubo fecundación y, por lo tanto, no habrá embarazo. Entonces, se prepara para expulsar el endometrio y el óvulo no utilizado.
4. **Las reglas (menstruación):** El cuerpo expulsa el endometrio y el óvulo en forma de sangrado menstrual.



En general, un ciclo dura 28 días, pero eso varía mucho entre mujeres y puede depender de factores como la salud física, el estrés, el cansancio y la alimentación. **Para contar los días, siempre se comienza con el primer día de las reglas.**

Las **hormonas** juegan un papel muy importante en el ciclo menstrual: son las que **regulan todo el proceso**. Por ejemplo, son ellas las que inician la ovulación o las reglas. No tenemos la misma cantidad de cada hormona durante todo el ciclo, ya que **varía según la fase** en la que estemos. Por eso, nuestro cuerpo puede sentirse diferente en distintos momentos del mes.

Por ejemplo, antes de las reglas, nuestro cuerpo puede experimentar síntomas que conocemos como **síndrome premenstrual**. Esto puede incluir sentirnos muy cansadas, tener hambre, o incluso dolores de espalda, entre otros.



¿Y tú, qué síntomas tienes antes de tus reglas?
Escribe algunos síntomas que tu cuerpo te da para avisarte que tus menstruaciones están por venir pronto.

.....

.....

.....

La menopausia

La menopausia es el momento en que la reserva de óvulos comienza a agotarse. El proceso no sucede de golpe, sino de forma gradual y, a menudo, de manera desordenada.

A veces, un óvulo es liberado, y otras veces no, lo que provoca que los **ciclos sean irregulares** hasta que la reserva de óvulos se vacíe por completo. Como el ciclo está relacionado con las hormonas, cuando la liberación de los óvulos se vuelve **caótica**, también lo hacen las hormonas. A veces hay muchas hormonas, y otras veces casi ninguna. Además, puede haber un **desequilibrio entre los diferentes tipos de hormonas**.

Es justamente esa **variación hormonal** la que provoca los síntomas de la menopausia.



- ¿Qué síntomas has/estás experimentando?
- ¿O qué has escuchado de las mujeres en tu entorno?

.....

.....

.....



- **Bochornos:** Las hormonas regulan la temperatura del cuerpo, como si fueran un termómetro. Con la menopausia, este termómetro no se regula adecuadamente, lo que puede causar bochornos.
- **Retención de agua:** Las hormonas afectan la retención de agua en el cuerpo, lo que puede resultar en piernas hinchadas y aumento de peso.
- **Sequedad:** Debido a la reducción de agua en el cuerpo, puede haber sequedad en la piel y en otras áreas (como los ojos y la vagina).
- **Aumento de peso:** Las hormonas también regulan la grasa corporal, lo que puede causar un aumento de peso. Además, la silueta puede cambiar y la grasa puede redistribuirse.
- **Arrugas:** Las hormonas ayudan a producir colágeno, que mantiene la piel y los músculos tensos. Con la disminución de colágeno, aparecen más arrugas y la piel puede sentirse más flácida y menos firme.
- **Insomnio:** Las hormonas también regulan el sueño. Durante la menopausia, pueden presentarse problemas de sueño, como el insomnio.
- **Osteoporosis:** Es una condición en la que los huesos se vuelven más frágiles y se fracturan con mayor facilidad.
- **Cambio de humor:** Las hormonas también influyen en el estado de ánimo. Al igual que durante el ciclo menstrual, se puede experimentar tristeza o ira, y lo mismo sucede durante la menopausia (aunque es completamente válido sentirse enojada y no siempre está relacionado con las hormonas).

Los métodos Anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos se utilizan para evitar un embarazo no deseado. Existen varios métodos, tanto hormonales como no hormonales. **Lo más importante es encontrar el método anticonceptivo que mejor se adapte a nuestras necesidades**, ya que no todos los cuerpos son iguales ni tienen las mismas hormonas. A veces, un método puede funcionar muy bien, pero en otras ocasiones pueden surgir efectos secundarios complicados. **Todos los métodos son gratis con el SIS.**

También es fundamental considerar el **modo de administración** que nos resulte más conveniente: algunas personas prefieren tomar una pastilla todos los días, mientras que otras pueden optar por una inyección mensual o trimestral. Otra opción es la *T de cobre*, que puede durar varios años y brindar tranquilidad.



Condón o preservativo

Es el único método que proporciona doble protección, previniendo tanto un embarazo no deseado como las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH, sífilis, zika, entre otras.

Se debe colocar uno nuevo antes de cada relación sexual y retirarlo al terminar.



Píldora anticonceptiva (hormonas)

Pastilla que se toma diariamente.



Píldora de Emergencia (hormonas):

La anticoncepción de emergencia es para casos urgentes, como relaciones sin protección o violencia sexual, para evitar un embarazo no deseado. **Debe tomarse lo antes posible**, ya que su efectividad disminuye con el tiempo. No es peligroso usarla varias veces en la vida.

Inyectables (hormonas)

Hay dos tipos de inyecciones: una que contiene las hormonas estrógeno y progestina, administrada vía intramuscular, protege por 1 mes; y otra solo de progestina, protege por 3 meses



Implante subdérmico (hormonas):

Es una pequeña varilla flexible que se coloca debajo de la piel, en la parte superior e interna del brazo. Proporciona protección anticonceptiva durante 3 años.

DIU: "T de cobre"

Es un pequeño dispositivo que se inserta en el útero por un profesional de la salud.

hormonas : hasta 5 años
sin hormonas : hasta 12 años



Ligadura de trompas (definitivo):

Es una cirugía sencilla que corta las trompas para que el óvulo y el espermatozoide no se unan.

Vasectomía (reversible):

Consiste en cortar los tubos que llevan los espermatozoides, lo que impide que salgan y evita que el óvulo sea fertilizado.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)



Cuando tenemos **relaciones sexuales sin preservativo**, además del riesgo de embarazo, también existe el riesgo de **contraer enfermedades** como el VIH, la sífilis, la clamidia, el papiloma, entre otras.

A veces, estas enfermedades vienen con síntomas, pero la mayoría son **invisibles** y no se notan a simple vista. Es posible tenerlas sin saberlo y correr el riesgo de transmitirlos a otras personas. Conocer a alguien no garantiza que esté "sano". Lo mismo ocurre con las personas que son infieles... No se sabe qué pueden estar contrayendo o transmitiendo. Son **peligrosas** porque pueden afectar tu fertilidad, provocar enfermedades graves o incluso causar cáncer.

La única manera de protegerse es usando un **preservativo**. Otra opción es hacerse **pruebas**, como análisis de sangre, para detectar si se tiene alguna enfermedad. Esto se llama detección. Estas pruebas se pueden hacer en los centros de salud y son **gratuitas** con el SIS. Dependiendo del resultado, es posible tomar medicación para tratar la enfermedad y curarla.

Cuidarse

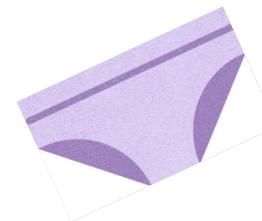
Es importante acudir regularmente a una **obstetrix** para asegurarse de que todo esté bien, descartar la presencia de enfermedades, y hablar sobre anticonceptivos o cualquier problema relacionado con nuestra vida íntima. **Aunque puede ser difícil abordar estos temas, ignorar los síntomas puede ser peligroso para nuestra salud.**



Por ejemplo, a veces aparecen **secreciones vaginales blancas** o transparentes en nuestra ropa interior. Esto es normal y forma parte del ciclo menstrual. Sin embargo, si estas secreciones tienen un olor fuerte, se parecen al yogur o provocan picazón, podría tratarse de una **infección** o una enfermedad. En ese caso, es importante acudir a una consulta médica.

También es fundamental mantener una buena higiene íntima:

- **lavarse solo con agua clara todos los días,**
- **cambiarse de ropa interior diariamente,**
- **limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al baño (de la vulva al ano, no al revés).**



A vertical rectangular box with rounded corners, containing 15 horizontal lines for writing. The box is white and set against a light purple background.

