

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Educación Integral de la Sexualidad

Cartilla Pedagógica

Educación Integral de la Sexualidad

7^{mo}, 8^{vo} y 9^{no} Grado de Educación Secundaria

6



**ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA
TRABAJAR AMISTAD, EMOCIONES,
SENTIMIENTOS Y SEXUALIDAD**

EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y SEXUALIDAD

CONTENIDOS

LA AMISTAD

Actividad 1

La amistad

2

Actividad 2

Haciendo buenas amigas y amigos

5

SEXUALIDAD Y COMUNICACIÓN

(EXPRESIÓN DE AFECTO, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS)

Actividad 1

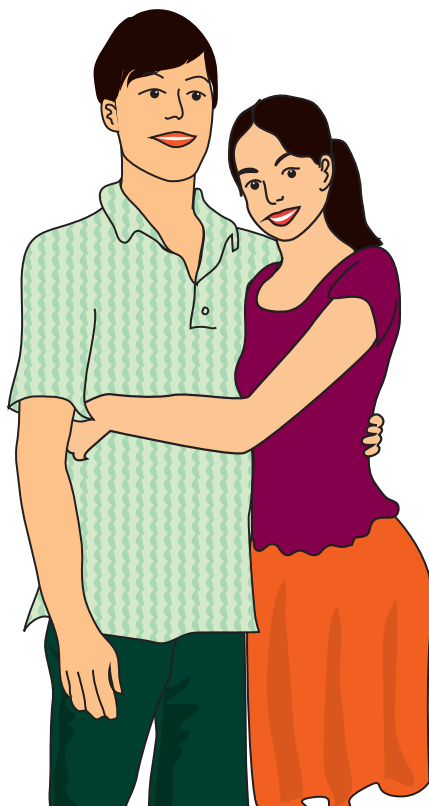
El noviazgo

8

Actividad 2

El amor y el noviazgo: Proceso y características

13



LA AMISTAD

Actividad 1

La amistad

Objetivo:

Reconocer diferentes tipos de amistad.

Materiales y recursos:

Una copia de la hoja círculos de amistades; papelógrafo o pizarra y marcadores.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Señale lo siguiente:

“¿De qué te sirve tener el ropero lleno de ropa que luce bonita colgada pero que no te queda bien? Al final terminas recurriendo a esas pocas prendas que sabés que te quedan de maravilla. Eso es lo que hacés con los amigos íntimos”. Sara, 14 años.

Pregunte al grupo qué entienden por esa frase y solicite que compartan sus opiniones y experiencias personales vividas con sus amistades.

2 Reflexionando juntas y juntos

Solicite que realicen el ejercicio titulado: Círculo de amistades (véase recursos). Deles un tiempo de 5-10 minutos para que las y los protagonistas completen sus trabajos personales.

Pregúntele lo siguiente:

1. ¿Qué aprendiste acerca de tus propias amistades en esta actividad?
2. ¿Cómo decidiste escribir quién está en tu círculo interno? ¿En tu círculo medio? ¿En tu círculo exterior?
3. ¿Cuáles son las edades de sus amistades más cercanas, ocasionales y conocidas?
4. ¿Por qué la gente elige amistades de diferentes edades? ¿Existen ventajas o desventajas en tener amistad entre adolescentes y adultos?
5. ¿En cuál de los círculos escribiste los nombres de tus amigas y amigos del mismo sexo, y en cuál del diferente sexo? ¿Por qué?
6. ¿En cuál de los círculos colocaste a tus amigas y amigos de diferentes culturas o religión, por qué?

7. ¿Qué temas hablarías solamente con tus mejores amigas o amigos, mismos que no pudieras compartirlos con solo tus conocidos? ¿Por qué?
8. ¿Te gustaría hacer cambios en tus círculos de amistad? ¿Cuáles?

3 Llevándolo a la vida

Orienta que pregunten a su madre, padre ¿Cómo encontraron amistades leales cuando eran adolescentes como ellos o ellas?

Tomando en cuenta sus respuestas, elaboren un ensayo titulado: **El fundamento de la amistad**; en él debemos escribir las bases fundamentales de la misma. En otras palabras, qué tomarían en cuenta para considerar una buena amistad.

4 Evaluación

Para reflexionar un poco más, responde lo siguiente:

- » ¿Cómo puedo dar el ejemplo a mis amistades para que ellos sean leales y confiables?
- » ¿Cómo les puedo expresar a mis amistades el aprecio que les tengo?



“A veces no todas las amistades son verdaderas. De hecho, las y los amigos pueden cambiar a través de los años” Algunas personas tienen muchos buenos amigos, mientras que otros tienen una o un amigo.

La amistad como valor es la relación entre dos o más personas que comparten, crecen y se conocen aceptándose mutuamente, con opiniones parecidas o distintas, con sus virtudes y sus defectos. La amistad se basa en la confianza y el apoyo, ayudándose uno al otro en los momentos que sean necesarios. El origen de la amistad entre personas es fruto del esfuerzo a través del cual ponemos todos los medios para lograrla y lo que puede requerir más dedicación, mantenerla.

La amistad no depende únicamente del contacto físico y diario, un amigo puede hablar con otro a cientos de kilómetros por teléfono, ayudarle en momentos difíciles, compartir alegrías, reír o llorar. Algunos valores relacionados con la amistad son la confianza, lealtad, la sinceridad, el apoyo, la simpatía, el respeto, el aliento, la bondad, la devoción, empatía y amor entre amigos.



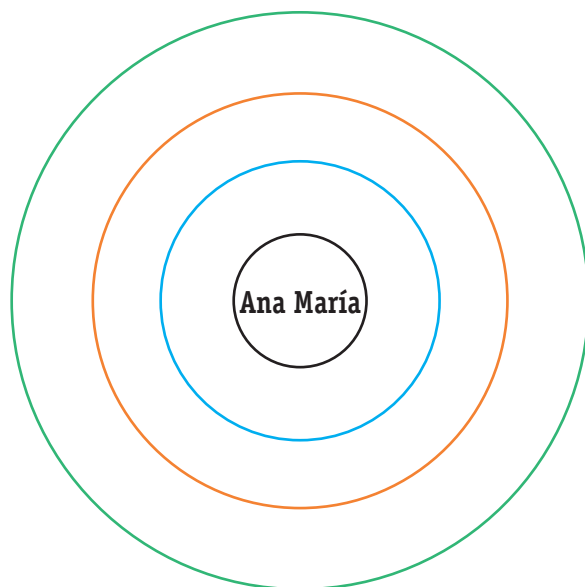
El pasaporte de la amistad verdadera

Busca calidad, no cantidad. “Es bonito conocer mucha gente, pero incluso en un grupo grande, uno tiende a buscar a aquellos con quienes más se identifica”.

Reflexionen sobre las siguientes expresiones: “Sé agradecida”, “Sé agradecido”, “Yo les demuestro a mis amistades que les valoro haciéndoles un regalo o escribiéndoles una tarjeta”.

Círculo de amistades (recomendamos hacer esta actividad en forma individual, para no herir sentimientos de las compañeras o compañeros de clase).

1. Escribe tu nombre en el centro
2. En el círculo 2, escribe los nombres de tus amistades más cercanas
3. En el círculo 3, escribe los nombres de tus amistades casuales (amistades que conoces lo suficiente para charlar, pero no compartes la confianza que tienes con las amistades más cercanas)
4. En el último círculo, escribe los nombres de tus conocidos (personas a las cuales les hablas a veces, pero no los consideras como parte de tus amistades)



Actividad 2

Haciendo buenos amigos y amigas

Objetivo:

Identificar las mejores manera de conocer gente nueva y hacer amigos.

Materiales y recursos:

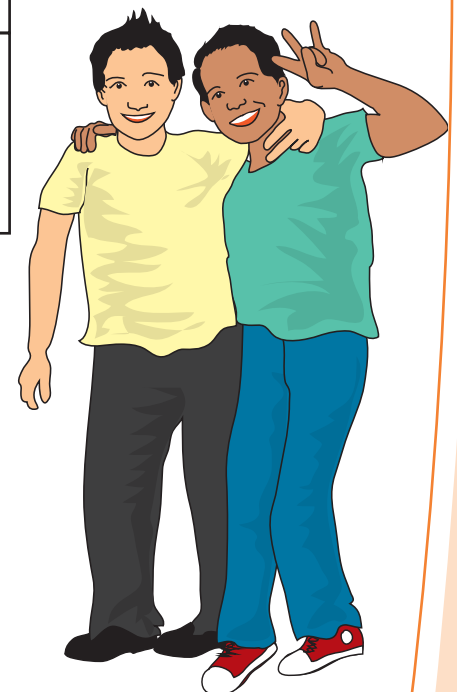
Ficha ¿Qué harías por una amiga o amigo? Pizarra, marcadores y masking tape.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Pídales a las y los estudiantes imaginarse en una situación con un grupo de adolescentes de su edad. ¿Cómo deciden a quienes les gustaría conocer? ¿Cómo deciden quiénes podrían ser sus amistades y quiénes no podrían serlo?

Mediante lluvia de ideas, solicite al grupo que comparta las razones que les ayuda a decidirse a hacerse amigas o amigos de alguien o no. Escribe sus respuestas en la lista de la columna: “¡SÍ! podrían ser amigos”. ¡NO! podrían ser amigos.

¡SÍ! podrían ser amigos	NO! podrían ser amigos



2 Reflexionemos juntas y juntos

Organice la clase en equipos de trabajo de acuerdo a la cantidad del grupo. Dígalos que tienen la oportunidad de seleccionar dos nuevos integrantes para el equipo (un hombre y una mujer) que luego serán sus amigos, les harán una entrevista, piensen qué les preguntarían para saber si realmente los tomarían como amigos o amigas. Incluyan aspectos importantes tales como: características personales, valores, habilidades y pasatiempos.

Luego de 15 minutos solicite a cada grupo que compartan las preguntas de las entrevistas previstas a realizar y pregúnteles:

1. ¿Qué aprendieron acerca de cómo pueden elegir a sus amistades?
2. ¿Qué tienen en común sus mejores amigas y amigos?
3. ¿Alguien tiene una amiga o amigo cercano que no coincide con ninguna de las descripciones? ¿Qué es lo que hace especial a esa amiga o amigo?
4. ¿Qué temas son relevantes en una conversación, para iniciar un proceso de amistad con alguien que te gustaría llegar a conocer?
5. ¿Cómo se puede ayudar a las y los jóvenes que inician en un nuevo centro educativo o comunidad para que se sientan bienvenidas y bienvenidos?

3 Llevándolo a la vida

Es importante que de vez en cuando, evaluemos la calidad de la amistad de nuestras amigas y amigos, para eso presénteles el cuestionario que tienes en los recursos, que les ayudará a explorar los límites de la amistad.

4 Evaluación

Expresen las principales reflexiones y aprendizajes relacionados con las respuestas al cuestionario.



Las siguientes son algunas cualidades que hay que valorar de nuestros amigos y amigas, aunque puede haber otras.

1. **Concentrarse en lo bueno:** a las buenas amigas y amigos no hay que impresionarles. Eso es demasiado trabajo. Las amigas y amigos de verdad ven más allá de la superficie y aprecian tus buenas cualidades.
2. **Ser real:** con las amigas o amigos de verdad puedes reír o llorar, hacer tonterías o ponerte serio, y aún así, sentir el calor de la verdadera conexión.
3. **El cariño cuenta:** una amiga o amigo para las buenas será divertido cuando todo va bien. Reconoces a los buenos amigos, cuando sigues sintiendo su cariño incluso si las cosas se ponen feas.

4. **Los errores son parte de la vida:** las amigas o amigos de verdad no te condenan por equivocarte; todos somos humanos, y cometemos errores. Aprendemos mientras crecemos.
5. **Equilibrios de poder:** En las amistades verdaderas no hay una persona que lidere y otra que le siga. Se trata de ser capaces de turnarse: entender y ser entendido, dar y recibir apoyo, y que te importe lo suficiente para escuchar lo que no se dice.
6. **Perdón:** cuando hay conflictos, los verdaderos amigos encuentran el valor para hablarte de frente en lugar de cuchichear y dejar que el malestar aumente. Los verdaderos amigos comprenden, y porque comprenden, son capaces de perdonar.
7. **Lealtad, cuidado y conexión:** en una amistad verdadera la lealtad es clave, y la conexión es la norma. Sabes que están ahí cuidándote. las amigas o amigos de verdad miran más allá del destello de la personalidad y se quedan con la esencia.
8. **Dejar al otro crecer:** la vida es dinámica y la gente cambia. Los amigos de verdad se dan espacio el uno al otro para crecer, el tiempo para recalibrar, y abren la puerta a compartir lo que sólo se aprende con la experiencia.
9. **Regar la planta:** como a las plantas, a las amistades hay que regarlas también. Los amigos de verdad se llaman para ver cómo están. Ya sea en el día a día o en los cumpleaños, siempre es algo especial.
10. **Celebrar las cosas buenas:** las amigas o amigos de verdad celebran tus victorias. Quieren lo mejor para ti y le importas tanto como para estar de verdad feliz por tus éxitos.



1. Si mi amiga o amigo olvidó su comida, yo haría...
2. Si mi amiga o amigo necesita un préstamo de C\$ 20, yo haría...
3. Si mi amiga o amiga quiere escaparse de la casa, yo haría...
4. Si mi amiga o amigo ha manchado las paredes de los baños de la escuela, yo haría...
5. Si mi amiga o amigo no hizo una tarea y quiere copiar la mía, yo haría...
6. Si mi amiga me dice que es lesbiana, yo haría...
7. Si mi amigo me dice que su padrastro lo ha tocado, pero le hizo prometer que no le dijera a nadie, yo haría...
8. Si mi amiga o amiga me dice que deje de estudiar porque le parece tonto, yo haría...

SEXUALIDAD Y COMUNICACIÓN (EXPRESIÓN DE AFECTO, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS)

Actividad 1

El noviazgo

Objetivo:

Identificar las actitudes y sentimientos que les facilite vivir una relación de noviazgo que les enriquezca como persona.

Materiales y recursos:

Frases y expresiones de la ficha: "Un amor maduro o inmaduro". (Véase recursos)
Papelógrafo o pizarra.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Este es un tema que a las y los adolescentes les inquieta mucho, les pone nerviosos pero sobre todo atrae la atención totalmente, elemento que puede aprovechar para hacer más fructífera la clase. Por esto le proponemos iniciar la actividad de la siguiente manera:

Invíteles a que voluntariamente cuenten una experiencia de enamoramiento de alguna pareja que conocen y que si alguno de ellos o ellas se ha enamorado y qué se siente estar enamorado.

2 Reflexionemos juntas y juntos

Para ayudarles a identificar las actitudes y sentimientos necesarios de un enamoramiento que las o los enriquezca, organícelos en grupos y en una hoja de papel periódico o papelógrafo dígalos que dibujen un corazón.

Escriba en la pizarra a manera de listado, las frases que adjuntamos, para que las y los adolescentes seleccionen según su criterio, las que correspondan al amor verdadero, escribiéndolas dentro del corazón y las que correspondan a una forma no verdadera de amar, fuera del corazón.

Luego invíteles a un diálogo de reflexión donde confrontarán sus respuestas e identificarán los elementos que correspondan al amor verdadero.

3 Llevándolo a la vida

A nivel individual interiorice lo reflexionado en esta actividad:

Solicíteles que dibujen en sus cuadernos una escalera con peldaños de subida y bajada.

Pídales que escriban en los peldaños de subida todas aquellas actitudes que le permitan vivir un noviazgo constructivo; y en los peldaños de bajada, que escriban todas aquellas actitudes que les haría vivir un noviazgo poco positivo. (Claves para los noviazgos saludables).

Sugierales que las compartan con sus compañeras o compañeros de grupo.

4 Evaluación

A partir de las reflexiones compartidas y de las ideas fuerza que se les presentan, solicíteles que elijan dos de las actitudes negativas que quisieran tratar de mejorar para este mes. En caso de tener novia o novio, anímeles a que lo compartan con su pareja.



Claves para los noviazgos saludables

1. **Excelentes amigos:** con una verdadera amiga o amigo podemos conversar durante horas. Nos sentimos cómodos a su lado. No hay nerviosismo, fingimiento ni temor. Las amigas o amigos se comunican bien sin necesidad de estar tocándose o besándose siempre. Los amigos confían uno en el otro y disfrutan su compañía. Sin amistad previa es absurdo que dos personas se vuelvan novios. Los novios, primero que nada, deben ser los mejores amigos. Para que exista un noviazgo saludable, antes, debe haber una buena amistad.
2. **Trato cariñoso:** para iniciar un noviazgo además de amistad previa se necesita la atracción que propicia el trato cariñoso, mediante gestos, palabras, besos, abrazos y actitudes de amor únicas y especiales, que no usarías con nadie más. Como los novios son buenos amigos y saben comunicarse, se ponen de acuerdo respecto a cuáles son las caricias que prefieren y las que no desean.

3. **Ayuda mutua:** vos tenés objetivos, sueños y deseás éxito y felicidad. Un novio o novia de verdad, te apoyará para estudiar, entrenar, participar en concursos, presentaciones y enfrentar retos. También te motivará a que convivás con tu papá, mamá, hermanos y hermanas e incluso que te superés espiritualmente. Lo mismo que vos harías, para que ambos se brinden apoyo para ser mejores personas y alcanzar metas.
4. **Respeto:** ¿Sabés que la autoestima depende mucho de cómo te tratan las personas que amas? Los novios constructivos se respetan de verdad, hablándose con propiedad; sin usar gritos, insultos, amenazas ni empujones. Se sienten valiosos y dignos de estar juntos.
5. **Fidelidad:** Ser infiel en el noviazgo es equivalente a mentir, jugar con los sentimientos de alguien y es degradarte. En el noviazgo las cosas son distintas, por definición sólo puedes tener una novia o novio. Mientras dure su noviazgo, estarán el uno para el otro teniendo un trato afectivo único.





Frases adjuntas

Todas las personas sentimos alguna vez que estamos amando

Instrucciones:

Clasifique estas oraciones y diga cuáles cree que corresponden a un amor verdadero y cuáles no.

¿Cómo saber si el amor es verdadero?

- La relación se vuelve como una carga, porque existen promesas, celos, discusiones, disculpas.
- Cuando se recibe más de lo que se da (En la pareja siempre hay uno que ama más).
- Se fija sólo en características físicas. (Me encantaron sus ojos).
- Idealiza el amor ciegamente. (Es bien celoso pero en bien simpático).
- Toma en cuenta los deseos y necesidades de la otra u otro.
- Revela una excesiva preocupación por sí mismo (Yo, a mí, mío).
- Acepta a la otra persona tal como es.
- Se siente bien, lleno de energía, se renueva constantemente.
- Precisa agradar a la otra persona todo el tiempo.
- Siente celos de cualquier persona que tenga algún contacto con su pareja.
- Enfrenta los celos como un signo de inseguridad, como algo que van a tratar de resolver.
- Es posesivo, se agarra tanto de la otra persona, que no le deja espacios propios.
- Es capaz de dejar caer sus "máscaras", despejarse de sus defensas y revelarse tal cual es.
- Ama basándose en la realidad, conoce con claridad de quien se ha enamorado.

**El amor
verdadero
es el ...**

**El amor
no verdadero
es el que ...**



Actividad 2

El amor y el noviazgo: Proceso y características

Objetivo:

Comprender el proceso de enamoramiento que se vive en la adolescencia.
Identificar las características de una relación de pareja que favorece el crecimiento personal.

Materiales y recursos:

Canción escrita, papelógrafo, relación de frases y masking tape.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Elija una canción que hable sobre el amor para abordar el tema del enamoramiento. Puede presentar el texto, pero es mejor que consiga la canción para que la escuchen, como la que le proponemos y que tiene en los recursos:

Formule las siguientes preguntas:

¿Qué inquietudes tienen sobre el amor en esta etapa de su adolescencia?

¿Qué actitud esperan que asuman los adultos frente a sus experiencias acerca del enamoramiento?

Invite a sus protagonistas a contar sus experiencias de enamoramiento de su adolescencia. Solicite que le cuenten cuáles son las dudas que tienen y cuál es la actitud de sus madres, padres, docentes frente al enamoramiento.

2 Reflexionemos juntas y juntas

Solicite que describan o caractericen cómo viven las y los adolescentes una relación de noviazgo. Recoge sus respuestas a través de la técnica de lluvia de ideas.

Presente los siguientes refranes:

- » El amor es ciego.
- » Todo por amor.
- » Ojos que no ven, corazón que no siente.
- » Vos sos la catedral, las demás son las capillas.
- » Matrimonio y mortaja, del cielo bajan.

Inicie el diálogo tomando como referencia las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el mensaje que transmiten esos refranes?
- ¿Cuál es el mensaje para la mujer y el hombre?
- ¿Cómo influyen estos mensajes en la comprensión y vivencia del enamoramiento?

Conforme 4 equipos de trabajo y entregue a cada uno, el listado de frases que tiene en las ideas fuerza y determinen cuáles ayudan a establecer vínculos afectivos y significativos. Cada equipo presenta su trabajo en plenaria y se observan las diferencias y semejanzas.

A partir de esto pregunta:

- ¿Cómo es una relación de noviazgo cuyos miembros se respetan y valoran?
- ¿Cómo es una relación marcada por la imposición, falta de respeto y la intolerancia?

A partir de lluvia de ideas, recoge tus respuestas y señala que:

El noviazgo nos debe permitir crecer como personas, enriquecer y fortalecer mutuamente nuestros proyectos.

3 Llevándolo a la vida

Solicite a cada grupo que escriban en un papelógrafo las señales de alerta que indiquen cuándo una relación de noviazgo marcha bien y cuándo no, y las compartan en plenario.

4 Evaluación

Evalúe la actividad completando las siguientes oraciones:

Lo más importante que he aprendido sobre el enamoramiento en la adolescencia es:

Para mí, una relación de enamoramiento que me permite desarrollarme como persona es cuando:

Es importante orientar sobre el enamoramiento porque:

¿Cuáles serían las etapas necesarias para tener un buen noviazgo en la pareja?
(véase recursos en ideas fuerza sobre: las cuatro etapas de la relación de pareja)



Toda relación de pareja tiene cuatro etapas

Primera etapa, Enamoramiento: aquí se fortalece la amistad previa. Es el momento en el que ambos charlan mucho, se comunican a nivel profundo y se coquetean. ¿Cuánto dura esta etapa? desde unos días hasta varios meses. Durante el enamoramiento los dos pueden percibir la atracción química latente en sus cuerpos.

Segunda etapa, Conocimiento: aquí la pareja comienza a vivir su romance abiertamente. Se conocen más a fondo conviviendo con un trato exclusivo respetuoso, cariñoso y de ayuda mutua. Esta etapa debe prolongarse por muchos años. Durante la etapa de conocimiento las caricias sexuales son suaves.

Tercera etapa, Compromiso: Llega el momento en que ambos se ponen de acuerdo en que deben vivir juntos y crean la promesa de unión y fidelidad. En la etapa de compromiso las caricias son más fuertes.

Cuarta etapa, Intimidad: para este momento, la pareja ha consumado su relación mediante el convenio irrevocable. La etapa dura toda la vida. En la etapa de intimidad, ambos tienen caricias profundas.

Saltarse las etapas. Es sumamente peligroso tener caricias profundas con alguien que acabas de conocer. Has visto muchas películas en que jóvenes se enamoran y se acuestan de inmediato. Esto es disfuncional, porque a la larga no funciona y deja secuelas dolorosas.



Frases para analizar

- Lo que más que me preocupa cuando salimos es que me vean mis amigas.
- Quiero seguir con él a pesar que sé que tiene otro compromiso.
- Cuando se molesta es un poco violento, pero en el fondo me quiere.
- Se muestra dispuesta a luchar a mi lado para que salgamos adelante.
- Me gusta sobre todo por su físico.

- Mejor no le cuento porque se va a molestar y de repente termina conmigo.
- Me acepta tal y como soy, pero me anima a ser mejor.
- Se preocupa excesivamente por sí misma, para ella sólo existe las palabras yo, a mí, mío.
- Si termina conmigo, me muero.
- No le gusta que salga con amigas, que vaya a fiestas sin él, que me corte el pelo o que me ponga falda.
- Se preocupa por llevarse bien con su familia.
- No me oculta su pasado y me dice abiertamente lo que ha vivido.
- Siente celos de cualquier persona que se me acerca.
- Me revisa el teléfono.
- Me pide fotos o videos íntimos.

La Soledad

Marco se ha marchado para no volver
el tren de la mañana llega ya sin él
es sólo un corazón con alma de metal
en esa niebla gris que envuelve la ciudad

Su banco está vacío, Marco sigue vivo
le siento respirar pienso que sigue aquí
ni la distancia enorme puede dividir
dos corazones y un sólo latir
quizás...

Si tú piensas en mi
si a nadie tú quieres hablar
si tú te escondes como yo
si huyes de todo
y si te vas
pronto a la cama sin cenar
si aprietas fuerte contra ti
la almohada y te echas a llorar
si tú no sabes cuánto mal
te hará la soledad...

Miro en mi diario tu fotografía
con ojos de muchacho un poco tímido
la aprieto contra el pecho y me parece que
estás aquí entre inglés y matemáticas

Tu padre y sus consejos que monotonía
por causa del trabajo y otras tonterías

te ha llevado lejos sin contar contigo
te ha dicho un día lo comprenderás
quizás...

Si tú piensas en mi
con los amigos deberás
tratando sólo de olvidar
no es nada fácil la verdad,
en clase ya no puedo más
y por las tardes es peor
no tengo ganas de estudiar
por tí mi pensamiento va,
es imposible dividir así
la vida de los dos.
Por eso espérame, cariño mío
conserva la ilusión.

La soledad entre los dos
este silencio en mi interior
esa inquietud de ver pasar así
la vida sin tu amor
Por eso espérame, porque
esto no puede suceder
es imposible separar así
la historia de los dos
(bis)

La soledad....

Laura Pausini

EN Victorias! Educativas Por Gracia de Dios!



/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni

Con la cooperación técnica y financiera de



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Nicaragua