



# UNA VICTORIA LLEVA A LA OTRA

chicas empoderadas  
a través del deporte



Buenos Aires, 2021

**CUADERNILLO DE ACTIVIDADES  
PARA ADOLESCENTES DEL PROGRAMA**

## Ficha Técnica:

**“Una Victoria Lleva a la Otra” es una iniciativa conjunta entre ONU Mujeres y el Comité Olímpico Internacional.**

Este cuadernillo fue realizado en el marco de la implementación del programa “Una Victoria Lleva a la Otra” (UVLO) para facilitar contenidos y dar continuidad a las actividades con las adolescentes inscritas en el programa en el contexto COVID-19. Las actividades y materiales se basaron en los contenidos del Manual de UVLO y otros desarrollados por las organizaciones contrapartes por su relevancia temática..

Adaptación y revisión:

Fundación para el Estudio e Investigación de la Mujer - FEIM

Fundación SES - Sostenibilidad - Educación - Solidaridad

Women Win Foundation

Diseño Gráfico: Elizabeth Kenny

ONU Mujeres Argentina - Todos los Derechos Reservados - 2021



Un programa de:



en conjunto con:



## Una Victoria Lleva a la Otra

### Objetivos del programa

Empoderar a chicas de 12 a 18 años a través del acceso al deporte en espacios física y emocionalmente seguros. Promover el desarrollo de habilidades para la vida de las participantes. Fortalecer las capacidades de organizaciones comunitarias para que puedan utilizar el deporte con perspectiva de género como herramienta de formación y transformación.

### ¿Cómo lo hacemos?

Junto a distintas organizaciones comunitarias, con talleres temáticos y prácticas deportivas que contribuyen a la formación integral de las participantes.

### ¿Qué buscamos?

Combatir las desigualdades, deconstruir estereotipos de género nocivos y preparar a las chicas para que se desarrollen plenamente y libres de discriminaciones.

---

El programa "Una Victoria Lleva a la Otra" es una iniciativa conjunta de:

#### **ONU Mujeres**

Es la organización de las Naciones Unidas dedicada a promover la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Apoya a los Estados Miembros en el establecimiento de normas internacionales para lograr la igualdad de género. Trabaja con los gobiernos y la sociedad civil en la creación de leyes, políticas, programas y servicios necesarios para garantizar que se implementen los estándares con eficacia y que redunden en verdadero beneficio de las mujeres y las niñas en todo el mundo.

#### **Comité Olímpico Internacional (COI)**

Es una organización internacional independiente sin fines de lucro que se compromete a construir un mundo mejor a través del deporte. Creado el 23 de junio de 1894, el COI es la autoridad suprema del Movimiento Olímpico. El olimpismo es una filosofía de vida que exalta y combina en un todo equilibrado las cualidades del cuerpo, la voluntad y la mente. Esta filosofía busca crear una forma de vida basada en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto por los principios éticos fundamentales combinando el deporte con la cultura y la educación.

En conjunto con:

#### **Fundación SES (Sostenibilidad - Educación - Solidaridad)**

Se fundó en Argentina en 1999 y tiene como principal objetivo trabajar en la promoción y restitución de derechos de las juventudes, especialmente promoviendo su inclusión social, educativa, económica, laboral y ciudadana. Fundación SES cuenta con capacidad técnica para el desarrollo de programas y de metodologías a escala, así como con la capacidad política para promover el diálogo con otras organizaciones sociales, Estados, sectores productivos, sindicales y demás instituciones en Argentina, América Latina y Europa.

#### **Fundación para el Estudio e Investigación de la Mujer (FEIM)**

Fue creada en 1989 para mejorar la condición social, laboral, educacional, legal, política, económica y de salud de niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres, promoviendo la igualdad entre los géneros y el pleno respeto de los derechos humanos. FEIM cuenta con experiencia en articulaciones y proyectos locales, nacionales, regionales, e internacionales y en la generación de espacios de diálogo, monitoreo e incidencia en políticas y participación juvenil.

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (GCBA)

El Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires acompaña la implementación del Programa a través del Ministerio de Hábitat y Desarrollo Humano, en articulación con la Vicejefatura de Gobierno.

Con el apoyo de:

#### **Women Win**

Fue creada en 2006 en Amsterdam con el fin de promover iguales oportunidades y eliminar estereotipos de género, centrándose en las niñas y adolescentes y en el deporte como herramienta para el desarrollo. De esta manera buscan prevenir la deserción escolar, desarrollar sus habilidades, avanzar en sus carreras y tener un pleno ejercicio de sus derechos y participación en la sociedad.

### Módulo 1:

## Sé vos misma

Sesión 1: ¿Qué es la presión grupal? ¿Cómo nos influye?	6
Sesión 2: ¿Nacemos o nos hacemos mujeres y varones?	7
Sesión 3: ¿Hay trabajos para mujeres y para varones? ¿Los trabajos tienen género?	9
Sesión 4: ¿Quién soy yo? ¿Qué quiero hacer?	11
Sesión 5: Conociendo tus reacciones al estrés	13
Sesión 6: A modo de cierre pero sin despedirse....	16

### Módulo 2:

## Sé saludable

Sesión 7: ¿Qué es lo bello? ¿Hay una sola manera de ser bella?	18
Sesión 8: Cuidando la higiene personal	22
Sesión 9: Conoce los hechos sobre covid-19	25
Sesión 10: Alcohol y otras sustancias psicoactivas	27
Sesión 11: Menstruación	35
Sesión 12: ¿Cuál es el mejor Método Anticonceptivo y de Prevención de ITS para mi?	40
Sesión 13: Infecciones de transmisión sexual, VIH y SIDA	43
Sesión 14: ¿Cuál es tu opinión?	45
Sesión 15: Manejando el estrés y la ansiedad: Laberintos y mandalas	47
Sesión 16: A modo de cierre pero sin despedirse ...	51

### Módulo 3:

## Empoderate

Sesión 17: ¿Conocés todos tus derechos?	52
Sesión 18: Por una vida sin violencia	55
Sesión 19: ¿Cómo utilizamos Internet y redes sociales? ¿Conocemos los riesgos y las posibilidades que nos brinda?	58
Sesión 20: Deporte y empoderamiento de la mujer	59
Sesión 21: Mapeando tu barrio	60
Sesión 22: Manejando el estrés y la ansiedad: Respiración abdominal	62
Sesión 23: Cierre	64

### Módulo 4:

## Planificá tu futuro

Sesión 24: Habilidades y cualidades	65
Sesión 25: Mi futuro educativo	66
Sesión 26: Empleo y profesiones	70
Sesión 27: Entrando al mercado de trabajo	72
Sesión 28: Empoderamiento económico de las mujeres	73
Sesión 29: Manejando el estrés y la ansiedad: Meditación de escaneo corporal	74
Sesión 30: A modo de cierre	76

---

## Referencias



Con este ícono indicamos que es momento que completes alguna actividad por escrito en el cuadernillo.



El ícono de WhatsApp te invita a que puedas compartir con tu grupo UVLO lo que realizaste.



Al final del módulo encontrarán una serie de actividades que servirán para evaluar el desarrollo del mismo. Podés mandar una foto de lo que completaste a tu referente del programa UVLO.

---

# SÉ VOS MISMA

Liderazgo y autoestima

SESIÓN N° 1

## ¿QUÉ ES LA PRESIÓN GRUPAL? ¿Cómo nos influye?

Aunque es común en la adolescencia, la presión grupal puede ocurrir en diferentes fases de la vida. Ocurre cuando un grupo de personas nos incita y / o nos obliga a hacer algo con lo que no nos sentimos cómodos/as ni preparados/as para vivir. A veces es difícil decir no a los/as amigos/as porque queremos sentir que pertenecemos al grupo. Recordá que siempre tenés el derecho a decir no si no te sentís bien haciendo algo. Tal vez sea mejor mantenerse alejado/a de situaciones que puedan causar problemas o ponerte en riesgo.



**Actividad:** Lee la historia de Juliana y tratá de inventar un final.

Juliana es una chica que sueña con ser futbolista. Ella se levanta temprano todos los días para ir a practicar antes de la escuela, pero su familia y amigos no apoyan su decisión. Cada vez que Juliana llega a casa, los miembros de su familia dicen: "El fútbol es cosa de chicos y debes dejar de jugarlo". En la escuela también sus amigas/os dicen: "tienes que dejar de caminar como un chico" y todo el mundo comenta que ella es una "marimacho". Sin que Juliana sospechara, sus amigas le organizaron una cita con un chico de la clase en la misma fecha de un campeonato importante para ella. Cuando Juliana levantó su teléfono celular, vio que había varios mensajes de amigos/as diciendo que no podía perderse la cita y que si ella no iba, todos/as tendrían la certeza de que era lesbiana. Con miedo, asustada y presionada, Juliana fue a la cita en compañía de sus amigas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podés compartir el final en el grupo de



## ¿NACEMOS O NOS HACEMOS MUJERES Y VARONES?

Sexo y género son conceptos diferentes pero pueden confundirse uno con el otro. El término sexo se refiere a las diferentes características biológicas de personas con vagina y personas con pene. El género es lo que social, cultural e históricamente se construyó para definir y diferenciar lo que significa ser persona con pene, y lo que significa ser persona con vagina, qué es masculino y qué es femenino.



**Actividad:** Realizá una lista de las cosas que se te vengan a la cabeza cuando hablamos de mujeres o varones. Pueden ser características, actividades, roles o cualquier cosa que consideres.

VARONES	MUJERES
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Preguntas:** ¿Las palabras que pusiste en una columna pueden ponerse en la otra? ¿Pensas que esas cosas son naturales o es algo que se va construyendo en sociedad y puede ser transformado? ¿Cómo afectan estas diferencias a las personas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Actividad:** Uní con flechas las palabras en color verde segun creas corresponde a sexo o género.

Emoción

Manejar autos

Vagina

Racionalidad

Cromosomas

Vulva

Senos

SEXO

GÉNERO

Cocinar

Fortaleza

Pene

Debilidad

Hormonas

Razón

Testículos

**Preguntas:** ¿Agregarías alguna palabra a sexo o a género? ¿Cuál? ¿Pensás que esas cosas son naturales o es algo que se va construyendo en sociedad y puede ser transformado? ¿Cómo pensás que afectan estas diferencias a las personas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podés compartir la actividad y tus reflexiones en el grupo de



## ¿HAY TRABAJOS PARA MUJERES Y PARA VARONES? ¿LOS TRABAJOS TIENEN GÉNERO?

Si miramos hacia atrás en la historia, encontraremos que durante muchos siglos estuvo presente que las diferencias biológicas de hombres y mujeres establecían una división sexual del trabajo: al hombre le tocaba el trabajo pago, en el espacio público, y la mujer se encargaba del trabajo reproductivo, el cuidado del espacio doméstico y privado.

Si bien podemos ver que esto está cambiando, la transición es lenta y sigue presente en la sociedad que las mujeres son las responsables de las tareas domésticas y el cuidado de las personas.



**Actividad:** Lee cada una de las actividades y completá ¿QuiéN las realiza en casa? ¿varones, mujeres o ambos?

TIPO DE TRABAJO	¿QUIÉN TRABAJA EN CASA? ¿MUJER, HOMBRE O AMBOS?
 Cocinar	
 Lavar la ropa	
 Lavar los platos	
 Comprar la comida	
 Cuidar a los/as enfermos/as en casa	
 Llevar a los/las niños/as a la escuela	
 Inscribir los/as niños/as en la escuela » ¿Quién toma las decisiones? » ¿Quién va a ir a inscribirlos?	
 Barrer y limpiar	
 Planchar	
 Hacer la cama	
 Ganar dinero	



## ¿QUIÉN SOY YO? ¿QUÉ QUIERO HACER?

El proceso de construcción de identidad se basa en relaciones sociales y culturales. Así, la familia, la escuela, los/las amigos/as, los medios de comunicación, internet, ayudan a construir la identidad de cada persona. En este proceso, la confianza en uno/a mismo/a es muy importante.

Te invitamos a leer o escuchar la siguiente canción:



### Soy yo . Bomba Estereo

Me caí, me paré, caminé, me subí  
 Me fui contra la corriente y también me perdí  
 Fracasé, me encontré, lo viví y aprendí  
 Cuando te pegas fuerte más profundo es el beat  
 Sigo bailando y escribiendo mis letras  
 Sigo cantando con las puertas abiertas  
 Atravesando todas estas tierras  
 Y no hay que viajar tanto pa' encontrar la respuesta  
 Y no te preocupes si no te aprueban  
 Cuando te critiquen, tú solo di  
 Soy yo Soy yo Soy yo (soy, soy, soy, soy, soy, soy, soy) Soy yo (yo, yo, yo, yo, yo, yo, yo)  
 Sigo caminando y sigo riendo  
 Hago lo que quiero y muero en el intento  
 A nadie le importa lo que estoy haciendo  
 Lo único que importa es lo que está por dentro  
 A mí me gusta estar en la arena  
 Bañarme en el mar sin razón, sin problema  
 Estar sentada sin hacer nada  
 Mirando de lejos y estar relajada  
 Y no te preocupes si no te aprueban  
 Cuando te critiquen, tú solo di  
 Soy yo Soy yo Soy yo (soy, soy, soy, soy, soy, soy, soy) Soy yo (yo, yo, yo, yo, yo, yo, yo)  
 Soy así, soy así, soy así (Relaja)  
 Y tú ni me conoces a mí (Bien relaja)  
 Soy así, soy así, soy así (Relaja)  
 Y tú ni me conoces a mí (Bien relaja)  
 You know what I mean? You know what I mean?  
 Sí, papá  
 Y no te preocupes si no te aprueban  
 Cuando te critiquen, tú solo di  
 Soy yo Soy yo Soy yo (soy, soy, soy, soy, soy, soy, soy)  
 Soy yo (yo, yo, yo, yo, yo, yo, yo)  
 En la cama Relajá  
 Con mi encanto  
 Con pijama, soy yo  
 Así soy yo

¿Conocías esta canción? ¿Te gustó? ¿Qué sensaciones te generó? Remarcá las frases que más te hayan gustado. ¿Qué cosas te imaginas sobre la protagonista de la canción?

¿Conocés mujeres que hayan podido decidir sobre su propio futuro? ¿Quiénes? ¿Por qué te parece que pudieron elegir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Actividad:** ¿Te animas a sumar un pedacito de canción con lo que para vos signifique, **se vos misma?**

.....

.....

.....

Cuando piensas en el futuro, ¿consideras tus elecciones personales, tus preferencias y tus sueños?

.....

.....

.....

¿Cómo influyen otras mujeres, familiares, amigos y otras personas, en quiénes somos y cómo nos vemos?

.....

.....

.....

¿Cómo ves a las mujeres representadas en los medios de comunicación (televisión, revistas, etc.)? ¿Estas mujeres son reales? ¿Por qué? ¿Cómo afectan estas representaciones en cómo ves a otras mujeres y en cómo te ves a vos misma?

.....

.....

.....

Podés compartir las respuestas que quieras con el grupo de



## CONOCIENDO TUS REACCIONES AL ESTRÉS

El estrés y la ansiedad pueden provenir de muchas fuentes diferentes en nuestras vidas. Situaciones que están fuera de control o estar rodeadas de eventos impredecibles pueden aumentar el estrés y la ansiedad que sentimos. Por ejemplo, el COVID-19 ha hecho que nuestras vidas se sientan un poco fuera de control y nos puede generar mucha incertidumbre. No podemos ver a nuestras amistades tan frecuentemente y nuestras rutinas diarias normales han cambiado mucho. Hay muchas maneras en que podemos hacer frente al estrés en nuestras vidas. Algunas de estas maneras de reaccionar son positivas y otras negativas.

Es importante conocernos a nosotros mismos y nuestras reacciones al estrés. Reconocer qué reacciones tenemos nos permite identificar cuáles son positivas y cuáles son negativas. Estar conscientes de las reacciones positivas ante el estrés nos permitirá lidiar mejor con las causas de nuestra ansiedad y estrés.

### ¿Cuáles son algunos de los signos físicos del estrés?

**Los posibles signos pueden incluir:**

1. Palpitaciones aceleradas
2. Temblor en las manos
3. Piernas temblorosas
4. Puños apretados
5. Enrojecimiento de la piel
6. Dolores de cabeza
7. Dolor de espalda
8. Acidez estomacal
9. Tensión en el cuerpo
10. Espasmos musculares

### ¿Cuáles son algunos de los signos emocionales del estrés?

**Los posibles signos pueden incluir:**

1. Sentimientos generales de ansiedad
2. Sentirse abrumada/o
3. Incapacidad para concentrarse
4. Comportamientos de evasión (procrastinación)
5. Incapacidad para tomar decisiones
6. Respuesta de lucha o vuelo

## ¿Cuáles son algunas reacciones saludables y no saludables al estrés?

REACCIONES POSITIVAS	REACCIONES NEGATIVAS
Pedir ayuda a las personas que te rodean y en las que confías	Entrar en una pelea
Tratar de reflexionar y entender tus sentimientos a través de la escritura	Comer alimentos poco saludables
Encontrar maneras de relajarte (ejercicio, dibujo, meditar, cantar, bailar, actividades creativas, estar al aire libre)	Tomar drogas o beber alcohol
Mantener tu sentido del humor (contar chistes y sonreír)	No hablar con nadie y permanecer en silencio
Tomar algunas medidas (si sos capaz de evitar o deshacerte de la cosa que te causa estrés, intenta hacerlo)	Dormir demasiado y no mover nuestros cuerpos
Jugar con tu mascota	Negarse a ver amistades
¡Reír o llorar!	Actuar agresivamente con las demás personas que nos rodean
Escucha música	



**Actividad:** Pensá en lo que aprendiste relacionado con las reacciones positivas y negativas al estrés en nuestras vidas y rellena la siguiente tabla para ayudarte a idear acciones positivas y específicas que podés usar la próxima vez que te sientas estresada o ansiosa.

ESTRESOR	Mis acciones – Reacciones positivas al estrés
No estar preparada para un gran examen	
Escuchar un falso rumor sobre una amiga	
Muerte de alguien en tu familia o de una amistad cercana	
Tener asignada una tarea que no sabes hacer Ser acosada en la escuela, en el hogar o en otro lugar	
No estar de acuerdo con tus papá y mamá	
Ser presionada por amistades para hacer algo que no quieres hacer	
Tener miedo de contraer un virus o de que alguien de tu familia pueda contraer un virus	
Ver la violencia en tu comunidad	



**Actividad:** En base a lo que has aprendido, reflexiona y responde las siguientes preguntas

**1.** Usualmente ¿considerás que reaccionás de forma positiva o negativa al estrés? ¿Aprendiste alguna nueva reacción positiva de la cual no estabas consciente?

---

---

---

---

---

---

---

---

**2.** ¿Te sentís mejor cuando reaccionás de manera positiva para reducir el estrés o reaccionás de manera negativa? ¿Reaccionar de manera negativa realmente nos hace sentir menos estresadas a largo plazo?

---

---

---

---

---

---

---

---

**3.** ¿Conocés a alguien con quien puedas hablar cuando estás estresada? ¿Podría ayudarte tu entrenadora o facilitadora?

---

---

---

---

---

---

---

---

Las que quieran, pueden compartir sus reflexiones en el grupo de 

También podés compartir tus estrategias con tu familia o con una persona de confianza. Podés poner estas estrategias en tu habitación para recordarte cada día acerca de formas positivas de lidiar con el estrés.

## A modo de cierre pero sin despedirse....

Para mi el **LIDERAZGO** es.....

Para mi el **EMPODERAMIENTO** es.....

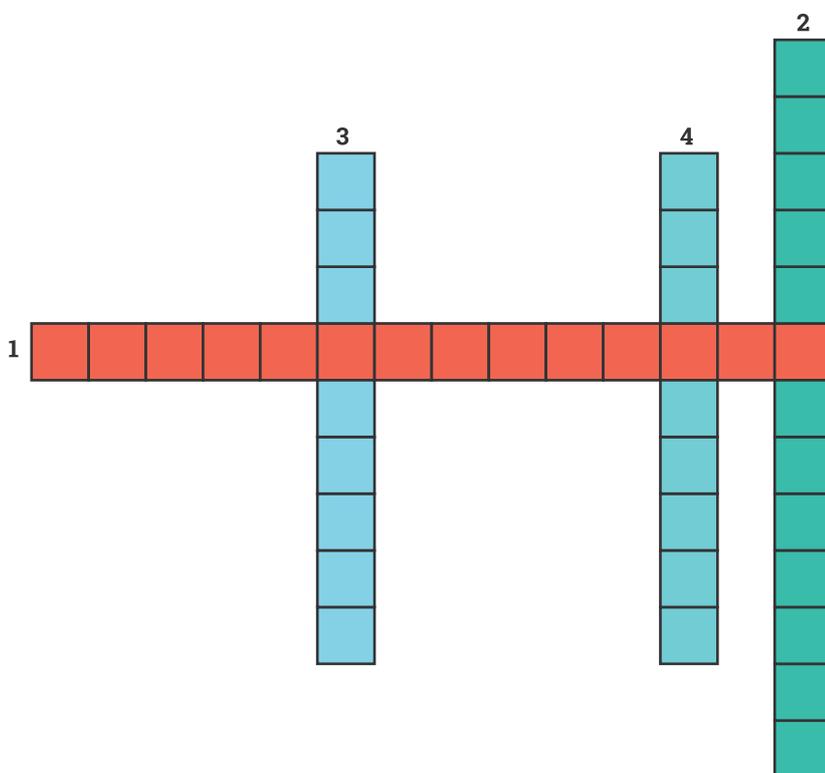
Para mi la **CONFIANZA** es.....

Para mi la **IDENTIDAD PROPIA** es.....

Si **no fuera yo** me gustaría ser.....

### Crucigrama

1. Proceso por el cual una persona o un grupo aumenta su participación en diferentes ámbitos de la vida
2. Lo que tiene una persona cuando tiene seguridad sobre sus cualidades y habilidades
3. Cuando una persona inspira, guía, dirige a un individuo o grupo a realizar sus tareas con entusiasmo hacia un objetivo común
4. Es aquello que una persona construye a lo largo de su vida con la influencia de la familia, escuela, amigos, medios e internet





## Respondé las siguientes preguntas

- ¿Qué me ha aportado?
- ¿Qué me llevo como aprendizaje?
- ¿Qué es lo que más me gustó?
- ¿Algo me incomodó?

### Completá en base a sus propias impresiones:

Lo que que más me gustó de los encuentros hasta el momento fue .....

.....

Lo que menos me gustó fue .....

.....

Me gustaría profundizar un poco más sobre .....

.....

A este grupo lo siento como .....

.....

### Dibujá algo o escribí una frase que represente lo que aprendiste en este módulo

# SÉ SALUDABLE

Salud y derechos sexuales y reproductivos.

SESIÓN N° 7

## ¿Qué es lo bello? ¿Hay una sola manera de ser bella?

Lo que consideramos bello/linde fue cambiando a lo largo de los siglos y de cultura en cultura. Sin embargo, los medios de comunicación imponen cierto estándar o patrón de belleza: mujeres blancas, altas, delgadas y sin "imperfecciones". Esto trae consecuencias sobre muchas niñas y mujeres, que pueden sentir que tienen que ajustarse a ese estándar para ser lindas/bellas. Pero esos modelos son irreales. En el deporte también hay estándares o modelos de belleza dominantes. Afortunadamente en los últimos años están comenzando a cuestionarse gracias a la lucha de colectivos de mujeres, feministas y LGTBIQ+.



**Actividad:** Observa las siguientes imágenes provenientes de publicidades de revistas o redes sociales, tapas de revistas o de diarios



Completa las siguientes oraciones:

Las personas de la imagen .....

Mirando estas imágenes siento .....

Estas imágenes generan .....



**Actividad:** ¿Te animás a hacer una nueva publicidad sobre algún producto que se muestre en la actividad anterior pero esta vez valorizando la propia belleza de quienes utilizan ese producto? Pueden usar materiales que tengan en casa como revistas, pinturas, lapiceras, fibras, plasticolas, tijeras.

Las que quieran, pueden compartir en el grupo de  sus creaciones.



**Actividad:** ¿Cómo creés que impactan los patrones o estándares de belleza en el deporte? Observa las siguientes imágenes de gimnastas ¿Cómo están vestidos? ¿Usan el mismo estilo de indumentaria? ¿Cómo fueron fotografiados? ¿consideran que se pueden cambiar estos patrones? ¿cómo?



Escribí en la columna de la izquierda las características del patrón de belleza dominante y la derecha las características de belleza propia.

PATRÓN DE BELLEZA	BELLEZA PROPIA
 Cabello	
 Nariz	
 Oreja	
 Boca	
 Pechos	
 Panza	
 Cadera	
 Cola	
 Piernas	
 Peso	
 Altura	
 Color de la piel	
 Contextura Física	



## CUIDANDO LA HIGIENE PERSONAL

La higiene personal comprende todos los cuidados que una persona debe tener con el cuerpo para mejorar su bienestar y su salud física y mental. La adolescencia es un período de grandes cambios hormonales. Estos cambios hacen que las glándulas sean más activas y pueden aumentar la transpiración y producción de aceite en la piel y el cabello. Además, como es una fase de transición, muchas chicas también pueden descuidar algunos hábitos de higiene, por ejemplo, lavarse los dientes con frecuencia o preocuparse por bañarse.

Es importante que aprendas a cuidar bien tu cuerpo e incorporar prácticas básicas de higiene en tu vida diaria. Esto contribuirá a una vida más saludable, así como a la prevención de enfermedades causadas por una mala higiene. Es esencial estar atenta a los cuidados que debes tener con tu higiene íntima para prevenir enfermedades inflamatorias e infecciones producidas por la contaminación de bacterias.

### Algunas recomendaciones para mantener una buena higiene personal son:

- » Bañarse/ higienizarse con agua (y jabón de ser posible) todos los días.
- » Cepillarse los dientes luego de cada comida.
- » Lavarse las manos varias veces al día, sobre todo luego de:
  - Ir al baño
  - Tocar la basura o cosas sucias
  - Antes de comer y antes de cocinar
- » Limpiar orejas y oídos
- » Cortarse las uñas
- » Lavar la ropa que usamos

### ¿Sabías que...

... el hábito simple de lavarse las manos con agua y jabón o utilizar alcohol en gel a menudo (antes y después de ir al baño, antes de las comidas, después de la actividad física, después del manejo del dinero, del uso del transporte público y al llegar a casa desde la calle) puede prevenir la gripe y muchas infecciones y enfermedades ya que elimina gérmenes como virus y bacterias?

... cuando llegás a la pubertad, el aumento de las hormonas sexuales hace que las glándulas sudoríparas comiencen a funcionar con más intensidad, lo que significa que aumenta la sudoración y hace que segregues diferentes sustancias? Cuando el sudor entra en contacto con las bacterias en la piel, ellas producen el olor característico.

... no necesitás depilarte para mantenerte limpia? La depilación es una práctica cultural impuesta a las mujeres por motivos puramente estéticos.

... la frecuencia con la que debemos cepillarnos los dientes es de al menos tres veces al día? Siempre después de las comidas.

... las uñas largas y sucias son el lugar ideal para que los microorganismos se acumulen y multipliquen, lo que puede causar enfermedades o infecciones?

... hervir el agua sin filtrar mata los gérmenes y los hace aptos para el consumo? También se puede potabilizar con dos gotas de lavandina por cada litro de agua.

... no debemos compartir artículos personales como toallas, cepillo de dientes, ropa interior y maquillaje con otras personas? Estos artículos son para uso personal. Su uso compartido puede transmitir bacterias y virus u hongos.



**Actividad:** Ahora te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido:

¿Cuál es la importancia de adoptar hábitos de higiene personal? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Creés que es importante cuidar nuestros cuerpos? ¿Por qué? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué significa estar sana para vos? ¿Eso es importante? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las que quieran, pueden compartir en el grupo de  sus reflexiones.



**Actividad:** Te invitamos a crear un cartel que incluya todos los hábitos básicos de higiene personal que aprendiste. Podés decorar tu cartel como quieras. Una vez esté finalizado, podés colgarlo en algún lugar de tu casa o cuarto para no olvidarte de ellos.

## MIS HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL



Las que quieran pueden compartir fotos de sus carteles en el grupo de



## CONOCE LOS HECHOS SOBRE COVID-19

Debemos obtener información sobre nuestra salud y COVID-19 de fuentes de confianza (autoridades sanitarias locales, nacionales o la Organización Mundial de la Salud, por ejemplo) porque hay mucha desinformación por internet y redes sociales. Si propagamos la desinformación, podríamos lastimarnos a nosotras mismas y a les demás.

Hay mucha información sobre COVID-19 en nuestros barrios. Parte de esta información está respaldada por investigaciones, mientras que otra información es falsa. La información falsa sobre COVID-19 perjudica a todo nuestro barrio. Separemos los hechos de los mitos para que podamos mantenernos saludables y seguras/os y detener COVID-19.



**Actividad:** Mitos y realidades del COVID-19. A continuación te pedimos que indiques VERDADERO O FALSO, según consideres. Al final de esta sesión (páginas 24 y 25) encontrarás las respuestas correctas y la información clave para comprender los mitos y realidades del COVID-19:

Declaración	Falso o verdadero
El COVID-19 es lo mismo que la gripe	
El COVID-19 se propaga a través del agua potable sucia	
El COVID-19 es prevenible	
El COVID-19 sólo afecta a les ancianos	
El COVID-19 es un gran riesgo para las personas que tienen otras enfermedades	
Los barbijos pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19	
La forma más segura de evitar COVID-19 es quedarse en casa	
Algunas personas con COVID-19 ni siquiera se sienten enfermas	
Todo lo que lees sobre COVID-19 es cierto	
Tocar nuestros rostros contribuye a la difusión de COVID-19	
Necesitamos apoyarnos mutuamente para vencer a COVID-19	
Está bien estar asustado o ansioso	

Las que quieran pueden compartir sus reflexiones en el grupo de



### Respuestas de la Actividad 1:

**1: FALSO.** La gripe y el coronavirus (COVID-19) son enfermedades con síntomas similares que se propagan principalmente a través del contacto cercano con alguien que tiene el virus. Sin embargo, el COVID-19 se está propagando más rápido que la gripe y el riesgo de morir es mayor en las personas infectadas con COVID-19 que en las personas con gripe.

**2: FALSO.** El virus se propaga principalmente entre las personas que están en estrecho contacto entre sí (dentro de unos 2 metros) a través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Una persona también puede obtener COVID-19 tocando una superficie u objeto que tiene el virus en ella y luego tocando su propia boca, nariz u ojos.

**3: VERDADERO.** Sigán de cerca las directrices gubernamentales relacionadas con el “distanciamiento social”, lo que significa crear espacio físico para frenar la propagación del virus. Las personas pueden ayudar a protegerse de COVID-19 y otras enfermedades respiratorias al:

- Evitar el contacto cercano con personas que pueden tener el virus. Evitar lugares concurridos y ubicarse al menos a 2 metros de otras personas en espacios públicos
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin haberlas lavado.
- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usar desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.

**4: FALSO.** Las personas mayores de 60 años son más propensas a enfermarse de COVID-19 y morir a causa de la enfermedad. Sin embargo, personas de todas las edades han dado positivo por el virus y han muerto a causa de ello. Incluso las personas de su edad pueden recibir COVID-19 y experimentar síntomas leves, moderados o graves que pueden requerir hospitalización

**5: VERDADERO.** Las personas con afecciones médicas subyacentes pueden tener un mayor riesgo de complicaciones graves de COVID-19. Esto incluye a las personas que viven con VIH, enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, asma y enfermedad pulmonar.

Las personas con afecciones médicas subyacentes deben seguir adhiriéndose a los medicamentos, mantener las citas con los profesionales médicos y seguir de cerca las instrucciones de los trabajadores de la salud.

**6: VERDADERO.** Los barbijos de tela son efectivos. Crean una barrera entre tu boca y nariz y los que te rodean. Esto hace que sea más difícil para las gotas que propagan el coronavirus a través de la tos, estornudos y hablar para llegar a otras personas. Las máscaras de tela con tres capas de tela son las más efectivas.

Las máscaras de tela principalmente evitan que la enfermedad se propague sin saberlo a otras personas, pero algunos estudios indican que pueden ayudar a protegerte de las gotas grandes y servir como un recordatorio indirecto para evitar tocarte la cara.

**7: VERDADERO.** Permanecer en casa significa que entras en menos contacto con otras personas que podrían estar infectadas.

**8: VERDADERO.** Muchas personas con COVID-19 ni siquiera se sienten enfermas o solo pueden experimentar síntomas leves. Eso es lo que hace que el virus sea tan peligroso: podemos transmitirlo a otras/os, como los abuelos, sin siquiera saberlo.

**9: FALSO.** Hay mucha información falsa sobre COVID. Asegúrese de obtener su información de una fuente de confianza, como un médico de confianza o el departamento de salud local. Si tienen acceso a Internet, también puede encontrar información del gobierno argentino, que es una fuente de información de confianza.

**10: VERDADERO.** Sí, tocarnos la cara podría transmitir el virus de nuestras manos a nuestro cuerpo a través de nuestra nariz, boca u ojos. Se cree que el coronavirus que causa COVID-19 se propaga principalmente mediante la inhalación de gotas liberadas cuando un individuo infectado tose o estornuda. Pero estas gotas también pueden aterrizar en superficies que tocamos con nuestras manos. Si tocamos nuestras caras, existe la posibilidad de que estas gotas pasen por nuestras bocas y hacia nuestros cuerpos.

**11: VERDADERO.** Podemos vencer a COVID-19, pero todos necesitamos contribuir y trabajar juntos. Apoyen a las personas ancianas y a las personas que pueden estar enfermas haciendo cosas por ellas, que les ayudan a quedarse en casa, como comprar alimentos y hacer mandados. Eviten acumular suministros, como alimentos, artículos de limpieza y artículos de papel. Alienten a sus amistades y familiares a seguir todas las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

**12: VERDADERO.** Podes sentirte asustada/o, nerviosa/o o ansiosa/o en los próximos meses. ¡Eso está bien! La mayoría de las personas experimentan estos sentimientos. Utilizá los siguientes consejos para sentirte mejor:

- Concentrate en lo que podes controlar, como el lavado de manos y el distanciamiento social.
- Comunicate con familiares y amistades por teléfono y texto.
- Hacé ejercicios individuales en casa, o correr o caminar si es posible.
- Evitá demasiadas noticias y redes sociales.
- Practicá una buena respiración: Inhala durante 4 segundos y luego exhalá durante 4 segundos. Repitan 5 respiraciones.

## SESIÓN N° 10

# ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

## PONIÉNDONOS EN TEMA

Podemos clasificar las drogas como lícitas o ilícitas. Las drogas lícitas son aquellas comercializadas legalmente para personas mayores de 18 años, es decir, son aprobadas por ley para compra y consumo, como es en Argentina el alcohol, los cigarrillos o los medicamentos recetados bajo indicación médica (incluyendo antidepresivos, anabolizantes, etc.). Las drogas ilícitas son aquellas que no se aprueban legalmente para venta y consumo (como ser la marihuana, el paco, la cocaína, etc.).

Las drogas están agrupadas en **tres categorías**:

**Depresoras:** son aquellas que actúan sobre el sistema nervioso central (SNC) al disminuir la actividad cerebral. Las principales drogas de esta categoría son alcohol, sedantes/hipnóticos, ansiolíticos, tranquilizantes, ketamina, morfina, solventes e inhalantes, entre otros. Lo/as usuario/as de estas drogas son menos sensibles a estímulos externos, más lento/as y apagado/as.

**Estimulantes:** son aquellos que actúan sobre el Sistema Nervioso Central aumentando la actividad cerebral, como la marihuana, cocaína/pasta base, paco, cafeína, nicotina, anfetamina, éxtasis, antidepresivos, entre otros. Estas drogas generalmente provocan una sensación de alerta, euforia, disposición a actuar y resistencia. Sin embargo, debido a la sobrecarga del cuerpo, cuando el efecto pasa, las personas suelen presentar malestar general, depresión y cansancio.

**Alucinógenas:** son aquellas que actúan distorsionando el Sistema Nervioso Central y las actividades del cerebro. Pueden causar alteraciones en los sentidos. (Audición, olfato, vista, tacto y gusto) e incluso alucinaciones. Algunas drogas alucinógenas que se conocen son: el LSD, hongos alucinógenos, solventes inhalables, etc.

Les dejamos un video para profundizar un poco más sobre el tema:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dQ1Z3UfraVo>

Las personas tenemos diferentes formas de relacionarnos con los objetos. Algunas, dan un importante valor a poseer cosas materiales; otras, sólo les atribuyen valor por su uso y función. Hay quienes se interesan por tener las zapatillas más modernas o el celular de última generación; y quienes, aun pudiendo comprarlos, no los cambian hasta que su deterioro o pérdida es evidente. **Las drogas son objetos. No tienen vida propia ni atrapan a las personas. No caminan solas por las calles ni ingresan al cuerpo humano por su propio impulso. Somos siempre las personas quienes hacemos un uso de ellas.**

Las **relaciones con las drogas**, así como con otros objetos, pueden ser:

**Experimentales.** Primeras pruebas, intentos de saber de qué se trata, ganas de explorar y probar. Ocasionales. Son los usos que se dan bajo ciertas circunstancias de tiempo, espacio, compañía u ocasión.

**Habituales.** Son los usos más regulares y con una frecuencia diaria.

**Dependientes.** Cuando toda la organización de la vida de la persona gira en torno al uso de drogas.



**Actividad:** A partir de lo compartido hasta aquí te invitamos a reflexionar:

» ¿Qué cosas te tientan? ¿La comida? ¿La tecnología? ¿Los dulces? ¿La ropa de moda? ¿Ver la temporada completa de una serie una tarde en la cama? Dejar de lado las drogas y el alcohol y hacer un listado de las cosas que vos consumís, a veces desenfrenadamente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

» Elegí un objeto que represente eso que consumís. ¿Cuánto lo necesitas? ¿Con quiénes lo usas y en qué ocasiones? ¿Con qué frecuencia? ¿Qué consecuencias tiene con tu entorno el consumo que haces de ese objeto? ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de su uso?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

» ¿Encontrás alguna similitud respecto a cómo pueden experimentar esto las personas que tienen una dependencia con el alcohol o alguna otra sustancia psicoactiva?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Las que quieran, pueden compartir en el grupo de  sus comprensiones.



**Actividad:** ¿Te animás a descubrir de qué sustancia se trata?



1

-  **ORIGEN:** Laboratorio que produce sustancias sintéticas.
-  **EFFECTOS:** alivio del estrés y la ansiedad, relajación muscular, somnolencia, dificultad para hablar, movimientos descoordinados, falta de aire.
-  **PELIGROS Y CONSECUENCIAS:** En dosis altas, puede causar caída de la presión arterial. Cuando se usa con alcohol, aumentan sus efectos y pueden conducir a un estado de coma. En mujeres embarazadas, pueden causar malformación fetal.



2

-  **ORIGEN:** Sustancia obtenida de vegetales.
-  **EFFECTOS:** En pequeñas dosis: desinhibición, euforia, pérdida de capacidad crítica. En dosis mayor: sensación de anestesia, somnolencia, y sedación.
-  **PELIGROS Y CONSECUENCIAS:** El uso excesivo puede causar náuseas, vómitos, temblores, sudoración abundante, dolor de cabeza, mareos, liberación de agresión, disminución de atención, así como reflejos, lo que aumenta el riesgo de accidentes. El uso prolongado puede causar enfermedades graves, como cirrosis en el hígado y atrofia (disminución) cerebral.



3

-  **ORIGEN:** Químicos
-  **EFFECTOS:** Euforia, somnolencia, disminución del hambre, alucinaciones. Tos, secreción nasal, náuseas y vómitos, dolores musculares, visión doble, dificultad para hablar, movimientos desordenados y confusión mental
-  **RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** En dosis altas, la presión arterial puede caer, disminución de la respiración y los latidos cardíacos, pudiendo provocar la muerte. El uso puede causar problemas renales y la destrucción de las neuronas (células del sistema nervioso), que puede conducir a atrofia cerebral. El uso prolongado es a menudo asociado con intentos de suicidio.

\*\_ Para saber más sobre drogas puede ir a: <https://www.buenosaires.gob.ar/adicciones/informacion-sobre-adicciones-0>



## 4

---

-  **ORIGEN:** Sustancia extraída de una planta y mezclada con productos sintéticos obtenidos en el laboratorio.
-  **EFECTOS:** Somnolencia, entumecimiento, alivio del dolor. Sensación de ligereza y placer. Contracción de pupilas.
-  **RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Caída de la presión arterial, disminución de la respiración y latido del corazón, pudiendo conducir a la muerte. Puede causar dependencia física y psicológica rápidamente. La abstinencia (interrupción del uso): bostezo, lagrimeo, secreción nasal, abundante sudoración, dolor muscular y abdominal. Fiebre, pupilas contraídas e presión arterial alta. A la larga, puede conducir a una pérdida extrema de peso, trastornos gastrointestinales o amenorrea (falta de menstruación) y problemas de ovulación. En el nivel psicológico, puede causar apatía, letargo (Estado de cansancio y de somnolencia profunda y prolongada), depresión y obsesión con la droga.



## 5

---

-  **ORIGEN:** Sustancias sintéticas obtenidas en el laboratorio.
-  **EFECTOS:** Estimula la actividad física y mental, causando inhibición del sueño y disminuyendo el cansancio y el hambre.
-  **RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Puede causar taquicardia ( aumento de la frecuencia cardíaca del corazón), aumento de la presión arterial, insomnio, ansiedad y agresión. En dosis altas pueden aparecer trastornos psicológicos severos como paranoia (sensación de ser perseguido) y alucinaciones. Algunos casos progresan a complicaciones cardíacas y circulatorias (accidente cerebrovascular e infarto de miocardio), convulsiones y coma. El uso prolongado puede conducir a la destrucción del tejido cerebral. Causan dependencia física y psicológica.



## 6

---



**ORIGEN:** Sustancia extraída de una planta.



**EFECTOS:** Sensación de poder, emoción y euforia. Estimula la actividad física y mental, causando inhibición del sueño y disminución del cansancio y el hambre.



**RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Puede causar taquicardia, fiebre, pupilas dilatadas, sudoración excesiva y aumento de la presión arterial. Puede experimentarse insomnio, ansiedad, paranoia, sentimiento de miedo o pánico. Puede haber irritabilidad y liberación de agresión. En algunos casos, pueden aparecer complicaciones cardíacas, circulatorias y cerebrales (accidente cerebrovascular e infarto de miocardio). El uso prolongado puede conducir a la destrucción del tejido cerebral. Causa una fuerte dependencia física y psicológica.



## 7

---



**ORIGEN:** Sustancia extraída de una planta.



**EFECTOS:** Estimulante, sensación de placer.



**RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Reduce el apetito y puede conducir a estados crónicos de anemia. El uso prolongado causa problemas circulatorios, cardíacos y pulmonares. Su uso continuo está asociado a las enfermedades de cáncer de pulmón, vejiga y próstata, entre otras. Aumenta el riesgo de aborto espontáneo y parto prematuro. En algunos casos, pueden aparecer complicaciones cardíacas, circulatorias y cerebrales (accidente cerebrovascular e infarto de miocardio). El uso prolongado puede conducir a la destrucción del tejido cerebral.



8

---

-  **ORIGEN:** Sustancia extraída de una planta.
-  **EFECTOS:** Emoción y euforia seguida de relajación. Problemas con el tiempo y el espacio. Necesidad de hablar y hambre intenso. Palidez, taquicardia, ojos rojos, pupilas dilatadas y boca seca.
-  **RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Atención y memoria deterioradas en hechos recientes; algunas personas pueden alucinar, en especial suelen tener alucinaciones visuales. Disminución de reflejos, aumentando el riesgo de accidentes. En dosis altas, puede haber ansiedad intensa; pánico y síntomas psicológicos severos (paranoia). El uso prolongado puede conducir al desánimo generalizado.



9

---

-  **ORIGEN:** Sustancias extraídas de plantas o producidas en el laboratorio.
-  **EFECTOS:** Alucinaciones, delirios, percepción distorsionada de sonidos, imágenes y tacto. Náuseas dilatación de la pupila, aumento del pulso, presión arterial y temperatura. Euforia, sensación de bienestar, mayor autoconfianza, gran desinhibición y aumento del deseo sexual.
-  **RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Desorientación, ligera falta de coordinación motora, reacciones paranoicas, incapacidad para distinguir entre fantasía y realidad, pánico y depresión. Puede causar dolor de estómago, diarrea, náuseas y vómitos. También puede agravar la enfermedad mental, como ser desencadenar brotes psicóticos o depresión aguda. Puede provocar accidentes causados por malas interpretaciones de la realidad. Producto de haber consumido estos alucinógenos también se pueden presentar, lo que se conoce en la jerga como "Malos viajes" y "Flashback". Mientras que el "mal viaje" es una sensación de angustia y desconcierto por sentir que se está ingresando en un estado de locura, los "flashbacks", son episodios en los cuales a pesar de no estar bajo los efectos de ninguna sustancia, se experimentan sensaciones similares a las producidas por alucinógenos.



10

---



**ORIGEN:** Sustancia sintética.



**EFECTOS:** Sensación de bienestar, plenitud y ligereza. Aumento de la concentración de dopamina y serotonina. Aumento de los sentidos. Aumento de la disposición y resistencia física, pudiendo llevar al agotamiento.



**RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Pupilas dilatadas y aumento de los latidos cardíacos, de la presión arterial, de la temperatura corporal y de la sudoración. Alucinaciones, percepción distorsionada de sonidos e imágenes. Taquicardia y arritmia. Aumento de la temperatura corporal y deshidratación, que pueden conducir a la muerte. Con el uso frecuente, las sensaciones agradables tienden a desaparecer, lo que puede ser reemplazado por ansiedad, sensación de miedo, pánico y delirios. Puede causar dependencia psicológica.



11

---



**ORIGEN:** Sustancia sintética.



**EFECTOS:** Aumento de la fuerza y del volumen muscular, resistencia física.



**RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** Calvicie, impotencia y esterilidad, acné, aumento de agresividad, hipertensión, aumento del colesterol, insomnio, dolores de cabeza, daño hepático, en tendones y ligamentos. En las mujeres, puede causar crecimiento excesivo del vello, engrosamiento de la voz, hipertrofia del clítoris y amenorrea (ausencia de menstruación) y, en casos más extremos, incluso la muerte.



12

---



**ORIGEN:** Producido a partir de plantas.



**EFECTOS:** Estimulante, tiene un efecto marcado en la función mental y conductual, produce excitación y euforia, reduce la sensación de fatiga y aumenta la actividad motora. Puede tener efecto diurético.



**RIESGOS Y CONSECUENCIAS:** El uso excesivo puede causar agitación, ansiedad, irritabilidad, temblor de manos, insomnio, dolor de cabeza, irritación gástrica, aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial.



**Actividad:** Reflexionemos sobre cómo nos podemos cuidar a nosotras mismas y a otras personas:

Te proponemos algunos mensajes... ¿Se te ocurren otros?



### Actividad Deportiva:

Con el objetivo de continuar reflexionando sobre el efecto nocivo que tiene el consumo de alcohol u otras sustancias, te proponemos el siguiente juego que podés realizar en tu casa:

**A.** Trazar con una cinta una línea en el piso suficientemente larga como para caminar sobre ella (puede ser cualquier cinta adhesiva, una cuerda, una cinta de papel que armes con cualquier papel de casa, la cuerda de tender ropa, una lana que asegures con cinta adhesiva).

**B.** Al final de la línea disponer una "prueba": enhebrar una aguja, tirar a los bolos, patear una pelota para que ingrese en un pequeño espacio, jugar al balero. Elegir una y dejarla armada.

**C.** Da vueltas con la cabeza apoyada en el palo de una escoba hasta marearte.

**D.** Avanza por la línea trazada y realiza la prueba.

¿Qué sucedió? ¿Y si agregamos más vueltas? ¿Cuáles son las sensaciones? ¿Afecta a nuestra práctica deportiva? ¿Cómo?

.....

.....

.....

Las que quieran, pueden compartir en el grupo de  sus comprensiones.

## Menstruación

A pesar de que la menstruación es un tema recurrente para la mitad de la población, hoy sigue siendo un tabú: causa vergüenza o se quiere evitar porque se lo considera un hecho “asqueroso”. La menstruación es un fenómeno natural que forma parte de otros cambios que se presentan en la adolescencia (crecimiento de los pechos; la aparición de “pelitos”(vello) en la zona del pubis y las axilas; la aparición del acné; y el ensanchamiento de las caderas) atravesado por condiciones socioculturales y económicas.

**La sangre menstrual no es enferma, tóxica o peligrosa. No es una maldición. En realidad es una parte normal y saludable de ser mujer.**

### ¿Qué sucede durante la menstruación?

Durante el ciclo menstrual, que incluye cuatro fases, un óvulo madura y deja una de las ovarios, en un proceso llamado ovulación. Los huevos son microscópicos (muy pequeños), por lo que no se puede sentir que se mueven. Por lo general, sólo se libera un óvulo de un ovario durante cada ciclo menstrual. Mientras el óvulo se prepara para ser liberado, el endometrio (revestimiento) del útero se vuelve más grueso y aumenta la cantidad de sangre y nutrientes que llegan al útero desde otras partes del cuerpo. ¿No es increíble que todo esto esté pasando y ni siquiera podamos sentirlo?

Un período es el proceso cuando un líquido espeso que consiste en sangre, revestimiento del útero y moco cervical deja nuestro cuerpo a través de la vagina como parte del ciclo menstrual. Algunos períodos duran de 2 a 3 días y otros pueden durar de 6 a 7 días. El número de días puede ser diferente para la misma mujer cada mes. Cuando las niñas comienzan su período menstrual, por lo general sólo menstrúan durante 2-3 días. El número de días puede aumentar a medida que envejecen. Otras mujeres jóvenes comienzan con períodos más largos que duran 6-8 días, y luego se hacen períodos más cortos cuando envejecen.

La cantidad de flujo menstrual que sale de la vagina puede parecer mucho, pero las mujeres en realidad sólo pierden entre 50 y 80 mililitros (4 a 6 cucharadas) de líquido durante todos los días de su menstruación. La mayoría de los períodos comienzan como una mancha, que se convierte en un goteo de sangre, y luego termina como una mancha de nuevo. El color del flujo menstrual generalmente cambia durante los días de un período.

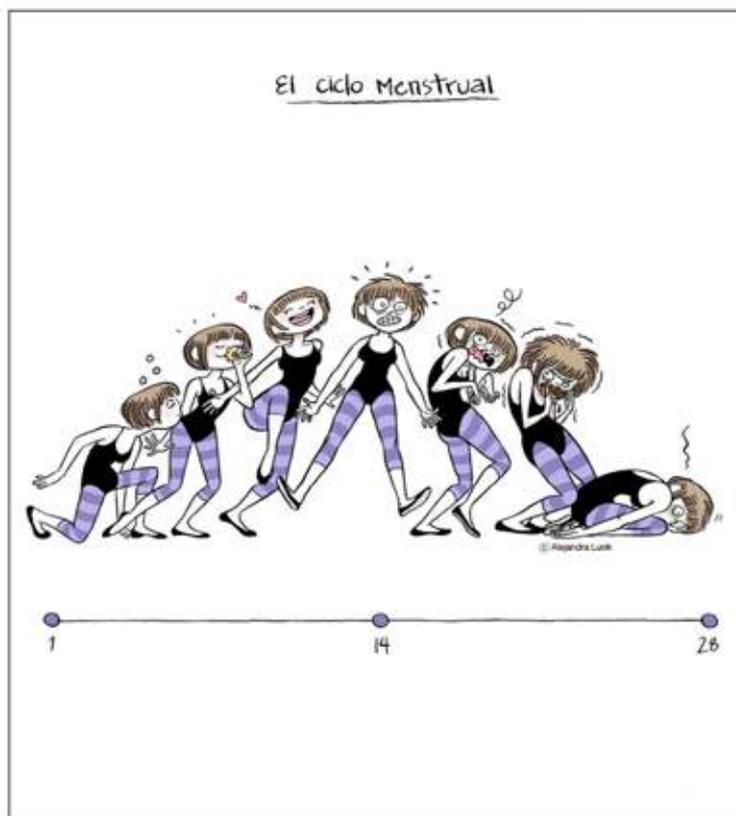
El día 1, la menstruación puede comenzar como una mancha gruesa de color rojo pardáceo. El flujo menstrual se convierte en un rojo sangre oscura cuando el flujo es más pesado y más rápido. En los últimos días, puede haber muy poco flujo o sólo unas pocas manchas. La sangre menstrual no nos enferma, no es tóxica ni peligrosa. No es una maldición. En realidad es una parte normal y saludable de ser mujer.

Una de las cosas más importantes durante la menstruación es mantenerse limpia y saludable.



**Actividad:** Observen los siguientes cómics!:





1 Los comics fueron extraídos de las redes de Cami Camila <https://www.instagram.com/camicamilain/> y La Cope <https://www.instagram.com/lacopecope/>

¿Te gustan? ¿Alguno de esos representa cómo te sentís durante tu periodo menstrual? ¿Por qué? ¿Te parece que todas las personas con capacidad de menstruar se sienten igual? ¿Por qué? ¿Te animás a armar uno con tu propia experiencia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las que quieran, pueden compartir en el grupo de  sus producciones



**Actividad:** Un buen ejercicio es registrar en un calendario impreso o digital los días de inicio de nuestra menstruación. De esta manera tenemos un mayor control de lo que sucede en nuestro cuerpo y además es un dato importante para transmitir en una consulta ginecológica. También hay aplicaciones de celular que sirven para el mismo fin. ¿Te animás a registrar estas fechas?

### Calendario menstrual 20.....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ENERO																																
FEBRERO																																
MARZO																																
ABRIL																																
MAYO																																
JUNIO																																
JULIO																																
AGOSTO																																
SEPTIEMBRE																																
OCTUBRE																																
NOVIEMBRE																																
DICIEMBRE																																

Escriba la letra del tipo de flujo en el día correspondiente:

E: escaso N: normal A: abundante

### ¿Sabías qué?

Contra algunos mitos sobre no practicar deportes durante la menstruación, hoy sabemos que las endorfinas producidas durante la actividad física mejoran el estado de ánimo y puede aliviar los síntomas de la tensión menstrual. Además, el ejercicio físico libera hormonas que pueden tener efectos para aliviar el dolor y los calambres y trastornos menstruales cuando se practica regularmente. También sabemos que el rendimiento de las atletas puede mejorar o disminuir según esta etapa y muchas atletas a menudo alinean su entrenamiento con su ciclo menstrual. Por ejemplo, se sabe que el período premenstrual puede significar una mejora en el rendimiento físico debido a la mayor concentración de estrógeno, que aumenta la noradrenalina, que prepara el cuerpo para grandes esfuerzos.

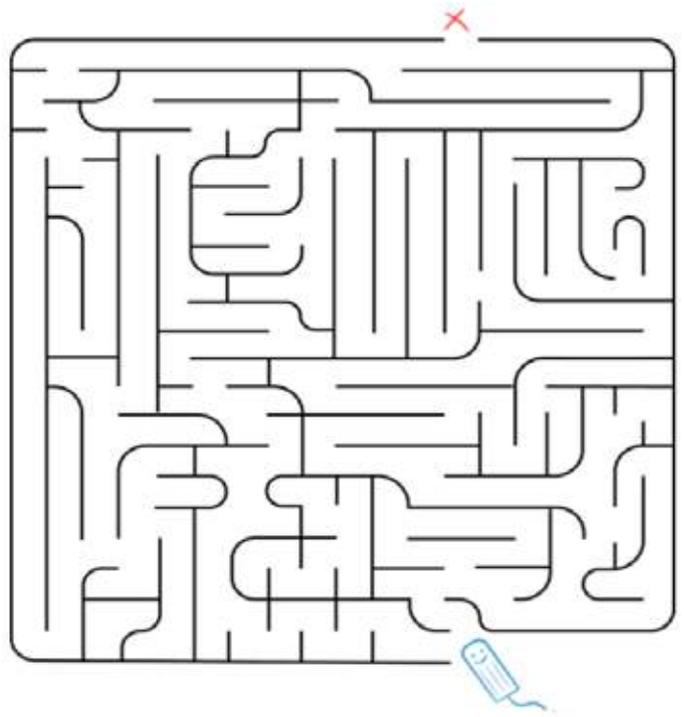
Y vos ¿cómo te sentís durante la menstruación o después? ¿te dan ganas de hacer actividad física? ¿Considerás que es un mito que no se puede hacer ninguna actividad?



- Actividad: 1.** Tratá de navegar por el laberinto dibujando una línea todo el camino a través de principio a fin sin dibujar sobre ninguna de las líneas negras gruesas (las paredes del laberinto).
- 2.** A medida que dibujás tu línea hacia la meta, podrás chocar algunos espacios sin salida. Volvé a trazar tu línea hasta que encuentres otra ruta.
- 3.** Mientras navegás por el laberinto, leé sobre cómo mantenerte limpia y saludable mientras estás menstruando.

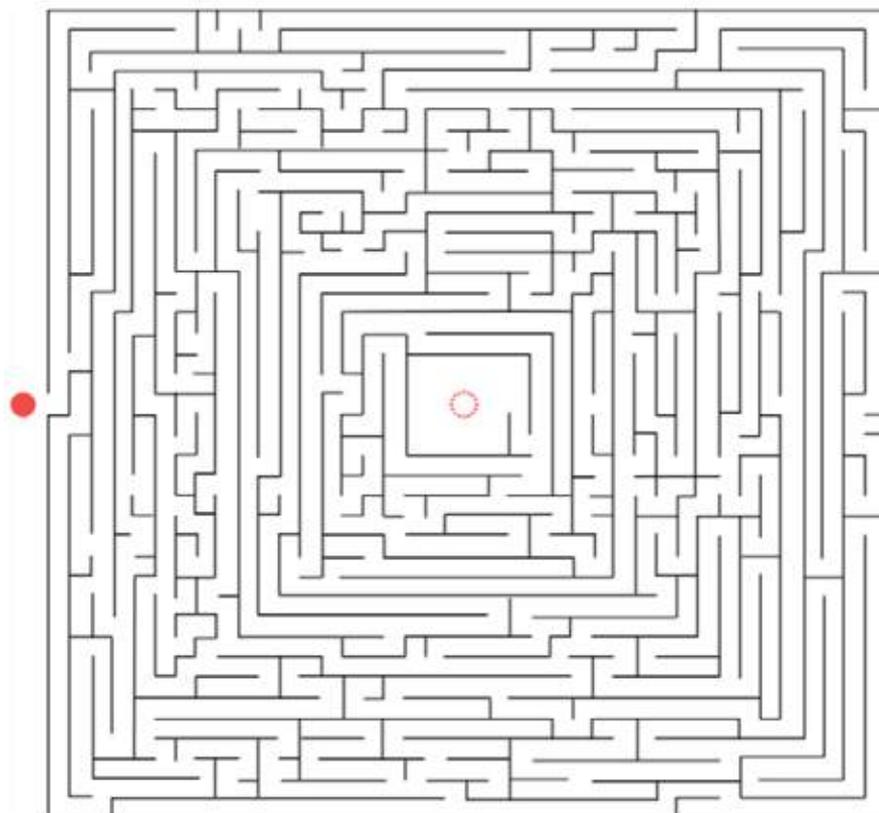
## MANEJANDO TU FLUJO

Con el tipo adecuado de productos para manejar eficazmente el flujo menstrual, podemos continuar con nuestras vidas normales mientras menstruamos. Los productos que se pueden comprar incluyen toallitas, tampones, y copas menstruales que se insertan en la vagina con el fin de recoger el flujo menstrual. La mayoría de las niñas comienzan a usar toallitas cuando tienen su período menstrual, colocándolas en la ropa interior (el lado pegajoso queda sujeto a la ropa interior). Algunas toallitas son desechables (las tiras después de un uso), mientras que otras pueden ser reutilizables (las lavas y las secas para usarlas de nuevo). Podés buscar consejo sobre qué usar, pedir ayuda a las mujeres mayores de tu familia, amigas o docentes. Al final, recordá que estás a cargo de tu propio cuerpo. Es tu elección cómo manejar su ciclo menstrual.



## MANTENIÉNDOTE SALUDABLE

Lavar el área vaginal con agua elimina el líquido menstrual. Usá agua limpia y no uses jabones ni productos químicos cerca de la vagina, lo que podría causar irritación e infecciones. Desafortunadamente, muchas niñas de todo el mundo no tienen acceso a agua potable o productos menstruales seguros y eficaces y terminan usando productos ineficaces como piezas de ropa o incluso periódicos para controlar su menstruación. Estas soluciones pueden conducir a infecciones. Si necesitás consejo o apoyo para controlar tu menstruación, preguntale a tu entrenadora o facilitadora.



## ¿Cuál es el mejor Método Anticonceptivo y de Prevención de ITS para mí?

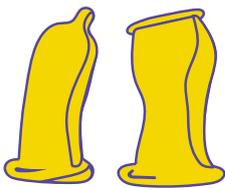
Además de los cambios corporales y emocionales que atraviesan las adolescentes, también se suma el descubrimiento sexual. Información adecuada y espacios seguros para dialogar de estos temas son dos de elementos fundamentales para prevenir embarazos no planificados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Los servicios de salud (salitas, hospitales) son espacios donde pueden informarse y acceder a métodos anticonceptivos desde los 13 años sin ser acompañadas por un adulto, incluso durante medidas más restrictivas de aislamiento por COVID-19. Se recomienda realizar una consulta luego de la primera menstruación.



**Actividad:** ¿Cuánto conocés sobre los métodos anticonceptivos? ¿Te animás a investigar un poco sobre todos los anticonceptivos que están disponibles? Escribí debajo de cada método lo que sepas de cada uno o lo que hayas escuchado. ¿Cómo funcionan? ¿Cómo se usa? ¿Alguno no conocías? ¿Sabías que tenés derecho a elegir el método que más se adecue a tus necesidades?

Preservativos




---

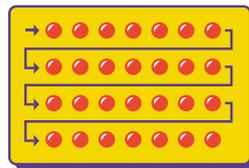
---

---

---

---

Pastillas anticonceptivas




---

---

---

---

---

Implante subdérmico




---

---

---

---

---

Vasectomía




---

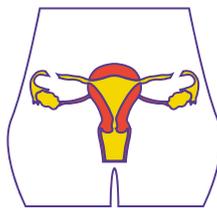
---

---

---

---

Ligadura de trompas




---

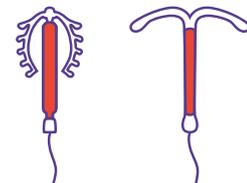
---

---

---

---

Dispositivo intrauterino  
Diu y Siu




---

---

---

---

---



**Actividad:** Luego de haber completado la información ¿podríamos armar familias de anticonceptivos por sus similitudes? Si tuvieran estas etiquetas: métodos de barrera, métodos físico químicos, métodos hormonales ¿qué etiqueta le pondrían a cada uno de los métodos?

	BARRERA	FÍSICO/ QUÍMICOS	QUIRÚRGICOS		HORMONALES			
	preservativo	DIU	Ligadura de trompas	Vasectomía	Implante subdérmico	pastillas	Inyección	Anticoncepción de emergencia
Previene embarazos								
Previene ITS								
Cómo se usa								
Ventajas								
Desventajas								



**Actividad:** Después de haberte informado de todos los métodos anticonceptivos y de prevención de las ITS. ¿Cuál o cuáles te parecen más adecuados para vos? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

**¿Sabías qué?** Tenes derecho a elegir el método anticonceptivo que más se adecue a cada momento de tu vida. Cada persona tiene derecho a elegir el método anticonceptivo que mejor se adapta a sus necesidades y convicciones, y a recibirlo gratis en hospitales y centros de salud públicos de todo el país.

**¿Sabías qué?** Durante la pandemia los servicios de salud sexual y reproductiva fueron considerados esenciales. Esto significa que durante las cuarentenas no necesitas permisos especiales para acudir a algún servicio de salud o buscar métodos anticonceptivos o información.

Completá con los lugares más cercanos a tu domicilio donde podés informarte y acceder a estos métodos

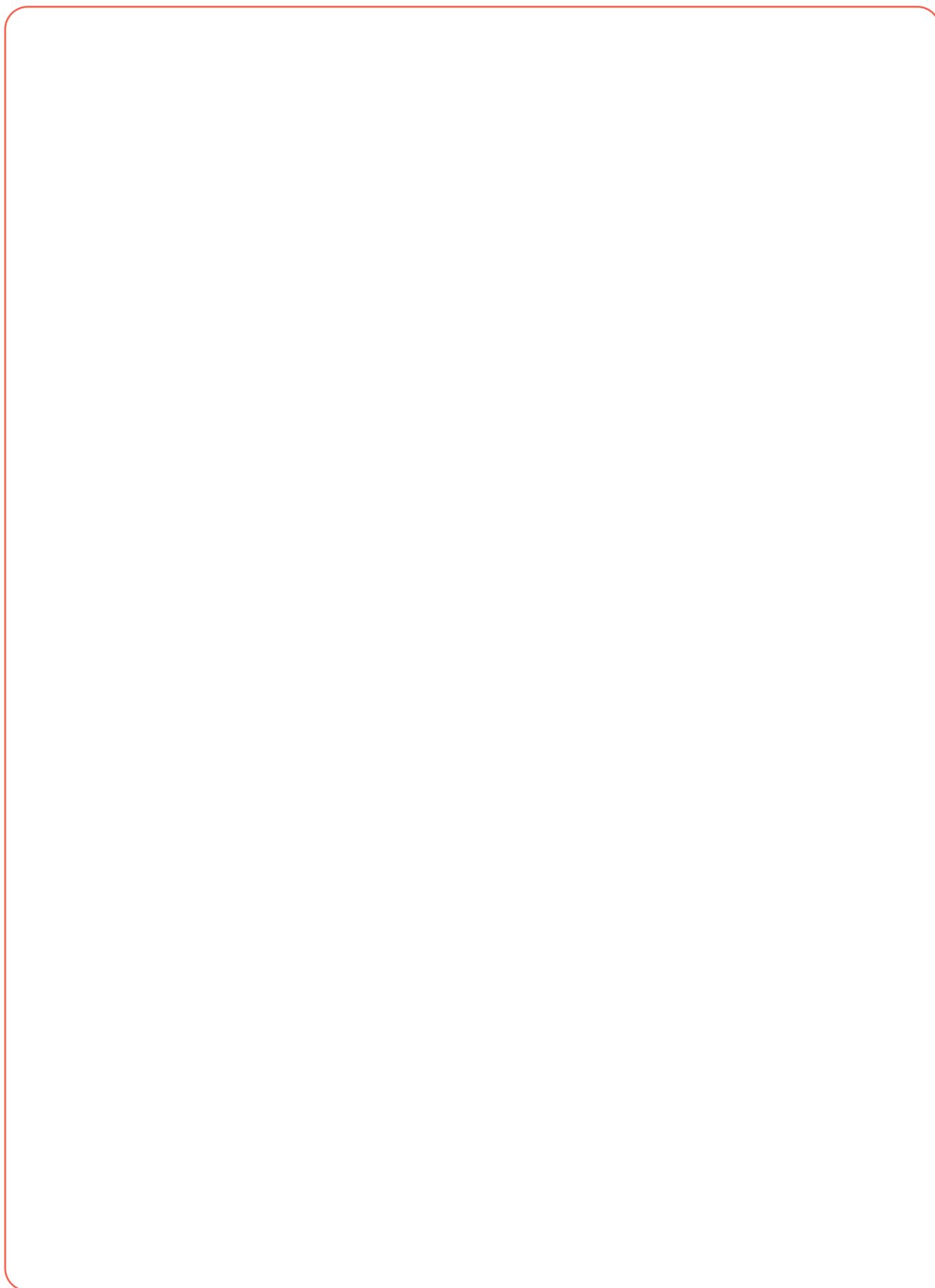
.....

.....

.....

.....

En base a algún método que selecciones de los mencionados: ¿Te animás a armar un afiche que explique sus características y cómo se usa?



## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH y SIDA

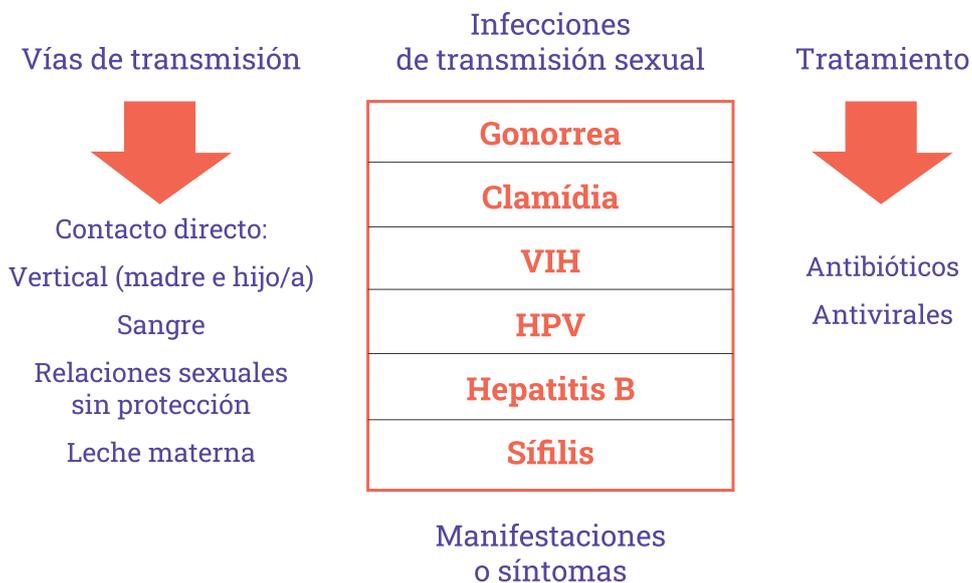
Las infecciones de transmisión sexual son infecciones causadas por virus, bacterias u otros microorganismos que se transmiten principalmente a través de las relaciones sexuales ya sean vaginales, anales u orales, sin protección (uso del preservativo y/o campo de látex). Las más frecuentes son VIH, VPH (Virus de Papiloma Humano), Herpes genital, Hepatitis B y C, Sífilis, Gonorrea y Clamidias.

El VIH (“Virus de Inmunodeficiencia Humana”) al igual que otros virus, utiliza las células humanas para reproducirse e infectar más y más células. El VIH se propaga a través del cuerpo infectando las células del sistema de defensa del cuerpo y, si no se trata, puede provocar SIDA y la muerte. El SIDA es un acrónimo de “Síndrome de Inmunodeficiencia”. El SIDA es la etapa más avanzada de infección viral. Decimos que una persona tiene SIDA cuando las células del sistema a menudo son atacadas y destruidas por el virus VIH, haciendo que el cuerpo sea tan débil que ya no pueda detener las enfermedades más comunes. Con una inmunidad muy baja, varias enfermedades pueden afectar un organismo hasta causar la muerte. El VIH además de transmitirse a través de relaciones sexuales, se transmite por sangre (transfusiones, uso compartido de jeringas contaminadas) y leche materna (madre enferma de VIH que amamanta).



**Actividad:** En base a lo que conozcas, uní con flechas las infecciones de transmisión sexual con las vías de transmisión y su tratamiento. Tené en cuenta que en algunos casos puede haber más de una vía de transmisión.

En la columna central encontrarás la lista de infecciones de transmisión sexual, en la primera columna las maneras de transmisión y en la tercera formas de tratamiento.



En algunos casos hay infecciones que no tienen síntomas y en otros casos las manifestaciones de estas infecciones son muy diferentes. ¿Te animas a armar una columna más con las manifestaciones o síntomas de las infecciones? Podés unir con las flechas con las infecciones del medio.

¿Sabías qué para varias de estas infecciones existen vacunas que las previenen y están incluidas en el calendario de vacunas obligatorio? ¿Ya te diste las siguientes vacunas? Anotá si ya te las diste o podés usar esto como recordatorio.

Vacuna	¿?	Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3
→ HPV	SI/NO			
→ Hepatitis B	SI/NO			

### ¿VIH y SIDA es lo mismo?

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Adquirida) utiliza células humanas para reproducirse e infectar más células propagándose por todo el cuerpo. Si no se trata puede provocar síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), un conjunto de síntomas que caracterizan una enfermedad y generalmente ocurre por la falta de tratamiento del virus. En este estadio más avanzado cuando las células son atacadas y destruidas por el virus, el cuerpo se debilita y no puede detener enfermedades muy comunes.

### ¿Cuáles son los síntomas del virus?

Una persona puede estar infectada y no saberlo, es decir no manifestar ningún síntoma. A pesar de ello, puede transmitir el virus a otras personas.

### ¿Solo se trasmite por relaciones sexuales?

El 90% de las transmisiones de VIH se producen por vía sexual (vaginales, anales u orales). También puede haber transmisión por transfusión de sangre o el uso compartido de agujas, jeringas u otros instrumentos punzantes. Asimismo, puede transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia.

## ¿Cuál es tu opinión?

Los derechos sexuales se refieren a derechos que garantizan que todos/as pueden vivir su vida sexual con placer y libres de discriminación. Los derechos reproductivos incluyen el derecho básico de cada persona a decidir libre y responsablemente si quiere tener hijas/os o no, el número deseado y en qué momento. Son parte de los derechos reproductivos, el hecho de tener acceso a información para la toma de decisiones en forma consciente; disponer de métodos de prevención de ITS /VIH y a métodos de prevención de embarazos no planificados, y acceder al sistema de salud y a la atención prenatal gratuita, entre otros. En las últimas décadas, las leyes, políticas internacionales y nacionales han avanzado y los derechos a la salud sexual y reproductiva llegaron a ser reconocidos como derechos humanos. Los/las adolescentes y los jóvenes también han sido reconocidos como sujetos de esos derechos.



**Actividad:** En la siguiente lista podrás encontrar los derechos sexuales y reproductivos..  
¿Te animás a marcar dos que te parezcan más importantes?

- 01\_ **Derecho a la igualdad, a una protección legal igualitaria y a vivir libres de toda forma de discriminación basada en el sexo, la sexualidad o el género.**
- 02\_ **El derecho de todas las personas a la participación, sin importar su sexo, sexualidad o género.**
- 03\_ **Los derechos a la vida, libertad, seguridad de la persona e integridad corporal.**
- 04\_ **Derecho a la privacidad.**
- 05\_ **Derecho a la autonomía personal y al reconocimiento ante la ley.**
- 06\_ **Derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión; derecho a la asociación.**
- 07\_ **Derecho a la salud y a los beneficios del avance científico.**
- 08\_ **Derecho a la educación e información.**
- 09\_ **Derecho a elegir si casarse o no y a formar y planificar una familia, así como a decidir si tener o no hijos y cómo y cuándo tenerlos.**
- 10\_ **Derecho a la rendición de cuentas y reparación de daños. Derecho a medidas efectivas, de tipo educativo, legislativo, y judicial, para asegurar y exigir que quienes tengan el deber de garantizar los derechos sexuales sean plenamente responsabilizados de hacerlos cumplir.**



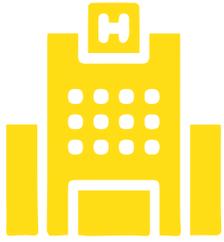
**Actividad:** Una vez que hayas identificado dos. Escribí a continuación por qué te parecen los más importantes. Y te invitamos a pensar una escena (en tu familia/pareja, hospital o salita o escuela) donde se cumplan o no se cumplan esos derechos que elegiste.

Derechos más importantes para mi:

1) .....

2) .....

## Hospital / Salita



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Escuela



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Familia/ pareja



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las que quieran, pueden compartir sus reflexiones en el grupo de 

## Manejando el estrés y la ansiedad: Laberintos y mandalas

En el módulo 1 “Sé vos misma” exploramos nuestras formas de ser y reaccionar al estrés y la ansiedad. En este módulo “Sé saludable” profundizaremos en algunas medidas prácticas para manejar el estrés en nuestra vida diaria. Hay medidas que podemos, especialmente durante los momentos de nuestra vida en los que no nos sentimos en control, por ejemplo:



Hablar con personas en las que confiás puede ayudarte mucho. Mantene en contacto con tus amistades y familiares de manera segura y socialmente distanciada. Contá chistes, compartí tus sentimientos y analizá el estrés y la ansiedad que podrías sentir.



Si debés quedarte en casa, tratá de mantener un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contactos sociales con tus seres queridos en casa por teléfono o internet.



No usés tabaco, alcohol u otras drogas para lidiar con tus emociones. Si te sentís abrumado, hablá con alguien de tu confianza o con tu entrenadora o facilitadora. Tené un plan a dónde ir y cómo buscar ayuda para las necesidades de salud física y mental, si es necesario.



Conocé los hechos sobre COVID-19 u otra situación que te genere estrés y ansiedad. Recopilá información que te ayude a determinar con precisión su riesgo para que puedas tomar precauciones razonables. Consultá fuentes creíbles, como el sitio web de una institución de salud o informaciones oficiales. Cuando conozcas los hechos y las precauciones que podés tomar, sentirás menos estrés porque podés tomar medidas.



Limitá la preocupación y la ansiedad al reducir el tiempo que vos y tu familia pasan viendo o escuchando la cobertura de los medios de comunicación y que percibís como perturbadora.



Aprovechá las habilidades que has utilizado en el pasado que te han ayudado a manejar las adversidades de la vida y utilizá esas habilidades para ayudarte a manejar tus emociones durante los momentos difíciles.



**Actividad:** Los laberintos son técnicas meditativas clásicas diseñadas para ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. Un laberinto usado como técnica meditativa sólo tiene un camino, por lo que está libre de distracciones o obstáculos. Seguir el sendero del laberinto puede ayudarte a enfocar tus pensamientos y tu respiración y a despejar tu mente de distracciones.

### Instrucciones:

1. Respira hondo para comenzar a relajarte y concentrarte en la entrada al laberinto.
2. Coloca el dedo índice de la mano izquierda en la entrada del laberinto. Si esto te resulta demasiado difícil al principio, usa tu mano derecha. Sin embargo, con el tiempo, seguí probando tu mano izquierda. Esto ayuda a mantener la mente enfocada en la meditación debido al desafío que presenta. Hacerlo a la inversa si sos zurda.
3. Lentamente traza el patrón del laberinto con el dedo permitiendo que tu mente se despeje de cualquier pensamiento extra y concéntrate únicamente en seguir el camino del laberinto. Trata de no saltarte adelante con los ojos o con el dedo.
4. "Camina" hasta el centro del laberinto y descansa momentáneamente, respirando profundamente observando cómo te sentís.
5. Salí de tu camino del laberinto.
6. Sentate, respira profundamente y relajate. Observa cómo te sentís de nuevo.

### LABERINTO



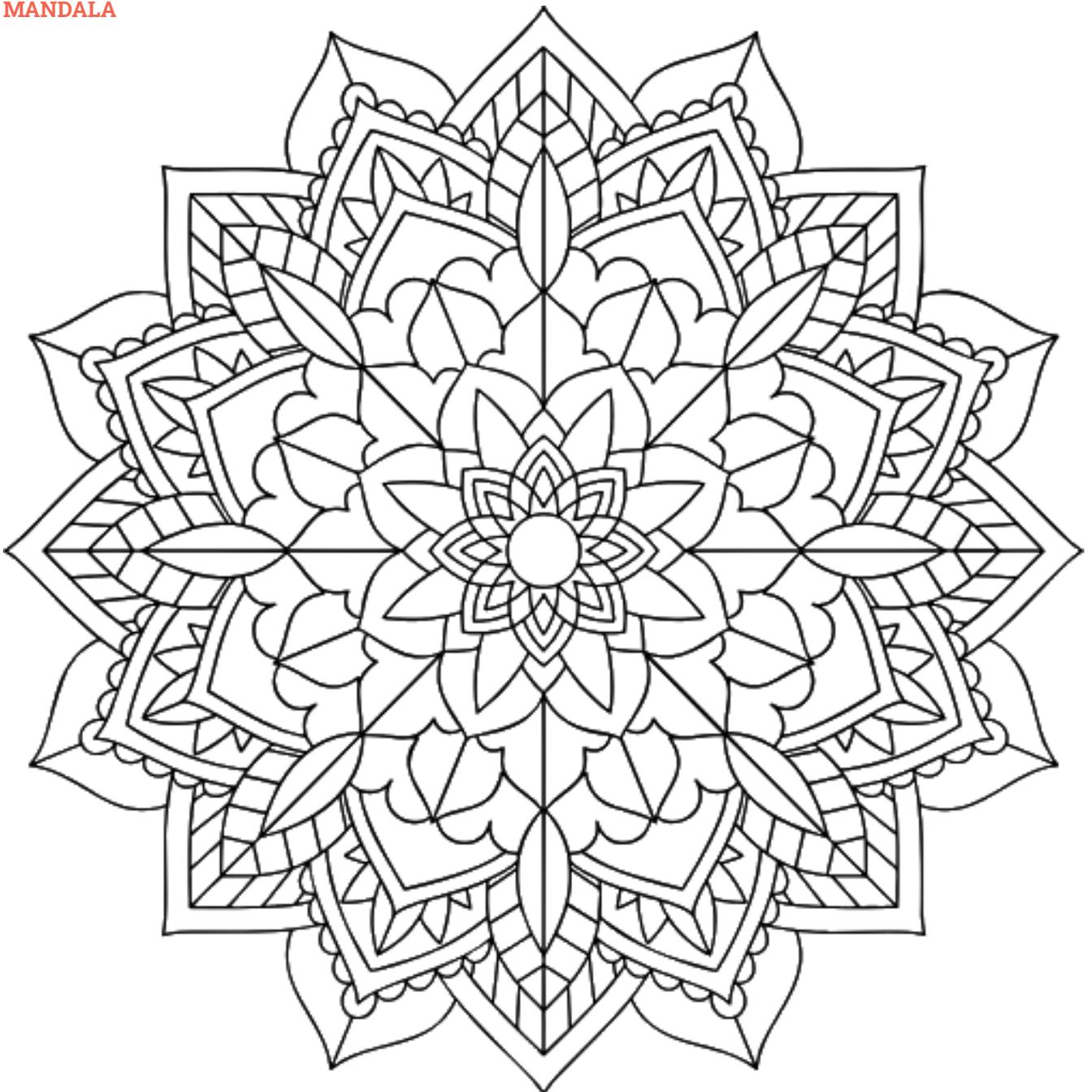


**Actividad:** Otra forma de manejar el estrés y la ansiedad puede ser a través de colorear o pintar mandalas. Las mandalas son diseños geométricos detallados que se pueden utilizar como herramienta de meditación. Un método es dibujar su propio diseño y concentrar toda su energía y atención en el proceso. También puede pintar o colorear la mandala como un proceso meditativo. Pintar o colorear mandalas estimula la creatividad y permiten expresar nuestras emociones a través de los colores que escogemos. Escuchen música relajante y concéntrense en colorear la siguiente mandala.

### Instrucciones:

1. Si no tienen su cuadernillo impreso, impriman la mandala para que puedan colorearla o pintarla.
2. Asegúrense de estar en un lugar relajante.
3. Respiren hondo para comenzar a relajarte y concéntrense en el diseño de la mandala.
4. Pinten o coloreen la mandala como deseen, centrándose en los patrones.
5. No es necesario que completen la mandala, pero deben intentar concentrarse en una sección o patrón a la vez.

### MANDALA





## A modo de cierre pero sin despedirse ...



Respondé las siguientes preguntas por escrito, sacá una foto y mandala por WhatsApp. También podés mandar un audio.

- ¿Qué me ha aportado este módulo "Se saludable"?
- ¿Qué me llevo como aprendizaje?
- ¿Qué es lo que más me gustó?
- ¿Algo me incomodó? ¿Qué?

## Completá en base a tus propias impresiones:

Lo que que más me gustó de los encuentros hasta el momento fue .....

.....

Lo que menos me gustó fue .....

.....

Me gustaría profundizar un poco más sobre .....

.....

A este grupo lo siento como .....

.....

## Dibujá algo o escribí una frase que represente lo que aprendiste en este módulo:

# EMPODÉRATE

Derechos y eliminación de la violencia contra la mujer.

### SESIÓN N° 17

## ¿Conocés todos tus derechos?

En nuestro país, las niñas, niños y adolescentes tienen deberes y derechos garantizados y protegidos. La Argentina ratificó la Convención sobre los Derechos del Niño y aprobó en 2005 la Ley de Protección Integral de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Se considera que estos derechos rigen de 0 a 18 años y la normativa Argentina además reconoce la niñez hasta los 12 años y la adolescente de 13 a 18.



**Actividad:** ¿Conoces cuáles son tus derechos?

En las siguientes fichas vas a encontrar los derechos que están presentes en la Ley de Protección Integral de Niños, niñas y adolescentes. ¿Te animas a agregar del otro lado de la ficha un dibujo, un collage o una frase que lo represente? Si hay algún derecho que no te queda claro, podés preguntarle a la facilitadora.



**Actividad:** ¿Te animás a jugar al dominó?

Invitá a tus compañeras o amigas a jugar al dominó. También podés jugar por WhatsApp con tu grupo de "Una Victoria Lleva a la Otra".

### Instrucciones:

1. Luego de completar con dibujos, collages o frases, recortá lo que armaste -desprendiendo el dibujo o frase del derecho-
2. Repartir todas fichas que tengas
3. Cada una a su turno realizará una jugada (tirá o mandá por WhatsApp una foto) con la ficha (dibujo o frase o derecho). La idea es que cada una juegue en su turno con una ficha (dibujo, frase o derecho) que se relacione con la ficha que jugó su compañera anteriormente. Puede ser un dibujo o frase que represente ese derecho o al revés. También puede ser una ficha que aunque no represente el derecho se relacione. Si no encuentran fichas que representen o se relacione con la ficha anterior pueden pasar.
4. Gana quien se quede sin fichas primero

¿Los derechos se encuentran relacionados? ¿Por qué te parece que es así?

<b>Derecho a la vida privada e integridad Familiar</b>		<b>Derecho a la seguridad social</b>	
<b>Derecho a la Salud</b>		<b>Derecho a la documentación</b>	
<b>Derecho al trabajo de lo/as adolescentes</b>		<b>Derecho a la Vida</b>	
<b>Derecho a la Educación</b>		<b>Derecho a la dignidad y a la integridad personal</b>	
<b>Derecho a la Identidad</b>		<b>Derecho a la Dignidad</b>	
<b>Derecho a la Libertad</b>		<b>Derecho a Opinar y ser oído</b>	
<b>Derecho al deporte y al juego recreativo</b>		<b>Derecho de Libre asociación</b>	

## Por una vida sin violencia

La violencia de género se origina en relaciones socialmente desiguales entre varones y mujeres en las cuales ellos tienen una posición de privilegio y dominación sobre ellas, quienes asumen un rol de sumisión. La violencia se define con las acciones que afectan la vida, la libertad, dignidad e integridad física, psicológica, sexual o económica. Cuando hablamos de violencia entonces, no hablamos solo sobre violencia física, también incluimos otras formas más invisibles, como la violencia psicológica, simbólica, económica o sexual.

La violencia más extrema son los femicidios, siendo estos, asesinatos de mujeres por el solo hecho de serlo. Estas situaciones se dan más frecuentemente en el marco de una situación de pareja (violencia doméstica, noviazgos violentos) pero también en otros ámbitos: en el trabajo, la calle, en cualquier otra actividad de la vida cotidiana.



**Actividad:** Completa con ejemplos de los siguientes tipos de violencia: prohibición de trabajar, arañazos, chistes, cortes, obligar a consumir alcohol o drogas, control de redes sociales o celular, acoso, aislamiento, obligación a tener relaciones sin protección, prostitución forzada, escupir.

La **violencia física** es la más visible. Se emplea sobre el cuerpo de las mujeres y se manifiesta por medio de golpes, arañazos, tirones de pelo, empujones, pellizcos, ..... Produce dolor, daño o riesgo de producirlo.

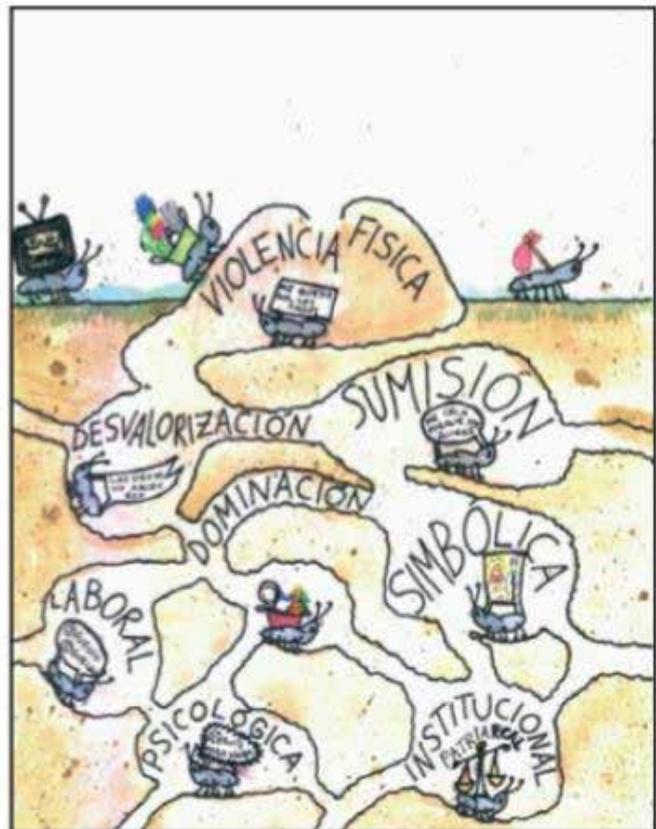
Antes de producirse la violencia física seguramente hubo otras formas de violencias, más invisibles o sutiles como:

\* La **violencia psicológica** que produce daño emocional, disminución de la autoestima, interfiere en el pleno desarrollo personal o controla acciones y creencias. Algunos ejemplos son los insultos, gritos, ..... Los mecanismos más frecuentes son la manipulación, humillación, .....

\* La **violencia sexual**, son acciones que vulneran el derecho de las mujeres de decidir sobre su vida sexual y reproductiva. Se trata de acciones con o sin acceso genital que se ejercen a través del uso de la fuerza o amenazas o persuasión, Algunos ejemplos son violación dentro de la pareja, ..... abuso sexual, ..... trata.

\* La **violencia económica y patrimonial**, es la que ocasiona perjuicio en los recursos económicos o patrimoniales a través de la interferencia en posesión, tenencia o propiedad de sus bienes. Algunos ejemplos pueden ser apoderarse de sus cosas ..... hacer deudas en su nombre.

\* La **violencia simbólica**, es la que reproduce la dominación, la desigualdad y discriminación en las relaciones sociales. Es decir, naturaliza la subordinación de las mujeres a través de valores, mensajes, .....





**Actividad:** Observa las siguientes imágenes<sup>2</sup> y responde debajo

- \* ¿Que te generan las imágenes?
- \* ¿Qué tipos de violencia se presentan?
- \* ¿en donde se pueden dar esa situaciones?

Estas violencias pueden tener lugar en diferentes ámbitos por diferentes personas y van conformando las **modalidades de violencia**:

- \* **doméstica:** en el ámbito de la familia, parejas, noviazgos presentes. También pueden darse estas situaciones con ex parejas.
- \* **laboral:** es la que se da en ámbitos de trabajo públicos o privados y se manifiesta en forma de discriminación o impidiendo el acceso, contratación, ascenso, estabilidad o permanencia o quebrantando el derecho de igual remuneración por igual tarea o función. También es violencia laboral sobre una determinada trabajadora
- \* **institucional:** ejercida por personal del Estado, empresa o de organizaciones de la sociedad civil
- \* **mediática:** consiste en la publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipados a través de cualquier medio masivo de comunicación,
- \* **contra la libertad reproductiva:** es la que vulnera los derechos sexuales y reproductivos.
- \* **obstétrica:** es ejercida por el personal de salud durante el embarazo, parto, aborto o puerperio.

MI CAREZA NO ES  
UNA PELOTA DE  
FUTBOL

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

LO DAS EN ABORCIÓN

SEGURO TE ENCANTAS CON EL TIEMPO

¡PUETE CARGO POR NO CUIDARTE

NO TENGO PARA PARA AYUDARTE

POR UNA NIÑE NO ME VOY A DORER LA VIDA

¿Y SI NO LOS QUIERO TENER?

---

---

---

---

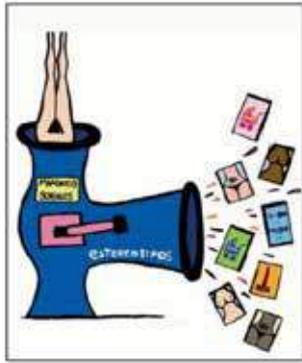
---

---

---

---

<sup>2</sup> Las imágenes que aquí se fueron parte de un proyecto promovido por FEIM denominado "Arte para desnaturalizar la violencia contra las mujeres"



---

---

---

---

---

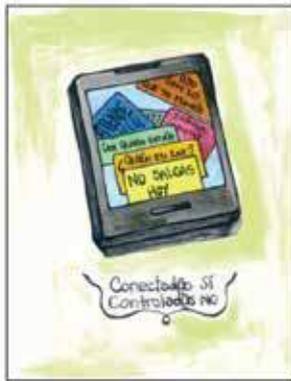
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

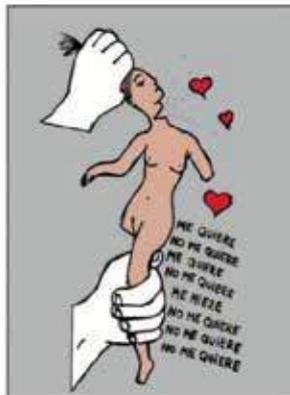
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Las que quieran pueden compartir al grupo de



con sus compañeras y continuar debatiendo sobre los tipos y modalidades de violencia.

**¿Sabías qué?** Todos estos tipos y formas de violencia están nombradas en la ley N° 26.485 de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. Esto implica que hay espacios para recibir contención, asistencia, información, asesoramiento legal y acceso a la justicia para denunciar estas situaciones. ¿Conocés cuáles son esos lugares? En la página XX "mapeando tu barrio" vas a poder identificar esos lugares.

SESIÓN N° 19

## ¿Cómo utilizamos Internet y redes sociales? ¿Conocemos los riesgos y las posibilidades que nos brinda?

En Argentina, los hogares con Internet ascienden al 80%. Las personas usamos internet desde el celular, tablet, computadoras. El uso de redes sociales para estar en contacto es muy frecuente y se incrementó por el COVID-19. Sin embargo, hay muchas personas que no tienen acceso a internet. El acceso a Internet nos brinda muchas posibilidades pero también hay riesgos. Es importante reconocerlos para poder tener herramientas de cuidado al usar internet diariamente.



**Actividad:** ¿Qué posibilidades y riesgos te ofrece internet? ¿Sos consciente de valorar sus potencialidades pero también detectar los riesgos?

INTERNET	
POSIBILIDADES	RIESGOS
ESTUDIAR	Exceso en el uso de internet
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Las que quieran pueden compartir lo que pusieron en cada columna al grupo de  con tus compañeras y pueden votar cuáles son los 3 riesgos más importantes o frecuentes.



**Actividad:** En base a los riesgos más votados o que te parezcan más importantes ¿Te animas a armar 5 consejos para evitar que chicas de tu edad se expongan a esos riesgos y compartirlos con tu grupo de compañeras o amigas?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## SESIÓN N° 20

### Deporte y empoderamiento de la mujer

A lo largo de la historia, las condiciones en el acceso y participación de las mujeres y varones en diferentes ámbitos no fue igual. La práctica deportiva es uno de esos ámbitos. Los medios de comunicación, las empresas y gobiernos también reproducen esta desigualdad al otorgar mayores reconocimientos, oportunidades y patrocinio a los varones. En efecto, muchos deportes son aún considerados deportes para varones. Afortunadamente, a partir de las luchas, las mujeres están ocupando espacios que antes estaban reservados para varones. El empoderamiento de las mujeres en el deporte es fundamental para lograr una participación equitativa en todos los espacios.



#### **Actividad: Tutti Frutti deportivo.**

¿Jugaste alguna vez al tutti frutti? Te proponemos jugar a este tutifrutti deportivo con tus compañeras de UVLO o con quien quieras.

#### **Instrucciones del juego**

- 1- En un primer momento se elegirá al azar una letra del abecedario.
- 2- Cada una va completando debajo de cada ítem con palabras que comiencen con esa letra.  
Está prohibido buscar en internet las respuestas. .
- 3- Cuando alguien termine de completar todos los ítems o cuando complete la mayor cantidad dirá: "Basta para mi basta para todes".
- 4- Les participantes revelarán la palabra que dijeron en cada ítem y le asignarán un puntaje a cada uno.

#### **Puntaje:**

- Valdrán 10 puntos las palabras que no se repitan entre los participantes
  - Valdrán 5 puntos las palabras que se repitan entre los participantes
  - Valdrán 20 puntos aquellas palabras que un integrante haya completado pero que ningún integrante completo en el ítem.
- Ganará quien obtenga más puntos luego de jugar con al menos 10 letras del abecedario o la cantidad que quieran.





## Otros recursos

**144** Brinda atención, contención y asesoramiento en situaciones de violencia de género las 24 hs, los 365 días del año.

**137** Destinado a personas que sea víctima de violencia familiar y/o sexual, a vecinos y vecinas que escuchen o presencien violencias en otro domicilio, a instituciones, a familiares de víctimas y a cualquier otra persona que necesite orientación en violencia familiar y/o sexual

**911** En casos de emergencia o casos de riesgo de vida, se puede llamar directamente al 911 para pedir la intervención de las fuerzas de seguridad.

**OVD.** La OVD recibe exclusivamente casos de violencia doméstica, trata de personas con fines de explotación sexual o explotación de la prostitución. Horario: Atención las 24 horas del día todos los días del año (fines de semana y feriados incluidos). Dirección: Lavalle 1250, planta baja Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Teléfonos: 4123-4510 al 4514

**Centros Integrales de la Mujer.** Son espacios pensados para promover los derechos de las mujeres y ofrecer asistencia a víctimas de violencia de género. Están ubicados en todas las comunas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y cada uno tiene sus días y horarios de atención. ¿Sabés cuál es el más cercano a donde vivís? .....

.....  
<https://www.buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/mujer/dispositivos-de-atencion-victimas-de-violencia-de-genero/ubicacion-y>

**Consejo de Niños, niñas y Adolescentes de la Ciudad de Buenos Aires.** Es el organismo de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires encargado de promover y proteger íntegramente el cumplimiento de los derechos de las chicas y chicos de la Ciudad. Podés comunicarte llamando al 102 o acudir a las defensorías zonales. ¿Sabés cuál es la defensoría mas cercana a donde vivís? .....

.....  
**Unidad Fiscal Especializada en Cibercriminalidad** - (UFECI) Denunciá grooming (acoso por internet) o cualquier otro delito informático. Sarmiento 663 6º piso | Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Teléfono: (5411) 5071-0040

**Fiscalía de CABA. Equipo Especializado en Delitos Informáticos.** Podés denunciar grooming o cualquier otro delito informático en la Ciudad de Buenos Aires. Beruti 3345 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Teléfono gratuito: 0800-333-47225. Correo electrónico: denuncia@fiscales.gov.ar

## SESIÓN N° 22

### Manejando el estrés y la ansiedad: Respiración abdominal

La respiración abdominal es natural para todos los mamíferos (incluidos los humanos). Es un estado de respiración profunda que está controlado por un músculo grande en nuestro abdomen llamado diafragma. Cuando entra aire por la nariz, se desplaza hacia los pulmones. Si tomas una respiración poco profunda, sólo la cavidad torácica se expande. Respirar profundamente involucra más del cuerpo: el diafragma se contrae y la cavidad del vientre y el pecho se expanden. La respiración abdominal y la respuesta de "lucha o huida" al estrés o la ansiedad (dos sentimientos que todos experimentamos) no pueden ocurrir al mismo tiempo.

Cuando nuestros cuerpos cambian al modo "lucha o huida", nos involucramos en respiración superficial, estamos listos para la batalla. Por otro lado, la respiración del vientre reduce nuestra frecuencia cardíaca y desencadena una respuesta de relajación.

¿Quieres ver videos relacionados con la respiración abdominal y el alivio del estrés? ¡Identifica videos de YouTube! Por ejemplo:

- » Ansiedad y estrés igual a diafragma tenso de Libertad Digital
- » Respiración torácica vs. respiración abdominal desde la visión de la fisioterapia respiratoria de FisisOnline

Lo mejor es comenzar a practicar la respiración abdominal cuando ya estás relajada. De esta manera puedes crear conciencia de lo que se siente estar tranquila. Una vez que tengas la sensación de que la respiración del vientre se domina (practica a diario), puedes aplicarla en momentos estresantes.



### Actividad: ¡Vamos a intentarlo!

1. Comenzá a respirar normalmente. ¿Notas algo? ¿Qué partes del cuerpo se mueven mientras respiras? ¿Cómo se siente?
2. Ahora acostate boca arriba, relaja los músculos y coloca las manos sobre tu vientre/abdomen.
3. Con la boca cerrada, respira durante cuatro segundos o hasta que sientas que todo tu pecho se llena de aire, hasta tu vientre/abdomen.
4. Sostené el aire durante cuatro segundos.
5. Lentamente sopla el aire hacia fuera hasta que todo haya salido. Si tienes dificultad para respirar lentamente, exhala a través de un sorbete.
6. Repetí hasta que el cuerpo se sienta relajado. ¿Notas algo diferente a antes? ¿Cómo se siente?

Incluí la respiración abdominal como parte regular de tu rutina, al despertarte o antes de irte a dormir. Con la práctica, puede convertirse en una estrategia que puedes usar a cualquier edad para relajarte y reducir la ansiedad y el estrés en tu vida.



### Actividad: Reflexionemos

1. ¿Cómo se sintió respirar lentamente? ¿Fue difícil al principio?
2. ¿Qué crees que sucederá si practicas la respiración del vientre diariamente?
3. ¿Crees que esta técnica podría ayudarte en momentos de estrés o ansiedad?

Las que quieran pueden compartir sus reflexiones en el grupo de 

También puedes enseñar a respirar con el abdomen a una amiga o a algún familiar. Intenta hacerlo juntas cada mañana o tarde. Durante el día, cuando sentís que tu estrés aumenta, tomáte un minuto para hacer algunas respiraciones abdominales lentamente y ver si ayuda a reducir el estrés.

## Cierre



Respondé las siguientes preguntas por escrito, sacá una foto y mandala por WhatsApp. También podés mandar un audio.

- ¿Qué me ha aportado este módulo “Empoderate”?
- ¿Qué me llevo como aprendizaje?
- ¿Qué es lo que más me gustó?
- ¿Algo me incomodó? ¿Qué?

### Completá en base a tus propias impresiones:

Lo que que más me gustó de los encuentros hasta el momento fue .....

.....

Lo que menos me gustó fue .....

.....

Me gustaría profundizar un poco más sobre .....

.....

A este grupo lo siento como .....

.....

### Dibujá algo o escribí una frase que represente lo que aprendiste en este módulo:

# PLANIFICÁ TU FUTURO

Objetivos y planificación profesional y financiera.

Estas actividades cubren una variedad de temas relacionados con la planificación de vida y autonomía económica y financiera de las mujeres, igualdad en el mundo, empoderamiento y formas de relacionarse con el dinero para construir un futuro mejor.

Al finalizar este Módulo, esperamos que puedas:

- » Comenzar a establecer metas para tu futuro;
- » Comprender la importancia de continuar tu camino educativo;
- » Pensar en los tipos de trabajo que te gustaría hacer;
- » Conocer algunas posibilidades profesionales en el deporte;
- » Conocer la importancia de la educación financiera y el empoderamiento económico.

## SESIÓN N° 24

### HABILIDADES Y CUALIDADES

Las **cualidades** personales son los rasgos de la personalidad de una persona y sus características particulares. Nuestras cualidades personales influyen en la forma en que nos comportamos y nos relacionamos con otras personas.

Las **habilidades** son las capacidades técnicas desarrolladas a través del conocimiento y la experiencia para realizar ciertas tareas.



**Actividad:** 1. Completa la siguiente historia.

La historia de \_\_\_\_\_ tiene \_\_\_\_\_ años. Abandonó sus estudios escolares antes de terminar el tercer año de la escuela secundaria. En el colegio, en varias ocasiones, había sido elegida «mejor compañera», pues se caracterizaba por ser una persona solidaria y que buscaba ayudar a otras. Durante su paso por el colegio su materia preferida era «\_\_\_\_\_», en la cual se destacaba por \_\_\_\_\_.

Actualmente, \_\_\_\_\_ participa en el cuidado de su abuelo enfermo. Conversa mucho con él. También lo ayuda a levantarse de la cama y en sus breves caminatas por la habitación. Por la mañana, le toma la temperatura, le administra la medicación recetada por el médico y se encarga de su aseo personal. Una de las pasiones de \_\_\_\_\_ es jugar al fútbol. En este juego, no solo se destaca por \_\_\_\_\_, sino también por esforzarse por el triunfo del equipo al cual pertenece y por comprender y seguir las instrucciones de su directora técnica. En su casa, es la encargada de realizar determinados trámites, porque sus familiares aprecian que posee las mejores competencias para llevarlos adelante, dado que es amable en su contacto con otras personas y que sabe escuchar. También tiene facilidad para entender y completar formularios. Cuando tiene mucho trabajo pendiente, su tío, que es el farmacéutico del barrio, lo convoca para que lo ayude a armar los pedidos de remedios y entregarlos.

2. Resalta en el texto de la siguiente manera:

Usar color **AZUL**, para marcar **CUÁLES SON LAS HABILIDADES** (capacidades desarrolladas).

Usar color **ROJO**, para marcar **CUÁLES SON LAS CUALIDADES** (rasgos de personalidad y características particulares).

3. ¿Podrías ahora pensar en cuáles son tus propias habilidades y cualidades?

Completa el siguiente cuadro:

	CUALIDADES	HABILIDADES
EN LA ESCUELA		
EN CASA		
EN EL DEPORTE		
EN MIS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS		

Si querés, podés compartir tu cuadro con el resto de tus compañeras en el grupo de



## SESIÓN N° 25

### MI FUTURO EDUCATIVO

El reconocimiento de la educación como derecho humano -universal, indivisible y exigible- está asentado en la Constitución Nacional en distintos artículos, al tiempo que es la Ley de Educación Nacional (26.206) la que define los derechos y garantías, y al sistema y políticas públicas educativas desde una mirada de igualdad e inclusión.



**Actividad: 1.** Elige al menos 4 personas de tu entorno de distinto género y edades para realizarles la siguiente entrevista:

## ENTREVISTA 1

Género: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

¿Dónde naciste? ¿Te criaste en el mismo lugar o tuviste que mudarte? Si es así, ¿por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Pudiste estudiar? ¿Hasta qué nivel? Para hacerlo, ¿tuviste que alejarte de tu familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Te gusta lo que hacés? ¿¿Dónde lo aprendiste? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ENTREVISTA 2

Género: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

¿Dónde naciste? ¿Te criaste en el mismo lugar o tuviste que mudarte? Si es así, ¿por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Pudiste estudiar? ¿Hasta qué nivel? Para hacerlo, ¿tuviste que alejarte de tu familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Te gusta lo que hacés? ¿¿Dónde lo aprendiste? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ENTREVISTA 3

Género: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

¿Dónde naciste? ¿Te criaste en el mismo lugar o tuviste que mudarte? Si es así, ¿por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Pudiste estudiar? ¿Hasta qué nivel? Para hacerlo, ¿tuviste que alejarte de tu familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Te gusta lo que hacés? ¿¿Dónde lo aprendiste? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ENTREVISTA 4

Género: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

¿Dónde naciste? ¿Te criaste en el mismo lugar o tuviste que mudarte? Si es así, ¿por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Pudiste estudiar? ¿Hasta qué nivel? Para hacerlo, ¿tuviste que alejarte de tu familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Te gusta lo que hacés? ¿Dónde lo aprendiste? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Luego de tener todas las entrevistas, responde:

¿Creés que la educación es importante? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Solo podemos aprender cosas nuevas en la escuela? ¿Cuáles son los diferentes tipos de educación?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Ya tenés planes para tu trayectoria educativa?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comparte la respuesta de esta última pregunta en el grupo de



## EMPLEO Y PROFESIONES

A lo largo de la historia, las mujeres han ganado espacio en el ámbito de trabajo a través de numerosas luchas. Sin embargo, a pesar de los logros y avances, las desigualdades en acceso y salario en la relación con los hombres son preocupantes.



**Actividad: 1.** A continuación te acercamos la descripción de diversas personas. Todas ellas se encuentran buscando trabajo. Te pedimos que las ordenes yendo de la que más oportunidades de conseguir trabajo tiene a la que menos oportunidades tiene, según tu opinión.

ORDEN	PERFIL
N°	Mujer migrante de 25 años que acaba de graduarse de la universidad. Tienes poca experiencia profesional. Tiene su propio blog y siempre está conectada a las redes sociales. Vive en un barrio lejos y depende del transporte público. Empezó a estudiar inglés, pero todavía no habla muy bien. Le gusta y entiende mucho de fútbol, pero la gente nunca le cree cuando dice eso.
N°	Persona de género binario argentina de 35 años, tiene su propio auto, celular con Internet y vive en el centro de la ciudad, donde hay opciones de transporte público a todas los barrios de la ciudad. Se recibió en la Facultad de Educación Física, ha tenido experiencias profesionales y habla bien inglés.
N°	Mujer migrante de 30 años, casada y con dos hijas. Cuida a sus hijas mientras su esposo trabaja, pero si necesita irse los cuida la abuela. Comenzó la universidad, pero no la terminó por un embarazo. No tiene experiencias laborales y aunque realmente quiere hacer un curso de inglés que aún no ha podido comenzar. Vive en el centro de la ciudad y solo usa el transporte público. Accede a internet y sigue los campeonatos de fútbol cuando tiene tiempo.
N°	Mujer de 40 años, casada y con un hijo adolescente. No ha ido a la universidad, pero posee mucha experiencia profesional. No usa mucho Internet. Vive en el centro de la ciudad y puede usar el auto familiar cuando lo necesite. Entiende un poco de deportes, pero generalmente no habla mucho sobre eso. No sabe hablar inglés.
N°	Joven argentina de familia rica, tiene una discapacidad motora que la obliga a trasladarse con bastones ortopédicos, posee un automóvil adaptado, y vive en una zona privilegiada de la ciudad. Graduada en la universidad, ha trabajado en algunas empresas y habla inglés con fluidez. Es muy popular en las redes sociales y está en línea todo el día.
N°	Joven de familia migrante, terminó la universidad y está buscando su primer trabajo: todos los días hace búsquedas en internet de alguna oferta laboral. Vive en el centro de la ciudad y puede llegar a los otros barrios en colectivo o subte. Es responsable de cuidar a sus hermanos menores durante las mañanas mientras sus padres trabajan. Le gustan todos los tipos de deportes. No sabe hablar inglés.
N°	Joven de familia argentina que acaba de salir de la escuela secundaria y está estudiando para entrar en una universidad. Nunca trabajó y aprendió un poco de inglés en la escuela. Tiene acceso a internet, vive en el centro de la ciudad y utiliza el transporte público. Su padre solo le permite salir de casa después de completar todas las tareas del hogar. Jugaba al fútbol en la escuela, pero luego de que terminó el colegio, dejó de practicar.

N°	Hombre argentino de 33 años de una familia rica, vive en una zona privilegiada de la ciudad. Tiene un auto, está siempre conectado a Internet y ama el fútbol. Se graduó de la universidad y trabajó unos años en la empresa de la familia. Tuvo la oportunidad de viajar al extranjero varias veces y habla inglés muy bien.
N°	Joven de origen migrante en busca del primer empleo. Está asistiendo a la universidad y no habla inglés. Tiene acceso a las redes sociales, vive lejos y depende del transporte público. Le gusta la gimnasia rítmica, pero preferiría que le gustara el fútbol para encajar con los otros chicos.
N°	Hombre argentino de bajos recursos, vive con sus padres y hermanas en un barrio distante del centro de la ciudad. Depende del transporte público y no tiene que realizar tareas domésticas. Accede a internet en la casa de un amigo. No tiene experiencia laboral, terminó la secundaria y no piensa asistir a la universidad. Quiere ser jugador de fútbol. No habla inglés.
N°	Hombre migrante de 38 años, tiene un auto y puede llegar rápido a otras zonas de la ciudad. Fue a la universidad, habla inglés y tiene experiencia profesional. Accede a internet todos los días y sabe mucho sobre deporte.
N°	Hombre argentino de clase media, fue a la universidad, habla inglés y tiene experiencia profesional. Vive lejos, pero tiene un auto y puede llegar rápido a varios lugares. Utiliza mucho internet y las redes sociales. No entiende sobre deportes, sin embargo siempre le preguntan si es un atleta.
N°	Hombre migrante de 35 años con dos niños pequeños. Su esposa cuida la casa y sus hijos/as, y puede utilizar el tiempo que desea buscando trabajo o divirtiéndose. No tiene coche, pero vive en el centro de la ciudad, donde tiene muchas opciones de transporte público. Usa el teléfono para acceder a Internet. Tiene alguna experiencia profesional, no habla inglés y no terminó el colegio. Juega fútbol los fines de semana.
N°	Mujer trans de 38 años, vive en un barrio popular, cuando era pequeña la mandaban a jugar al fútbol en clubes, pero no se sentía cómoda en ese ambiente. Entonces decidió trabajar para ayudar en la casa. Terminó la escuela secundaria y un curso completo de técnica en administración. Tomó clases de inglés en la escuela, pero no habla bien. Hoy vive con su madre y depende del transporte público para moverse por la ciudad buscando empleo. Por lo general, hace búsquedas de empleo a través de anuncios en periódicos.

## 2. Luego de ordenar los perfiles y pensar en las situaciones de cada una de estas personas:

- ¿Pudiste ver que algunas personas tienen más privilegios en la sociedad que otras?
- ¿Cuáles son las consecuencias de esto?
- ¿Notaste estereotipos de género? ¿Cuáles?
- ¿Están presentes los estereotipos de género en el mercado laboral? ¿De qué forma?

Envía una imagen de cómo te quedó el orden de los perfiles al grupo de  y, si te dan ganas, también podés compartir alguna de tus reflexiones.



## EMPODERAMIENTO ECONÓMICO DE LAS MUJERES

El empoderamiento económico es esencial para lograr la igualdad de género. En este sentido, para transformar las realidades es fundamental aprender, desarrollar y ejercitar las habilidades.



### Actividad:

#### 1- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es FALSA?

El empoderamiento económico de las mujeres es:

- a) tener ingresos propios
- b) tener control sobre el uso de los recursos económicos
- c) que les den dinero para comprar las cosas que se necesitan en el hogar

#### 2- Marca la opción correcta:

La autonomía económica es...

- a) tener recursos propios y ser parte del mercado laboral
- b) tener a quién pedirle que me compre cosas
- c) saber cuánto dinero puedo gastar en cada cosa

#### 3- Marca la opción correcta:

Se denomina población NI-NI a:

- a) Niñas y niños.
- b) Jóvenes que ni estudian ni trabajan más allá de los motivos. Puede ser por ejemplo por tener que cuidar a familiares.
- c) A la gente "vaga".

#### 4- Marca VERDADERO O FALSO según corresponda:

- a) Quienes terminan el secundario y continúan estudios superiores tienen mejores oportunidades de trabajo, con mejores salarios.
- b) Las tareas del hogar y de cuidado se reparten en partes iguales entre los integrantes varones y mujeres.
- c) Existen condicionantes de género que operan como brechas de acceso al empleo. Por ejemplo, las tareas domésticas, el de cuidado hermanos/as, hijos/as y adultos mayores, etc.
- d) Las mujeres sin autonomía económica tienen más posibilidad de quedar atrapadas en situaciones de violencia.

¿Podrías explicar ahora qué es el empoderamiento económico y por qué es importante?

---



---



---



---

Respuestas:

- 4: a: V; b: F; c: V; d: V  
 3: b;  
 2: a;  
 1: c;

¿Te animás a compartirlo en el grupo de



?

## Manejando el estrés y la ansiedad: Meditación de escaneo corporal

Como aprendimos anteriormente, para muchos de nosotros, el estrés no sólo tiene síntomas mentales y emocionales, también tiene síntomas físicos. Los dolores de cabeza, dolor de espalda y la acidez estomacal son sólo algunas de las dolencias relacionadas con el estrés que podemos experimentar. De hecho, a veces estamos tan atrapadas en nuestro estrés, que ni siquiera nos damos cuenta de que nuestra incomodidad física está relacionada con nuestro estado emocional. Ahí es cuando una meditación de escaneo corporal puede ser particularmente útil y eficaz.

La meditación es una forma de entrenar la mente. La mayoría de las veces, nuestras mentes están vagando — estamos pensando en el futuro o en el pasado, o estamos soñando despiertas. La meditación nos devuelve al momento presente, y nos da las herramientas que necesitamos para estar menos estresadas, más tranquilas y más amables con nosotros mismos y con los demás. La meditación es un entrenamiento de nuestra atención. Nos permite salir del pensamiento distraído y nos ayuda a llegar al momento presente de una manera equilibrada y clara.



**Actividad:** La exploración corporal es una actividad que utiliza la meditación. Lee las siguientes instrucciones primero, y luego intenta meditar. Al final de las instrucciones también encontrarás los nombres de videos en YouTube que puedes buscar y seguir en casa.

1. Ponete cómoda. Acostarse es preferible, especialmente si estás haciendo una meditación de escaneo corporal antes de dormirte. Si eso no es posible o cómodo, sentarse cómodamente también es una opción.
2. Respirá hondo. Deja que la respiración se haga lenta y comenzá a respirar desde el abdomen en lugar de desde el pecho, dejando que el abdomen se infle y se contraiga con cada respiración. Si encontrás que los hombros se elevan y caen con cada respiración, concéntrate más en inflar el abdomen, como si fuera un globo. Para practicar más, proba estos ejercicios de respiración.
3. Comenzá por llevar la atención a tu cuerpo. Podés notar tu cuerpo sentado o acostado dondequiera que estés, sintiendo el peso de tu cuerpo en la silla, en la cama o en el suelo.
4. Respirá hondo. Mientras respiras profundamente, trae más oxígeno al cuerpo. A medida que exhalas, intentá experimentar la sensación de relajarte más profundamente.
5. Podés notar tus pies en el suelo, nota las sensaciones de tus pies tocando el suelo. El peso y la presión, vibración, temperatura. Podés notar tus piernas contra la silla, la presión, pulsación, pesadez, o ligereza.
6. Fijá la superficie de la espalda contra la cama, el suelo o la silla, tratando de que no quede ningún espacio sin apoyar.
7. Ahora llevá tu atención a la zona del estómago. Si el estómago está tenso o apretado, déjalo ablandar. Tomá un respiro.
8. Fijate en tus manos. ¿Tenes las manos tensas o apretadas? A ver si podés permitir que se ablanden.
9. Fijate en los brazos. Sentí cualquier sensación en tus brazos. Deja que tus hombros estén ligeros y relajados.
10. Fijate en el cuello y la garganta, que también estén ligeros y relajados. Relájate.
11. Relajá la mandíbula. Deja que tu cara y tus músculos faciales estén relajados.
12. Entonces nota todo tu cuerpo presente. Toma un respiro más.

## CONSEJOS

- » Practicá esta meditación de escaneo corporal en cualquier momento que sientas estrés o varias veces a lo largo del día como una práctica regular.
- » Si no tenés mucho tiempo, podés hacer una versión breve de esta meditación de escaneo corporal simplemente sentada y notando cualquier lugar en tu cuerpo en donde estés llevando tensión, en lugar de moverte de una parte a otra. Esto será más fácil cuanto más practiques la meditación de escaneo corporal.
- » La meditación de escaneo corporal puede promover la conciencia corporal, la conciencia del estrés y la relajación.
- » Practicá a menudo. También podés probar ejercicios de relajación, respiración o ejercicios de visualización para liberar estrés y tensión en el cuerpo.

¿Querés ver videos relacionados con la meditación y el alivio del estrés? ¡Identificá videos de YouTube!  
Algunos ejemplos:

- Meditación para principiantes
- Meditación guiada para calmar la mente y reducir el estrés
- Relajar el SISTEMA NERVIOSO ¡Adiós estrés y ansiedad!



### Actividad 2: Reflexionemos:

1. ¿Cómo se sintió al pensar en cada parte de tu cuerpo? ¿Cómo se sintió tu mente?
2. ¿Creés que esta técnica podría ayudarte en momentos de estrés o ansiedad?

Las que quieran pueden compartir sus reflexiones en el grupo de



También podés dirigir esta meditación y escaneo o exploración corporal con alguien que conozcas, una amistad o un familiar. Pediles que cierren los ojos y lee los pasos de esta actividad lentamente, dándoles tiempo para reflexionar y pensar a medida que exploran mentalmente su cuerpo. Después, preguntales cómo se sintieron.

## A modo de cierre



Respondé las siguientes preguntas por escrito, sacá una foto y mandalo por WhatsApp. También podés mandar un audio.

- ¿Qué me ha aportado este módulo “Planificá tu futuro”?
- ¿Qué me llevo como aprendizaje?
- ¿Qué es lo que más me gustó?
- ¿Algo me incomodó? ¿Qué?

### Completá en base a tus propias impresiones:

Lo que que más me gustó de los encuentros hasta el momento fue .....

.....

Lo que menos me gustó fue .....

.....

Me gustaría profundizar un poco más sobre .....

.....

A este grupo lo siento como .....

.....

### Dibujá algo o escribí una frase que represente lo que aprendiste en este módulo:



# UNA VICTORIA LLEVA A LA OTRA

chicas empoderadas  
a través del deporte

Un programa de:



INTERNATIONAL  
OLYMPIC  
COMMITTEE

En conjunto con:

