

**Guía del Facilitador**  
Estrategia de Formación de Pares en

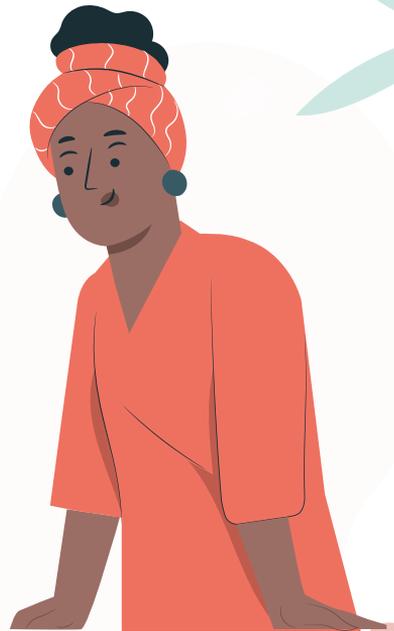
# **Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos para mujeres Afrocolombianas.**





# Lider Par

Definición.....



# Introducción

Esta guía del facilitador nació en el marco del Proyecto **Estrategia de Base Comunitaria para la formación de pares en Derechos Sexuales y Reproductivos del Corregimiento de Basurú, Istmina, Chocó, Colombia, 2021-2022** el cual tuvo como objetivo principal **Implementar una estrategia de base comunitaria para la formación de pares (EFP) en Derechos Sexuales y Reproductivos en el Corregimiento (DSDR) de Basurú, Municipio de Istmina, Chocó, Colombia, 2021-2022.** Este proyecto fue liderado por la Línea de Investigación sobre Sistemas de Salud, Infancia, Género, Interculturalidad y Trópico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, con el apoyo de la Fundación WWB Colombia.

Con esta guía, tu podrás formar a mujeres afrocolombianas en el reconocimiento de sus Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos y el cómo poder acceder a ellos para su garantía plena. Para esto, tus dos principales insumos es el Rotafolio **Conoce tus Derechos Sexuales y Tus Derechos Reproductivos: Hecho por mujeres afro para mujeres afro** y la **Caja de herramientas.**

Es importante reconocer que la formación se puede dar en dos formas: una individual y una grupal. Para cada una de estas formas esta guía te dará la información sobre la metodología que será usada para lograr los objetivos de formación. ¡Empecemos!

**El rotafolio** está dividido en tres momentos: una introducción, en donde le hablarás a las otras personas sobre la importancia de esta formación; una indagación en tres momentos, en donde profundizarás sobre diversos aspectos relacionados con los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (en adelante DSDR); y, por último, la formación sobre la ruta de atención para la garantía de los DSDR. Empezaremos con la introducción al rotafolio.



## » **Introducción al Rotafolio** (16 minutos aprox)

La **Introducción al Rotafolio** consta de las primeras 5 páginas. En cada una de ellas tu vas a encontrar los pasos para hacer la formación. Te sugerimos que sigas cada de ellos ya que han sido pensado para lograr los objetivos del rotafolio.



### **Portada**

- **Tiempo estimado:** 5 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio

#### ▪ **Indicaciones**

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a las mujeres que visualicen la imagen de portada del rotafolio y que te respondan la siguiente pregunta: ¿Qué te sentimientos te generan las imágenes en la portada?
- » **Actividad 2 (2 minutos):** Las mujeres contestarán sobre las imágenes y sobre las emociones.
- » **Actividad 3 (2 minutos):** Tendrás que concluir la actividad recogiendo y validando los sentimientos de cada mujer. Has énfasis en que este rotafolio fue creado por mujeres afrocolombianas para mujeres afrocolombianas.



## Página 2

- **Tiempo estimado:** 3 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Leerás el título de la página “Con este rotafolio responderemos las siguientes preguntas”
- » **Actividad 2 (2 minutos):** Le pedirás a las mujeres que lean cada una de las preguntas y que te digan si no entienden algunos de esos términos
- o Si no entienden alguno de los términos de las preguntas deberás decirles que el objetivo es que al final ellas puedan responder cada una de las preguntas.



## Página 3 Introducción de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos para Mujeres Afrocolombiana.

- **Tiempo estimado:** 3 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Leerás la definición escrita en la página 3.
- » **Actividad 2 (2 minutos):** Le pedirás a las mujeres que te informen si entendieron todos los términos
- o Si no entienden alguno de los términos le explicarás los términos. Te puedes referir al diccionario de términos si no entiendes alguno.



## Página 4 Objetivo.

- **Tiempo estimado:** 3 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio
- **Indicaciones**

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Leerás el objetivo escrito en la página 4.
- » **Actividad 2 (2 minutos):** Vas a hacer énfasis en que el rotafolio fue creado por mujeres afrocolombianas para mujeres afrocolombianas y que por eso Cindy, una mujer del Chocó, nos acompañará en este proceso



## Página 5 Objetivo.

- **Tiempo estimado:** 2 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio

- **Indicaciones**
- » **Actividad 1 (1 minuto):** En esta parte harás énfasis en que el rotafolio está organizado en tres momentos: 1) Ejes transversales, 2) Derechos Sexuales y 3) Derechos Reproductivos.
- » **Actividad 2 (1 minutos):** Leer cada uno de los temas en los ejes Transversales.

## Momentos: Ejes Transversales

Esta sección consta de 13 páginas. En cada una de ellas tú vas a encontrar los pasos para hacer la formación. En cada una de las temáticas encontrarás información sobre la metodología individual o colectiva de formación. Te sugerimos que sigas cada de ellos ya que han sido pensado para lograr los objetivos del rotafolio.



### Página 6 Ejes Transversales.

- **Tiempo estimado:** 2 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (2 minuto):** Le dirás a las mujeres que empezaremos con los ejes transversales. Aquí debes hacer énfasis que los ejes transversales son aquellos temas que son necesarios comprender antes de entrarnos en los DSDR.



### Página 7-8 Amor Propio (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Espejo, Papel, Marcadores.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de amor propio con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 8 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de amor propio le preguntarás ¿Para ti, que es el amor propio?
  - » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás



atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Cuándo sientes amor propio?** y **¿Cómo puedo cuidar de mí misma?**

- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre amor propio haciendo énfasis en la palabra autoestima. Le preguntarás que si sabe que es la autoestima. Si la mujer no sabe, definirás la autoestima según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (5 minutos):** En esta actividad harás la técnica del espejo:
  - o Le pedirás a la participante que se levante y coja el espejo de la caja de herramientas.
  - o Le pedirás que se mire detenidamente y observe todo su cuerpo y se pregunte:
    - ¿Cómo me veo? ¿Me gusta lo que veo?
    - ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan?
    - ¿Qué partes de mi cuerpo no me gusta?
    - ¿Cómo podría aceptar lo que no me gusta?
  - o Le pedirás que se pregunte sobre las actitudes y comportamientos que debe realizar para quererse a sí mismo.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cuáles serían los nuevos hábitos que podrías incluir en tu rutina diaria que promuevan el amor propio?** Le pedirás que escriba al menos dos nuevos hábitos que incluirá en la rutina diaria para aumentar el amor propio.



## Página 7-8 Amor Propio (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado:** 45 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Espejo, Papel, Marcadores.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a las mujeres que detalles la imagen de amor propio con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 8 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de amor propio les preguntará ¿Para ustedes, que es el amor propio?
  - » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás sus respuestas con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Cuándo sientes amor propio?** y **¿Cómo puedo cuidar de mí misma?**
  - » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre amor propio haciendo énfasis en la palabra autoestima. Les preguntará que si saben que es la autoestima. Si las mujeres no saben, definirás la autoestima según el diccionario de términos.
  - » **Actividad 5 (25 minutos):** En esta actividad harás un sociodrama. Para esto:
    - Le pedirás a las mujeres que dividan en grupos de a cuatro personas.
    - Luego vas a numerar a los grupos. Te deben quedar un número de grupos pares. Es decir, te deben quedar 2,4,6,8, 10, etc. grupos.
    - Si te quedan en total un número de grupos impares (3,5,7, 9, etc.) dividirás a un grupo y mandarás a las mujeres a otros grupos.
    - Los grupos pares deberán recrear una situación en donde se resalte lo positivo de reconocer el valor que tiene el otro.
    - Los grupos impares deberán recrear una situación en donde se resalte lo negativo de NO reconocer el valor que tiene el otro.

- Pueden usar papel y marcadores para recrear las escenas.
- Para preparar la situación les darás 10 minutos.
- Una vez terminen cada grupo deberá representar la situación en 2 minutos.
- Al finalizar de las intervenciones les preguntará:
  - ¿Qué importancia tiene amarse?
  - ¿Qué importancia tiene valorar a las otras personas?
  - ¿Qué hábitos se deben tener para valorarse?
  - ¿Qué valor tienen amarnos y amarse a los otros?
- » **Actividad 6 (10 minutos):** Le leerás a todas las mujeres las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación les preguntará si consideran que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de las participantes, les preguntará **¿Cuáles serían los nuevos hábitos que podrías incluir en tu rutina diaria que promuevan el amor propio?** Les pedirás que escriban al menos dos nuevos hábitos que incluirán en la rutina diaria para aumentar el amor



## Página 9-10 Salud Mental (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 30 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Fichas de Situaciones de Salud Mental.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de salud mental con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 10 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de salud mental le preguntará ¿Para ti, que es la salud mental?



- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Qué es la salud mental?** Y **¿Cómo puedo tener una buena salud mental?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre salud mental haciendo énfasis en la palabra bienestar. Le preguntarás que si sabe que es el bienestar. Si la mujer no sabe, definirás bienestar según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (15 minutos):** La participante realiza una representación de cómo se auto identifica y cómo reacciona ante las situaciones que se presentan en su vida diaria con ella y con los demás. Para esto sigue los siguientes pasos:
  - Usarás las **Fichas de Situaciones de Salud Mental** de la caja de herramientas.
  - Sacarás una ficha al azar y le relatarás la situación a la mujer.
  - Después de leída la situación le harás las siguientes preguntas:
    - ¿Cómo reaccionarías a esta situación?
    - ¿Qué expresión tomaría su rostro?
    - ¿Qué acciones emplearía para evitar que esta situación le generara estrés o ansiedad desmedida?
  - Le pedirás que mediante un dibujo refleje como ella expresa sus emociones y preocupaciones.
  - En este dibujo le pedirás que anote cinco aspectos positivos y cinco aspectos negativos de su personalidad.
  - Por último, le pedirás que piense en dos actividades que podría hacer para manejar de mejor forma estas emociones.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cómo se ha sentido en los últimos días y cómo podría mejorar la salud mental de su familia y comunidad?**



## Página 9-10 Salud Mental (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado: 30 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a las mujeres que detallen la imagen de salud mental con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 10 del rotafolio.

- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de salud mental les preguntará ¿Para ustedes, que es la salud mental?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás sus respuestas con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Qué es la salud mental? Y ¿Cómo puedo tener una buena salud mental?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre salud mental haciendo énfasis en la palabra bienestar. Le preguntará que si saben que es el bienestar. Si las mujeres no saben, definirás bienestar según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (15 minutos):**
  - Dividirás al grupo por parejas de dos personas.
  - Les pedirás a cada grupo que cada persona piense en una situación que le ha generado mucho estrés, ansiedad, miedo o rabia.
  - Cada mujer le contará a su par la situación que le generó estas emociones.
  - La mujer que está escuchando le hará las siguientes preguntas
    - ¿Cuál fue su primera reacción?
    - ¿Qué sintió y por qué cree que sintió esto?
    - Mirando la situación desde hoy ¿Qué hubiera hecho distinto?
  - La mujer que está escuchando le brindará dos recomendaciones para mejorar el control de las emociones.
  - El ejercicio se repite con la otra mujer.

- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntará si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntará **¿Cómo se ha sentido en los últimos días y cómo podría mejorar la salud mental de su familia y comunidad?**



## Página 11-12 Igualdad y Respeto (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 30 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Fichas sobre Trabajo Productivo y Trabajo Reproductivo, Plantilla Trabajo Productivo y Reproductivo.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Igualdad y Respeto con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 12 del rotafolio.



- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de igualdad y respeto le preguntará ¿Para ti, que es la igualdad y el respeto?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Qué es la igualdad de género?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre igualdad y respeto haciendo énfasis en la palabra libertad. Le preguntará que si sabe que es la libertad. Si la mujer no sabe, definirás libertad según el diccionario de términos.

- » **Actividad 5 (15 minutos):** Se tratará los temas de actividades productivas y reproductivas. Para esto sigue los siguientes pasos:
  - Le pedirás a la participante que haga una lista de todas las actividades que ella realiza en un día tipo, desde que se levanta hasta que se acuesta. Puedes usar la **Plantilla Trabajo Productivo y Reproductivo**.
  - Luego, le explicarás que es un trabajo productivo y que es un trabajo reproductivo. Debes usar las **Fichas sobre Trabajo Productivo y Trabajo Reproductivo**.
  - Le pedirás a la participante que clasifique las actividades dependiendo al trabajo productivo o reproductivo sobre en la Plantilla.
  - Después, le pedirás a la mujer que cuente cuantas actividades hace productivas y cuantas reproductivas.
  - Luego le preguntará
    - ¿Por qué cree que la mayoría de las actividades reproductivas son hechas por las mujeres?
    - ¿Considera que el hombre también debe realizar actividades reproductivas?
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntará si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntará **¿Qué entiende por igualdad de género cómo la puede aplicar en su comunidad?**

## **Página 11-12 Igualdad y Respeto (Actividad Grupal).**

- **Tiempo estimado: 35 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Fichas sobre Trabajo Productivo y Trabajo Reproductivo.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detallen la imagen de Igualdad y Respeto con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 12 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de igualdad y respeto les preguntará ¿Para ti, que es la igualdad y el respeto?

- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Qué es la igualdad de género?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre igualdad y respeto haciendo énfasis en la palabra libertad. Les preguntarás que si saben que es la libertad. Si la mujer no sabe, definirás libertad según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (20 minutos):** Se tratará los temas de actividades productivas y reproductivas. Para esto sigue los siguientes pasos:
  - Se les explicará a las participantes que es Trabajo Productivo y Trabajo Reproductivo. Debes usar las **Fichas sobre Trabajo Productivo y Trabajo Reproductivo**.
  - Posteriormente, dividirás a las participantes en dos grupos:
    - El primer grupo debe crear 10 actividades que para ellas son trabajos productivos.
    - El segundo grupo creará 10 actividades que son reproductivos.
  - Cada grupo presentará sus actividades y discutirás con ellas si están bien clasificadas.
  - Posteriormente, realizarás una discusión sobre el porqué la mayoría de las actividades reproductivas son realizadas por mujeres.
    - Harás énfasis en la necesidad de tener igualdad y respeto hacia todos y todas.
  - Por último, les preguntarás si ¿Considera que el hombre debe participar en las activas reproductivas?
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Les leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación les preguntarás si consideran que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de las participantes, le preguntarás **¿Qué entiende por igualdad de género cómo la puede aplicar en su comunidad?**



- o Por último, se le pedirá que piense si estas actividades deben ser, indispensablemente realizadas por ellas.
- Si la respuesta es no, se le pedirá que en la columna de responsables le asigne un responsable a esta actividad.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cómo se distribuyen los roles compartidos en tu hogar? ¿Tus hijos e hijas te colaboran en casa?**

## Página 13-14 Roles Compartidos (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado: 35 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Plantilla sobre actividades realizadas por las mujeres en un día, Set de Fichas de Actividades.
- **Indicaciones**
- » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detallen la imagen de Roles Compartidos con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 14 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de roles compartidos les preguntarás ¿Para ustedes, que son los roles compartidos?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Por qué los roles deben ser compartidos? Y ¿Los gastos también deben ser compartidos?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre roles compartidos haciendo énfasis en la palabra roles. Les preguntarás que si saben que son los roles. Si las mujeres no saben, definirás roles según el diccionario de términos.

- » **Actividad 5 (20 minutos):** Trabajaremos las razones de las actividades que realizan a diario y la asignación de roles. Para esto sigue los siguientes pasos:
  - Dividirás el grupo en 4.
  - Cada grupo utilizará el Set de Fichas de Actividades.
  - Le pedirás a las mujeres que organicen las actividades en orden cronológico. Desde que se levantan hasta que se acuestan.
  - Si hay una actividad que no hagan, no es necesario ponerla.
  - Si hay una actividad que no este, pueden utilizar las fichas que están en blanco (utilizar marcador borrable).
  - Le pedirás que piensen por qué ellas realizan esa actividad.
  - Posteriormente, les pedirás que escriba esto en la columna de razones por cada actividad.
  - Por último, les pedirás que piensen si estas actividades deben ser, indispensablemente, realizadas por ellas.
  - Si la respuesta es no, les pedirás que en la columna de responsables le asigne un responsable a esta actividad.
  
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntará si considera que son importantes en su diario vivir.
  
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de las participantes, les preguntará  
**¿Cómo se distribuyen los roles compartidos en tu hogar?**  
**¿Tus hijos e hijas te colaboran en casa?**





## Página 15-16 Problemas Familiares (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 25 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: sándwich, papel y lápiz.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Problemas Familiares con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 16 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Problemas Familiares le preguntarás ¿Para ti, que son los Problemas Familiares?

- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Cómo puedo solucionar un problema familiar?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre problemas familiares haciendo énfasis en la palabra desacuerdos. Le preguntarás que si sabe que son los desacuerdos. Si la mujer no sabe, definirás desacuerdos según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (10 minutos):** Se trabajará los aspectos positivos y negativos de sus familiares y la técnica del sándwich. Para esto sigue los siguientes pasos:
  - o Le pedirás a la participante que piense en 5 aspectos positivos de su pareja y 5 aspecto positivos de cada uno de sus hijos.
  - o Posteriormente, le dirás que piense en tres aspectos negativos de su pareja y tres aspectos negativos de sus hijos.
  - o Luego le explicarás la técnica del sándwich:
    - Cuando necesites comunicarte, comienza diciendo un mensaje positivo, luego un mensaje negativo o crítica y luego un mensaje positivo.

- Utilizando el modelo de sándwich, le pedirás que cree un mensaje para cada uno de sus familiares (Al menos tres mensajes).
- Se le indicará que primero le diga un aspecto positivo, luego uno negativo y posteriormente un aspecto posterior.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cómo has solucionado anteriormente un problema familiar?**

## Página 15-16 Problemas Familiares (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado: 65 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Fichas de Violencias, papel y lápiz.
- **Indicaciones**
- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a las mujeres que detalle la imagen de Problemas Familiares con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 16 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Problemas Familiares les preguntarás ¿Para ti, que son los Problemas Familiares?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí les dirás a las participantes que con este rotafolio van a responder las siguientes preguntas: **¿Cómo puedo solucionar un problema familiar?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre problemas familiares haciendo énfasis en la palabra desacuerdos. Les preguntarás que si saben que son los desacuerdos. Si la mujer no sabe, definirás desacuerdos según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (50 minutos):** Se trabajará los diferentes tipos de violencias. Para esto sigue los siguientes pasos:
  - Dividirás el grupo en 5.

- A cada grupo se le asignará un tipo de violencia. Para esto coges las fichas de violencia y has que cada grupo escoja una ficha al azar.
- Les explicarás que cada tipo de violencia tiene una definición que encontrarás al respaldo de la ficha.
- Cada grupo tendrá 20 minutos para preparar una escena en donde ejemplifique el tipo de violencia.
- Posteriormente, cada grupo hará la representación de la escena en máximo 5 minutos.
- Se pedirá específicamente a un grupo que está viendo la escena que piense en cómo solucionaría la situación de violencia.
- Terminarás la actividad con una retroalimentación general. Puedes hacerla pensando en los siguientes mensajes clave
  - Ningún tipo de violencia es tolerable.
  - Ante cualquier tipo de violencia hay diferentes organismos que pueden ayudarte.
  - La unión de las mujeres puede evitar algunos tipos de violencias.

» **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.

» **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de las participantes, le preguntarás **¿Cómo has solucionado anteriormente un problema familiar?**





## Página 17-18 Maltrato (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 30 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Ruta de Atención de Maltrato. Papel y Marcadores
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Maltrato con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 18 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Maltrato le preguntarás ¿Para ti, que es el Maltrato?

- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas: **¿Qué podrías hacer si encuentras a alguien que ha sido víctima de alguna forma de maltrato?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre maltrato haciendo énfasis en la palabra violencia. Le preguntarás que si sabe que es la violencia. Si la mujer no sabe, definirás violencia según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (15 minutos):** Trabajarás las acciones a seguir en caso de maltrato. Para esto sigue los siguientes pasos:
  - o Describirás las características de una persona agresiva:
    - Habla gritando, reacciona mal ante cualquier situación, es apático, cambia de humor, todo lo hace de manera violenta, entre otras.
  - o Una vez presentada las características del agresor le pedirás a la participante que, mediante un dibujo, represente cómo ella visualiza el maltrato
  - o Seguidamente, procederás a hacer las siguientes preguntas
    - ¿Cómo reaccionaría ante esta situación de maltrato?

- ¿Qué actitud tomaría ante sí el maltratador está en casa (esposo o cónyuge)?
- ¿Qué acciones emplearía para evitar que las situaciones de maltrato a la que se pueda enfrentar?
- Le dirás a la participante que existe una ruta de atención para los diferentes tipos de maltrato y le entregarás la ruta.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿A dónde puedo acudir cuando estoy pasando por algún tipo de maltrato?**

## Página 17-18 Maltrato (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado: 55 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Diccionario de Términos, Caja de Herramientas: Ruta de Atención de Maltrato. Papel y Marcadores
- **Indicaciones**
- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a las mujeres que detallen la imagen de Maltrato con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 18 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Maltrato les preguntarás ¿Para ustedes, que es el Maltrato?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a las participantes que con este rotafolio van a responder las siguientes preguntas: **¿Qué podrías hacer si encuentras a alguien que ha sido víctima de alguna forma de maltrato?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre maltrato haciendo énfasis en la palabra violencia. Les preguntarás que si saben que es la violencia. Si las mujeres no saben, definirás violencia según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (40 minutos):** Trabajarás las acciones a seguir en caso de maltrato. Para esto sigue los siguientes pasos:

- Distribuirás a las mujeres en grupos de 4 personas.
- Les pedirás que, con base en las experiencias vividas, escojan una situación en donde ellas hayan visto o sentido maltrato intrafamiliar.
- Después, les dirás que deben hacer una representación mediante un cambio de roles en donde primero presenten la situación con agresión y luego, esa misma situación, pero sin agresión.
- Una vez presentadas las situaciones se debe responder las siguientes preguntas:
  - ¿Qué característica identifican en una persona agresora?
  - ¿Qué acciones debes realizar de manera inmediata frente a la primera situación de agresión?
  - ¿Cuándo se debe activar la ruta de maltrato?
- Posteriormente, les entregarás a cada mujer la ficha con la ruta de atención al maltrato.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿A dónde puedo acudir cuando estoy pasando por algún tipo de maltrato?**



## Momentos: Derechos Sexuales

Esta sección consta de 12 páginas. En cada una de ellas tú vas a encontrar los pasos para hacer la formación. En cada una de las temáticas encontrarás información sobre la metodología individual o colectiva de formación. Te sugerimos que sigas cada de ellos ya que han sido pensado para lograr los objetivos del rotafolio.



## Página 19 ¿Qué son los Derechos Sexuales? ¿Cuáles son?

- **Tiempo estimado:** 5 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Ficha de Derechos Sexuales.

### ▪ Indicaciones

- » **Actividad 1 (5 minuto):** Les preguntaras a las mujeres si saben qué son los Derechos Sexuales. Escucharás atentamente sus respuestas. Una vez terminen le leerás la definición de derechos sexuales que está en la ficha de Derechos Sexuales.



## Página 20 Ejerczamos nuestros derechos sexuales

- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Materiales necesarios:** Rotafolio,
- **Indicaciones**

- » **Actividad 1 (10 minuto):** Les leerás cada derecho y les preguntará, por cada uno, si entienden cada uno de los derechos. En caso de que no, les explicarás cada uno de los derechos con ejemplos.





## Página 21-22 Placer Sexual (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 35 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Imágenes de los órganos genitales masculinos y femenino, Fichas del Aparato Sexual Masculino, papel y marcadores.

### ▪ **Indicaciones**

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Placer Sexual con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 22 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Placer Sexual le preguntarás ¿Para ti, que es el Placer Sexual?

- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es el placer sexual?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre Placer Sexual haciendo énfasis en la palabra autoconocimiento. Le preguntarás que si sabe que es el autoconocimiento. Si la mujer no sabe, definirás autoconocimiento según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (20 minutos):** Trabajaremos los órganos sexuales femeninos y masculinos y su relación con el placer sexual. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Usarás las imágenes del aparato reproductor femenino para explicar cada una de las partes y sus funciones. Apóyate en las **Fichas del Aparato Sexual Femenino** para explicarlas.
  - Después, le pedirás a la mujer que, mediante un dibujo, represente el placer sexual.

- Posteriormente, le pedirás que responda los siguientes interrogantes:
  - ¿El auto reconocimiento y el reconocimiento del otro favorecen la integración con la pareja?
  - ¿La comunicación con la pareja favorece la relación sexual?
  - ¿El estímulo externo es un preámbulo para el placer sexual?
  - ¿El maltrato y los golpes incrementan el placer sexual?
- Te apoyarás en las recomendaciones para mejorar los conocimientos del placer sexual de la participante.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntará si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntará **¿Te comunicas con tu pareja antes y después de la relación sexual?**

## Página 21-22 Placer Sexual (Grupal).

- **Tiempo estimado: 45 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Imágenes de los órganos genitales masculinos y femenino, Fichas del Aparato Sexual Masculino, papel y marcadores.
- **Indicaciones**
  - » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detallen la imagen de Placer Sexual con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 22 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Placer Sexual les preguntará ¿Para ustedes, que es el Placer Sexual?
  - » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí les dirás a las participantes que con este rotafolio va a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es el placer sexual?**
  - » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre Placer Sexual haciendo énfasis en la palabra autoconocimiento. Les preguntará que si saben que es el

autoconocimiento. Si las mujeres no saben, definirás autoconocimiento según el diccionario de términos.

- » **Actividad 5 (30 minutos):** Trabajaremos los órganos sexuales femeninos y masculinos y su relación con el placer sexual. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Dividirás a las participantes en 10 grupos.
  - A cada grupo le darás las imágenes del aparato reproductor femenino y una ficha con una parte del aparato sexual femenino.
  - Les pedirás que dibujen esa parte y expliquen, en sus palabras, cuál es su función.
  - Luego, cada grupo realizará una representación gráfica de cómo se debe establecer un diálogo con la pareja para aumentar el placer sexual.
  - Posteriormente, responder los siguientes interrogantes
    - ¿El auto reconocimiento y el reconocimiento del otro favorecen la integración con la pareja?
    - ¿La comunicación con la pareja favorece la relación sexual?
    - ¿El estímulo externo es un preámbulo para el placer sexual?
    - ¿El maltrato y los golpes incrementan el placer sexual?
  - Te apoyarás en las recomendaciones para mejorar los conocimientos del placer sexual de las participantes.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Les leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de las participantes, les preguntarás **¿Te comunicas con tu pareja antes y después de la relación sexual?**





## Página 23-24 Diversidad Sexual (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 30 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Fichas Diversidad Sexual, Papel y marcadores.

### ▪ **Indicaciones**

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Diversidad Sexual con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 24 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Diversidad Sexual le preguntarás ¿Para ti, que es la Diversidad Sexual?

- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es la diversidad sexual?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre Diversidad Sexual haciendo énfasis en la palabra diversidad. Le preguntarás que si sabe que es la diversidad. Si la mujer no sabe, definirás diversidad según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (15 minutos):** Trabajaremos los significados de la diversidad sexual y de género. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - o Entrégale a la mujer las **Fichas de Diversidad Sexual**. Explícale que las deben leer y posteriormente debe explicarlas.
  - o Después, pídele que mediante dibujos explique al menos tres conceptos que más le han llamado la atención.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.

- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Te sientes plena en el desarrollo de tu sexualidad y género?**

## **Página 23-24 Diversidad Sexual** (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 45 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Fichas Diversidad Sexual, Papel y marcadores.
- **Indicaciones**
- » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detallen la imagen de Diversidad Sexual con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 24 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Diversidad Sexual les preguntarás ¿Para ustedes, que es la Diversidad Sexual?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí les dirás a las participantes que con este rotafolio van a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es la diversidad sexual?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre Diversidad Sexual haciendo énfasis en la palabra diversidad. Le preguntarás que si sabe que es la diversidad. Si la mujer no sabe, definirás diversidad según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (30 minutos):** Trabajaremos los significados de la diversidad sexual y de género. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Dividirás a las participantes en dos grupos.
  - Al primero le entregarás las fichas concernientes a Identidad de Género. Al segundo, las fichas sobre orientación sexual.
  - Les pedirás que cada grupo prepare una exposición de 5 minutos sobre los temas entregados.
  - Cada uno de los grupos tendrá la posibilidad de explicar el tema asignado a una persona del otro grupo.
  - Posteriormente, en plenaria, harás las siguientes preguntas orientadoras
- ¿Se sienten plena en el desarrollo de tu sexualidad y género?

- ¿Qué recomendaciones harían para promover la inclusión e igualdad de género?
- Harás un cierre con los comentarios de cada mujer.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Te sientes plena en el desarrollo de tu sexualidad y género?**



**Página 25-26 Higiene Menstrual (Actividad Individual).**

- **Tiempo estimado:**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Imagen del ciclo menstrual. Calendario Menstrual y Toallas Higiénicas.
- **Indicaciones**
- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Higiene Menstrual con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 26 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Higiene Menstrual le preguntarás ¿Para ti, que es la Higiene Menstrual?



- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es la higiene menstrual?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre higiene menstrual haciendo énfasis en las palabras gestión menstrual. Le preguntarás que si sabe que es la gestión

menstrual. Si la mujer no sabe, definirás diversidad según el diccionario de términos.

- » **Actividad 5 (15 minutos):** Trabajaremos los significados de la diversidad sexual y de género. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - o Entrégale a la mujer las **Fichas de Diversidad Sexual**. Explícale que las deben leer y posteriormente debe explicarlas.
  - o Después, pídele que mediante dibujos explique al menos tres conceptos que más le han llamado la atención.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Te sientes plena en el desarrollo de tu sexualidad y género?**

## Página 25-26 Higiene Menstrual (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado: 45 minutos**
  - **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Imagen del ciclo menstrual. Calendario Menstrual y Toallas Higiénicas.
- Indicaciones**
- » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detallen la imagen de Higiene Menstrual con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 26 del rotafolio.
  - » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Higiene Menstrual les preguntarás ¿Para ustedes, que es la Higiene Menstrual?
  - » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí les dirás a las participantes que con este rotafolio van a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es la higiene menstrual?**
  - » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre higiene menstrual haciendo énfasis en las palabras gestión menstrual. Les preguntarás que si saben que es la gestión menstrual. Si las mujeres no saben, definirás gestión menstrual según el diccionario de términos.
  - » **Actividad 5 (30 minutos):** Trabajaremos los hábitos menstruales. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.

- Les explicarás a las participantes sobre la menstruación, cuáles son las fases del ciclo menstrual y el cómo las mujeres menstrúan. Utilizarás las **fichas del aparato sexual femenino** para explicar que es el útero.

Utilizarás **las fichas del ciclo menstrual** para explicar cómo el útero, mes a mes, se engrosa para recibir una gestación y se adelgaza cuando no hubo gestación.

Cuando el útero se adelgaza es que ocurre la menstruación.

- Entendiendo lo anterior, les pedirás a las mujeres que se distribuyan en parejas.
- Luego, las mujeres deberán hacer la representación de una situación en donde una participante hará el rol de madre y la otra participante hará el rol de hija. Para esta parte le sugerirás a la participante que le explique

¿Qué es el ciclo menstrual, cada cuánto se presenta?

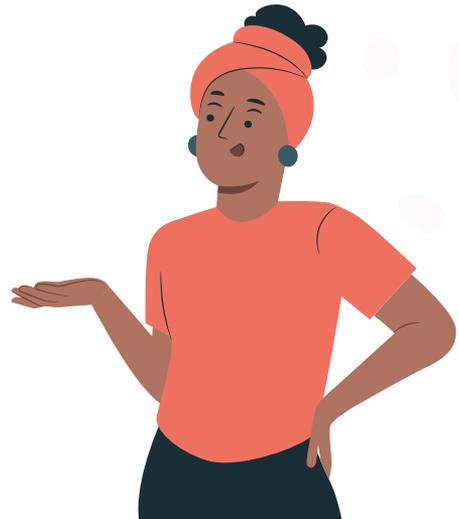
¿Por qué es importante el cambio de toalla higiénica y cada cuanto se debería realizar?

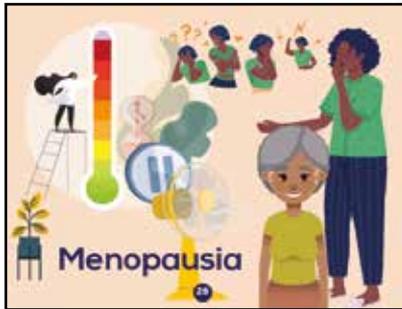
¿Qué cuidados debe tener durante la menstruación? Hacer énfasis en conocimientos propios de la región.

- Cada mujer debe hacer el rol de madre y de hija.

» **Actividad 6 (5 minutos):** Les leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación les preguntarás si consideran que son importantes en su diario vivir.

» **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, les preguntarás **Amigas, ¿Cada cuánto se cambias la toalla?, ¿Qué sienten usando la toalla?, ¿Qué otras cosas usan durante sus periodos?**





## Página 27-28 Menopausia (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 30 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Fichas sobre los síntomas de la menopausia.

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Menopausia con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 28 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Menopausia le preguntarás ¿Para ti, que es la Menopausia?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es la menopausia?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre menopausia haciendo énfasis en las palabras periodos menstruales. Le preguntarás que si sabe que son los periodos menstruales. Si la mujer no sabe, definirás periodos menstruales según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (15 minutos):** Trabajaremos los síntomas de la menopausia. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Le pasarás a la mujer **las fichas de síntomas de la menopausia.**
  - Le pedirás que los observe todos. Si no entiende uno, le explicarás que quiere decir el que no entiende
  - Luego, le pedirás que piense si ella o su mamá ya pasaron por la menopausia.
    - En caso afirmativo, le dirás que escojan los síntomas que más tuvieron y le generaron molestia.
    - En caso negativo, le dirás que piensen en los tres síntomas que más le generarían molestia.

- Terminarás la actividad con un resumen de los síntomas de la menopausia.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cómo ha sido tu experiencia con la menopausia? ¿Qué haces para reducir los síntomas de la menopausia?**

## Página 27-28 Menopausia (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado: 30 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Fichas sobre los síntomas de la menopausia.

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detalle la imagen de Menopausia con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 28 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Menopausia les preguntarás ¿Para ustedes, que es la Menopausia?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a las participantes que con este rotafolio van a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es la menopausia?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre menopausia haciendo énfasis en las palabras periodos menstruales. Les preguntarás que si saben que son los periodos menstruales. Si las mujeres no saben, definirás periodos menstruales según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (30 minutos):** Trabajaremos los síntomas de la menopausia. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Dividirás el grupo en dos.
  - Se hará una competencia de mímicas en donde cada grupo tendrá que representar 5 síntomas de la menopausia.
  - Para esto, pondrás una silla vacía en la mitad del salón y ubicarás a las personas de un grupo tres metros al frente de la silla.
  - Les indicarás que pase una persona y se siente mirando a las otras personas de su grupo.

- Te harás detrás de la persona sentada y mostrarás una **ficha de un síntoma de la menopausia**.
- Las personas que están al frente de la persona sentada, harán una representación a través de la mímica del síntoma (NO SE PUEDE HABLAR).
- La persona sentada debe ver la mímica y adivinar el síntoma.
- Ganará el grupo que más síntomas adivine.
- Terminarás la actividad con un resumen de los síntomas de la menopausia.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Les leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación les preguntarás si consideran que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cómo ha sido su experiencia con la menopausia? ¿Qué hacen para reducir los síntomas de la menopausia?**



## Página 29-30 Enfermedades de la Mujer (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 40 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Infografías de Autoexamen de Mama, Citología y cáncer de cérvix e Infección de Vías Urinarias

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Enfermedades de la Mujer con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 30 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplado la imagen de Enfermedades de la Mujer le preguntarás Para ti, ¿cuáles son enfermedades propias de las mujeres?



- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas **¿Cómo la mujer cuida su cuerpo?** y **¿Cómo las mujeres pueden detectar sus enfermedades?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre Enfermedades de la Mujer haciendo énfasis en la palabra género. Le preguntarás que si sabe que es el género. Si la mujer no sabe, definirás género según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (25 minutos):** Trabajaremos el autoexamen de seno, la citología vaginal y el cáncer de cérvix y las Infecciones de Vías Urinarias. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Le pasarás a la mujer las **Infografías de Autoexamen de Mama, Citología y cáncer de cérvix e Infección de Vías Urinarias.**
  - Le pedirás a la mujer que haga cada uno de los pasos de la infografía de autoexamen de mama.  
Harás énfasis en la necesidad de palparse desde la areola hacia afuera del seno en forma circular.  
Hablarás sobre los signos de alarma
    - Masas.
    - Secreciones.
    - Enrojecimiento.
    - Hundimiento.
    - Cambios de textura.Si hay algún signo de alarma, le recomendaras ir al médico.
  - Le entregará la infografía de Citología y Cáncer de Cérvix  
Le pedirás que te pregunte si no entiende algo.  
Harás énfasis de hacerse la citología una vez al año.
  - Le entregará la infografía de IVU.  
Le pedirás que te pregunte si no entiende algo  
Harás énfasis en los síntomas y las formas de prevenirlas.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **Vecina, ¿Cómo se cuida de las enfermedades de la mujer?**

## Página 29-30 Enfermedades de la Mujer

(Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado: 45 minutos.**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Infografías de Autoexamen de Mama, Citología y cáncer de cérvix e Infección de Vías Urinarias

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detallen la imagen de Enfermedades de la Mujer con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 30 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplada la imagen de Enfermedades de la Mujer le preguntarás. Para ustedes, ¿cuáles son enfermedades propias de las mujeres?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí les dirás a las participantes que con este rotafolio van a responder las siguientes preguntas **¿Cómo la mujer cuida su cuerpo?** y **¿Cómo las mujeres pueden detectar sus enfermedades?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre Enfermedades de la Mujer haciendo énfasis en la palabra género. Les preguntarás que si saben que es el género. Si las mujeres no saben, definirás género según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (30 minutos):** Trabajaremos el autoexamen de seno, la citología vaginal y el cáncer de cérvix y las Infecciones de Vías Urinarias. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Dividirás el grupo en 3.
  - Les pasarás, a cada grupo, una **Infografía sobre Autoexamen de Mama, Citología y cáncer de cérvix o Infección de Vías Urinarias.**
  - Les pedirás a la mujer líder del grupo que lea cada uno de los pasos de la infografía de autoexamen de mama.

Todas las mujeres irán haciendo el paso a paso.  
Harás énfasis en la necesidad de palparse desde la areola hacia afuera del seno en forma circular.  
Hablarás sobre los signos de alarma.
- Masas.
- Secreciones.
- Enrojecimiento.
- Hundimiento.
- Cambios de textura.

Si hay algún signo de alarma les recomendaras ir al médico.

- Al segundo grupo, le entregarás la infografía de Citología y Cáncer de Cérvix

Le pedirás, a la líder del grupo, que lea la infografía y se la explique a sus compañeras

En caso de que no se entienda algo, te preguntarán.

Debes hacer énfasis en la necesidad de hacerse la citología una vez al año.

- Al tercer grupo le entregarás la infografía de IVU.

Le pedirás, a la líder del grupo, que lea la infografía y se la explique a sus compañeras

En caso de que no se entienda algo, te preguntarán,

Harás énfasis en los síntomas y las formas de prevenirlas.

- Cada grupo rotará las infografías cada 10 minutos hasta que todas las mujeres hayan visto las 3 infografías.

- » **Actividad 6 (5 minutos):** Les leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación les preguntará si consideran que son importantes en su diario vivir.

- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, les preguntará **Vecinas, ¿Cómo se cuidan de las enfermedades de la mujer?**



## Momentos: Derechos Reproductivos

Esta sección consta de 8 páginas. En cada una de ellas tú vas a encontrar los pasos para hacer la formación. En cada una de las temáticas encontrarás información sobre la metodología individual o colectiva de formación. Te sugerimos que sigas cada uno de los pasos ya que han sido pensados para lograr los objetivos del rotafolio.



## Página 31 ¿Qué son los Derechos Reproductivos? ¿Cuáles son?

- **Tiempo estimado: 5 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Ficha de Reproductivos
- Indicaciones**
- » **Actividad 1 (5 minuto):** Les preguntaras a las mujeres si saben qué son los Derechos Reproductivos. Escucharás atentamente sus respuestas. Una vez terminen, le leerás la definición de derechos reproductivos que está en la ficha de Derechos Reproductivos.



## Página 32 Ejerczamos nuestros derechos reproductivos.

- **Tiempo estimado: 10 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio,
- Indicaciones**
- » **Actividad 1 (10 minuto):** Les leerás cada derecho y les preguntará, por cada uno, si entienden cada uno de los derechos. En caso de que no, les explicarás cada uno de los derechos con ejemplos.





## Página 33-34 Planificación Familiar (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado: 65 minutos**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Kit de Anticoncepción.

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Planificación Familiar con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 34 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplada la imagen de Planificación Familiar le preguntará Para ti, ¿Qué es la planificación familiar?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas **¿Qué es la Planificación Familiar?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre Planificación Familiar haciendo énfasis en la palabra anticoncepción. Le preguntará que si sabe que es la anticoncepción. Si la mujer no sabe, definirás anticoncepción según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (50 minutos):** Trabajaremos los diferentes métodos anticonceptivos. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - **Condón Masculino.**  
Le entregarás a la mujer la **Infografía del Uso Correcto del Condón.** Una vez la mujer ha revisado la infografía la acompañarás a hacer la práctica.  
Sigue el paso de la infografía con el **modelo anatómico de pene y el condón** que está en la caja herramientas.  
Haz énfasis en que el condón protege para los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.
  - **Pastillas Anticonceptivas Orales.**  
Usa el **blíster de anticoncepción** para enseñar cómo son las pastillas anticonceptivas.

Le dirás que existen dos tipos de pastillas Anticonceptivas Orales:

- Pastillero de 21 pastillas.
- Pastillero de 28 pastillas.

Los dos tipos de Anticonceptivos Orales deben ser iniciados el primer día de la menstruación.

Los anticonceptivos orales de 21 días deben ser tomadas de forma consecutivas y descansar 7 días.

Los anticonceptivos orales de 28 días deben ser tomadas de forma consecutivas sin descansar.

Ambos tipos de anticonceptivos deben ser tomados a la misma hora todos los días.

○ **Inyecciones de Anticonceptivos.**

Usarás los **modelos de jeringas** para ejemplificar los dos tipos de inyecciones

- Mensuales
- Trimestrales

Las inyecciones se aplican en la cola.

Les explicarás de la siguiente forma:

- **Inyección Mensual:** Si vas a empezar a usar la inyección mensual, la debes empezar entre el primer y el quinto día de la menstruación.
- Las siguientes inyecciones deben ser cada 30 días.
- No puedes dejar pasar más de 2 días en la aplicación de la inyección mensual.
- **Inyección Trimestral:** Si vas a empezar a usar la inyección trimestral, la debes empezar entre el primer y el quinto día de la menstruación.
- Las siguientes inyecciones serán cada 90 días.
- No puedes dejar pasar más de 2 días en la aplicación trimestral.
- **Píldoras Anticonceptivas de Emergencia**

Usarás las píldoras para ejemplificar la píldora anticonceptiva de emergencia.

Enfatizarás que estas píldoras pueden ser usadas en diversos casos, entre ellos:

- Relación sexual sin protección.
- Relación sexual en donde se rompió el condón.
- Olvido en la toma de dos o más pastillas de anticonceptivos orales.
- Olvido, de más de cinco días, en la postura de las inyecciones mensuales o trimestrales.
- Violación y abuso sexual.

Le recordarás que es un derecho acceder a la anticoncepción de emergencia y que puede hacerlo hasta 72 horas después de haber tenido el contacto sexual.

- **Implantes subdérmicos de Anticonceptivos**

Usarás las **varillas** para simular los anticonceptivos subdérmicos. Explicarás que existen dos tipos de anticonceptivos subdérmicos:

- Jadelleà Dura tres años
- Implanonà Dura hasta cinco años.

Les explicarás que se debe poner bajo supervisión médica en la cara anterior del brazo.

Se debe revisar a los siete días, al mes y cada año.

- **Dispositivo Intrauterino**

Usarás la **T** para simular los Dispositivos Intrauterinos

Usarás la **imagen del aparato reproductor femenino** para explicar en dónde va el dispositivo intrauterino.

Explicarás que esta puede durar activo hasta por 12 años.

Si es T de Cobre no tiene hormonas, por lo que se controlan los efectos adversos.

- Terminarás explicando que cada uno de estos métodos tienen sus pros y sus contras y que cada mujer tiene derecho a tener una

- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.

- » **Actividad 7 (5 minutos):**

Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cuáles son los métodos que conoces para planificar? ¿Qué has escuchado sobre la planificación familiar?**





## Página 33-34 Planificación Familiar (Actividad Grupal).

- **Tiempo estimado:**
- **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas: Kit de Anticoncepción.

### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Les pedirás a las mujeres que detalle la imagen de Planificación Familiar con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 34 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplada la imagen de Planificación Familiar les preguntará Para ustedes, ¿Qué es la planificación familiar?
- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a las mujeres y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí les dirás a las participantes que con este rotafolio van a responder las siguientes preguntas **¿Qué es la Planificación Familiar?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Les leerás a las mujeres la definición que está en el rotafolio sobre Planificación Familiar haciendo énfasis en la palabra anticoncepción. Les preguntará que si saben que es la anticoncepción. Si las mujeres no saben, definirás anticoncepción según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (50 minutos):** Trabajaremos los diferentes métodos anticonceptivos. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
  - Dividirás el grupo de mujeres en 6 grupos pequeños.
  - Para cada grupo seguirás les asignarás cada uno de los temas: Condón Masculino, Pastillas Anticonceptivas Orales, Inyecciones Anticonceptivas, Píldoras Anticonceptivas de Emergencia, Implantes Subdérmicos de Anticoncepción, y Dispositivo intrauterino.
  - A cada grupo asignará una líder que será la encargada de escoger el tema. A cada líder le dirás que deben hacer una cartelera con ejemplificando las siguientes instrucciones:
  - **Condón Masculino.** Les pedirás que lean la **Infografía del Uso Correcto del Condón.**



Una vez hayan revisado la infografía las acompañarás a hacer la práctica.

Seguirán el paso de la infografía con el **modelo anatómico de pene y el condón** que está en la caja herramientas.

Harás énfasis en que el condón protege para los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.

○ **Pastillas Anticonceptivas Orales.**

Les entregarás el **blíster de anticoncepción** para enseñar cómo son las pastillas anticonceptivas.

Les dirás que existen dos tipos de pastillas Anticonceptivas Orales:

- Pastillero de 21 pastillas.
- Pastillero de 28 pastillas.

Los dos tipos de Anticonceptivos Orales deben ser iniciados el primer día de la menstruación.

Los anticonceptivos orales de 21 días deben ser tomadas de forma consecutivas y descansar 7 días.

Los anticonceptivos orales de 28 días deben ser tomadas de forma consecutivas sin descansar.

Ambos tipos de anticonceptivos deben ser tomados a la misma hora todos los días.

○ **Inyecciones de Anticonceptivos.**

Les entregarás los **modelos de jeringas** para ejemplificar los dos tipos de inyecciones

- Mensuales
- Trimestrales

Las inyecciones se aplican en la cola.

Les explicarás de la siguiente forma:

- **Inyección Mensual:** Si vas a empezar a usar la inyección mensual, la debes empezar entre el primer y el quinto día de la menstruación.
- Las siguientes inyecciones deben ser cada 30 días.
- No puedes dejar pasar más de 2 días en la aplicación de la inyección mensual.
- **Inyección Trimestral:** Si vas a empezar a usar la inyección trimestral, la debes empezar entre el primer y el quinto día de la menstruación.
- Las siguientes inyecciones serán cada 90 días.
- No puedes dejar pasar más de 2 días en la aplicación trimestral.

○ **Píldoras Anticonceptivas de Emergencia**

Les entregarás las píldoras para ejemplificar la píldora anticonceptiva de emergencia.

Enfatizarás que estas píldoras pueden ser usadas en diversos casos, entre ellos:

- Relación sexual sin protección.
- Relación sexual en donde se rompió el condón.
- Olvido en la toma de dos o más pastillas de anticonceptivos orales.
- Olvido, de más de cinco días, en la postura de las inyecciones mensuales o trimestrales.
- Violación y abuso sexual.

Les recordarás que es un derecho acceder a la anticoncepción de emergencia y que puede hacerlo hasta 72 horas después de haber tenido el contacto sexual.

○ **Implantes subdérmicos de Anticonceptivos**

Les entregarás las **varillas** para simular los anticonceptivos subdérmicos.

Explicarás que existen dos tipos de anticonceptivos subdérmicos:

- Jadelleà Dura tres años
- Implanonà Dura hasta cinco años.

Les explicarás que se debe poner bajo supervisión médica en la cara anterior del brazo.

Se debe revisar a los siete días, al mes y cada año.

○ **Dispositivo Intrauterino**

Usarás la **T** para simular los Dispositivos Intrauterinos

Usarás la **imagen del aparato reproductor femenino** para explicar en dónde va el dispositivo intrauterino.

Explicarás que esta puede durar activo hasta por 12 años.

Si es T de Cobre no tiene hormonas, por lo que se controlan los efectos adversos.

- Cada grupo deberá escoger a una presentadora, la cual se quedará explicando a los otros grupos el método anticonceptivo.
- Las mujeres que no son presentadores rotarán por todos los grupos hasta completar los seis métodos anticonceptivos.

» **Actividad 6 (5 minutos):** Les leerás, a las participantes, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación les preguntarás si consideran que son importantes en su diario vivir.

» **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de las participantes, le preguntarás **¿Cuáles son los métodos que conoces para planificar? ¿Qué has escuchado sobre la planificación familiar?**



## Página 35-36 Cuidados antes, durante y después del embarazo (Actividad Individual).

- **Tiempo estimado:**
  - **Materiales necesarios:** Rotafolio, Caja de Herramientas:
- ### Indicaciones

- » **Actividad 1 (1 minuto):** Le pedirás a la mujer que detalle la imagen de Planificación Familiar con detenimiento. Esta imagen la encuentras en la página 34 del rotafolio.
- » **Actividad 2 (1 minuto):** Una vez contemplada la imagen de Planificación Familiar le preguntarás Para ti, ¿Qué es la planificación familiar?



- » **Actividad 3 (1 minuto):** Escucharás atentamente a la mujer y unirás su respuesta con la Actividad 4. Aquí le dirás a la participante que con este rotafolio va a responder las siguientes preguntas **¿Qué es la Planificación Familiar?**
- » **Actividad 4 (1 minuto):** Le leerás a la mujer la definición que está en el rotafolio sobre Planificación Familiar haciendo énfasis en la palabra anticoncepción. Le preguntarás que si sabe que es la anticoncepción. Si la mujer no sabe, definirás anticoncepción según el diccionario de términos.
- » **Actividad 5 (50 minutos):** Trabajaremos los diferentes métodos anticonceptivos. Para esto te solicitamos seguir los siguientes pasos.
- » **Actividad 6 (5 minutos):** Le leerás, a la participante, las recomendaciones que están escritas en el rotafolio. Para cada recomendación le preguntarás si considera que son importantes en su diario vivir.
- » **Actividad 7 (5 minutos):** Para el reconocimiento de los conocimientos de la participante, le preguntarás **¿Cuáles son los métodos que conoces para planificar? ¿Qué has escuchado sobre la planificación familiar?**







