



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónDirección Regional  
de Educación de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión  
Educativa Local N° 02

PERÚ

Ministerio  
de EducaciónDirección  
Regional de Educación  
de Lima MetropolitanaUnidad de Gestión  
Educativa Local N° 04**Alternativa**  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR**Canada****Manuela Ramos**  
Una apuesta por la equidad**unicef**  
para cada niño**75**

# Mi CUADERNO QUE ACOMPAÑA

Cuaderno de trabajo sobre género, sexualidad y violencia para escolares en el marco de la implementación de la Educación Sexual Integral - ESI.



**6to, GRADO DE PRIMARIA,  
1ro, Y 2do, DE SECUNDARIA**

### **Movimiento Manuela Ramos**

Av. Juan Pablo Fernandini Nº 1550, Pueblo Libre  
Lima 21- Perú  
Teléfono: 423-8840  
mail: postmast@manuel.org.pe  
<http://www.manuela.org.pe>

### **Coordinación**

Elga Prado Vásquez

### **Textos**

Griselda Pérez Luna Gallardo  
Colaboración: Belén Arróniz Gallardo

### **Ilustración**

Carlos Criado

### **Revisión final**

Elga Prado Vásquez  
Lisette Gamboa Galvez  
Esther Muñoz Lozano

### **Revisión técnica**

Equipo de UNICEF:  
Luisa Martínez Cornejo - Oficial de Género y Desarrollo  
Claudia Medina López - Consultora en Género de UNICEF  
Equipo - Dirección Regional de Educación Lima Metropolitana

### **Impresión**

Editorial Pacasmayo SAC  
Calle Juan Castro 585 Urb. Balconcillo - La Victoria  
Teléfono: 332-1006

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº N° 2021-03712

Lima, marzo de 2021

16,000 ejemplares

La presente publicación ha sido elaborada por encargo de UNICEF, con el financiamiento de la Embajada de Canadá.

Se autoriza la reproducción parcial o total de esta publicación, sin fines comerciales, citando la fuente.





# MI CUADERNO QUE ACOMPAÑA

La carátula de este cuaderno está en blanco para que tu la personalices.

**Haz un dibujo o coloca recortes que te gusten y te identifiques.**

# Datos Personales

Mi nombre es:

y me dicen

Tengo                    años

El nombre de mi colegio es

Estoy en                    grado de

Nací en                    Distrito                    Región                    País

Vivo en el distrito de

# Sexualidad, género, derecho y violencia

Este cuaderno es para ti, que estás empezando a cambiar por fuera y por dentro. Seguramente a veces te sientes extraño o extraña porque de repente has empezado a sentir la necesidad de estar solo o sola por momentos. Por eso, este cuaderno te va a acompañar a descubrir lo único o única que eres; mediante actividades, información y juegos divertidos te ayudará a encontrar respuestas a las preguntas que ahora te empiezan a surgir sobre tu cuerpo, tus cambios, tus sentimientos, emociones y cómo vivir este momento maravilloso de tu vida siendo respetado, respetada y respetando a las y los demás.

En este cuaderno podrás apuntar las cosas que te ocurren, hacer dibujos, anotar algunas aventuras, expresar tus sueños y fantasías, metas, propósitos y algunas anécdotas, ya sean tuyas o las que te contaron tus amigos o amigas y familiares. Puedes también comentar algunas cosas que viste en Internet, escribir sobre tu grupo de música preferido, la canción que más te guste o escribir sobre tu equipo de fútbol, vóley u otro deporte favorito. También te puede servir para planificar tus deberes, evaluaciones, o registrar esos momentos que te hicieron sentir muy feliz en la familia o con tus amigas o amigos del barrio, del cole... o con "alguien especial" que puede aparecer en tu vida.

Este cuaderno será tu compañero/a, sabemos lo importante que es tener a alguien a quien contar lo que te pasa, lo que sientes, lo que deseas, lo que sueñas y no te atreves contar a las personas... además, encontrarás recursos para vivir mejor y para defenderte de situaciones que podrían ponerte en peligro.

Aquí, encontrarás algunas historias que les ocurren a las chicas y chicos como tú, que podrían vivir en un barrio parecido al tuyo o estudiar en un colegio que quizá está en tu zona.

Probablemente puedas sentirte más identificado o identificada con alguna de ellas/os o con aspectos como su manera de pensar, sentir o de actuar.

**Al final del cuaderno encontrarás diferentes emoticones/pegatinas para que puedas utilizarlos y ponerle emoción a lo que escribas.**

# RECONOCIÉNDOME

## ¿Quién soy?

Mi comida favorita es:

La comida que nunca quiero comer es:

Mi postre favorito es:

El postre que menos me gusta es:

Me gustan:

Los deportes

Dibujar, crear, pintar

La música

El baile

Cantar

La parte de mi cuerpo que más me gusta es:

La parte de mi cuerpo que menos me gusta es:

Soy bueno o buena en:

No soy bueno o buena en:

Mi principal cualidad es:

Mi defecto es:

Mi curso favorito es:

El curso que menos me gusta es:

Cuando sea mayor me gustaría:

Quisiera ahorrar para comprar:

Una meta que tengo a:

Corto plazo (semanas)

Mediano plazo (meses)

Largo plazo (años)

# Mapa de Lima Metropolitana

NORTE  
SUR  
ESTE  
OESTE



**“¿Qué conoces de tu ciudad?**

**Coloca el sticker de chincheta en los distritos que conoces”**

**En la colección de sticker debe de haber sticker con la figura de chincheta**



# Mapa del Perú



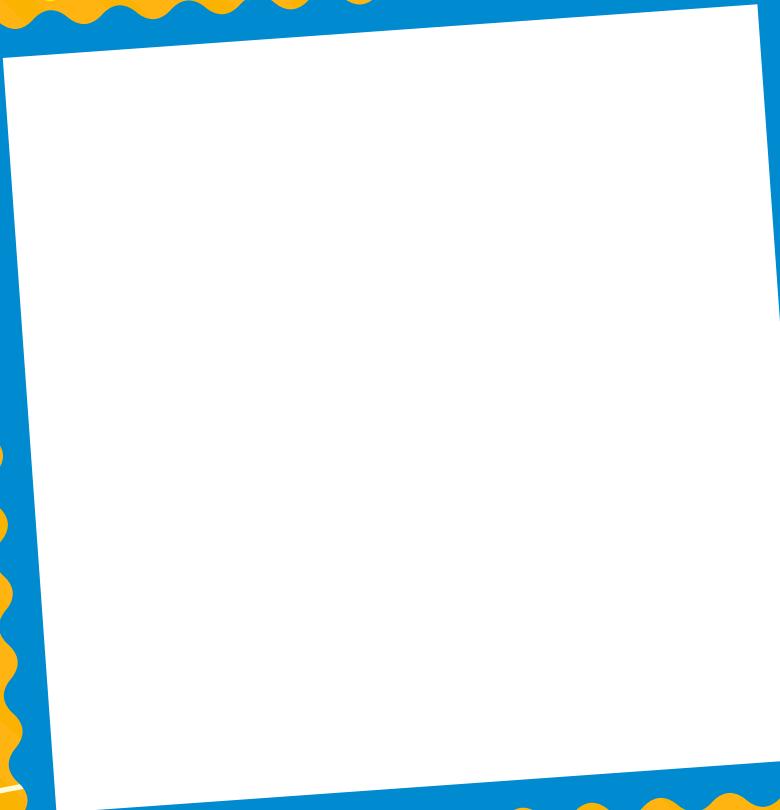
**"¿Qué conoces del Perú?  
¿Qué te gustaría conocer?"**

Coloca el sticker de chincheta en las regiones que ya conoces y el sticker de avión en cinco regiones que te gustaría conocer"

En la colección de sticker debe de haber sticker con la figura de avión y sticker con la figura de chincheta.



# Mi Familia



***Pega una foto o dibuja a los miembros de tu familia.***

¿Qué significado tiene la familia para mí?

¿Qué quiero de mi familia?

¿Cómo aporto o puedo aportar a mi familia?

**¡No olvides que hay muchos tipos de familia!**

**¡Puedes considerar también a alguien que vive con ustedes sin ser un pariente y consideras parte de la familia, hasta puede ser tu mascota!**

# I Género Sexo



# Breve historia de como se formó el gran clan de mi cuaderno que acompaña



**S**e han escrito muchas historias de cómo se formó El Gran Clan de mi cuaderno que acompaña, cada una más fantástica que la otra.

Esta empieza así...

Habían transcurrido unos pocos días de iniciadas las clases en la institución educativa N° 3141, cuando ocurrió un hecho particular en el salón de sexto grado. El temido profesor de matemáticas, el Sr. Severino, llamó severamente la atención a Cielo, una niña nueva, callada y que por su carácter reservado no tenía amigos aún en el salón. El motivo de su llamada de atención fue una tarea presentada sin terminar, un cuaderno pintarrajeado y con hojas arrugadas.

Cielo contó que la noche anterior su mamá le escribió al celular avisando que iba a quedarse a trabajar hasta muy tarde y que ella, como siempre, tendría que atender a su papá, a su tío y a sus hermanos. Cielo no tuvo más remedio que combinar las tareas de la escuela con las tareas de la casa. Seguro por eso algunas manchitas le debieron haber caído al cuaderno. Su mamá llegó tarde y ella le ayudó a cocinar para las loncheras del día siguiente. Al final tuvo que llevar sus deberes a la cama, estaba muy cansada y se quedó dormida, amaneció con sus libros como almohada y su cuaderno como frazada.

Todo el salón estalló de risa, incluido el profesor. Cielo, avergonzada, se puso a llorar triste y desconsolada. Felizmente sonó el timbre del recreo y todos salieron al patio.



Los compañeros y compañeras esperaban a Cielo en el patio para continuar con la burla. Al salir, ella nerviosa, tropieza, resbala y su lonchera vuela por los aires hasta caer estrepitosamente al piso desparramándose todita.

Ahora no solo sus compañeros y compañeras de salón, sino el colegio entero estalló en gran carcajada. La imagen triste y cruel desaparece cuando Sheyla decide, sin dudarlo, interrumpir la burla para ayudarla. Las carcajadas desaparecen y todo vuelve a la normalidad.

Sin embargo, lo peor aún no había pasado. Antes que Cielo pudiera agradecer a Sheyla por el gesto solidario, una voz ronca y amenazadora llega desde las profundidades del campo de juego. Se trata de Héctor, el más grande, corpulento, malhumorado y temido del salón.

— ¡Sheyla, ¿por qué interrumpes el partido?... Todos estamos esperando para jugar! Siempre haciendo lo importante, la solidaria! ¡hay que salvar al mundo!... ¿Vas a jugar o no?

Rivales en todo, no importaba donde estuvieran, ellos competían siempre. Poniéndose inmediatamente de pie, Sheyla lo enfrenta y dice:

— A mí no me hables así. ¿Qué crees? Que porque soy mujer ¿me vas a asustar?

Quedan frente a frente como dos gallitos a punto de pelear.

Felizmente aparece Jean Pierre, dominando la pelota de fútbol de los pies a la cabeza, de la cabeza a las manos, de las manos a un dedo. Por supuesto, todo el patio ríe y aplaude el espectáculo. Jean Pierre saluda divertido, pone la pelota al piso y junto a Sheyla ayudan a Cielo.

Héctor observa intrigado.



Mientras tanto, tímidos y disimuladamente, Juancito y Valentina se van sumando a ayudar a Cielo. Juancito y Valentina son primos. Él de gruesos lentes y algo subido de peso, y ella, frágil y romántica, por proteger a su primo nunca se separaba de él. Por eso los llaman los raros del salón; son excelentes alumnos, inteligentes, sensibles y creativos.

Luego de ayudar a Cielo, embargados por esta energía positiva que los mantenía unidos, mágicamente se sentaron juntos a tomar su lonchera, envueltos en un silencio reflexivo.

De esta manera, Sheyla, Héctor, Cielo, Jean Pierre, Juancito y Valentina provocaron en forma natural y espontánea un mágico y maravilloso círculo energético. En pleno patio de recreo se producía un fenómeno extraordinario, un portal energético dimensional, una ruptura en el espacio y tiempo de tal magnitud que iba a cambiar el curso de la historia del colegio.

*Se está formando un estupendo grupo de amigos y amigas.  
¿Te gustaría ser parte de este grupo?*

*¿Con quién crees que te llevarías mejor?  
Marca (X) de 0 a 10  
según tu grado de simpatía con cada uno de ellos:*

*grado de simpatía*



- Cielo
- Sheyla
- Héctor
- Jean
- Pierre
- Juancito
- Valentina

*Explica tu respuesta:*

---

---

---

---

---

---



Sin presentir los extraordinarios sucesos que vendrían, el nuevo grupo de amigos compartían su lonchera envueltos en un plácido silencio.

- Chicos, chicas— gracias por ayudarme, en verdad nunca lo olvidaré —dijo Cielo agradecida.
- A mí también me cuesta hacer la tarea, siempre hay que hacer cosas en la casa —respondió Sheyla.
- Yo también apoyo en casa, sé cocinar, mis papás me enseñaron, y también lavo los platos —añadió Jean Pierre.



- En casa también todos apoyamos. Mi papi también. Él ha aprendido a hacer trenzas para peinar a las pequeñas. Y mira!, hoy me hizo las trenzas, están bonitas ¿no? —comentó Valentina.
- Mi papá se molesta un montón si mi mamá le pide ayuda en las tareas de la casa. Así que, para no pelear, mi mamá ya no le dice nada —intervino Cielo.

Héctor, que había estado callado, entra en la conversación:

- Ni mi papá ni yo hacemos cosas de mujeres.

Juancito dice entonces con tono de chiste y haciendo gestos:

- ¡Claro!, siempre nos han dicho que los hombres no lloran, no se emocionan, no visten de rosado, son fuertes, no hacen las tareas de la casa.

El resto del grupo hace gestos de sorpresa y mueve la cabeza en señal de que es necesario cambiar esa forma de pensar.

Todos ríen felices y Valentina se anima a decir que le gusta el grupo que han formado. Hacen un pacto para cambiar esos roles. ¡Desde hoy seremos los y las líderes de la igualdad!

¿Y....cómo es en tu casa?  
¿Quién hace qué?

Completa el siguiente cuadro marcando (X)  
las labores que realiza cada miembro de tu hogar.

	Mamá	Papá	yo	hermanos	hermanas	otros
Cocinar						
Lavar los servicios						
Hacer las compras						
Tender la cama						
Barrer y trapear						
Lavar la ropa						
Cuidar a los niños pequeños						
Trabajar fuera de casa						
Atender el negocio familiar						
Hacer arreglos: electricidad, pintura						
Cuidar a los enfermos						
Tomar decisiones importantes						

¿Tú estás de acuerdo con la forma como se reparten las tareas en tu hogar?

Expresa tu opinión pegando un emoticón.

Argumenta qué piensas de esta situación

La conversación queda interrumpida por el grito de Cielo al abrir su lonchera y comprobar que su comida preferida había quedado arruinada.

— ¡No!... ¡no puede ser! Mi estofado de pollo con arroz se revolvió todo, ya no se ve tan rico.

— No te preocupes —dijo Juancito tomando una actitud de profesor científico—. Cuando termine de construir mi máquina del tiempo, podremos retroceder la acción y salvar a los tallarines.

El grupo se ríe.

El abuelo de Juancito le había transmitido el interés por los descubrimientos científicos, y él está construyendo en secreto la Máquina del tiempo en el depósito del colegio, un lugar apartado y misterioso.

— ¡Claro!, hay que retroceder el tiempo justo antes que caiga la lonchera —dice Valentina apoyando a Juancito.

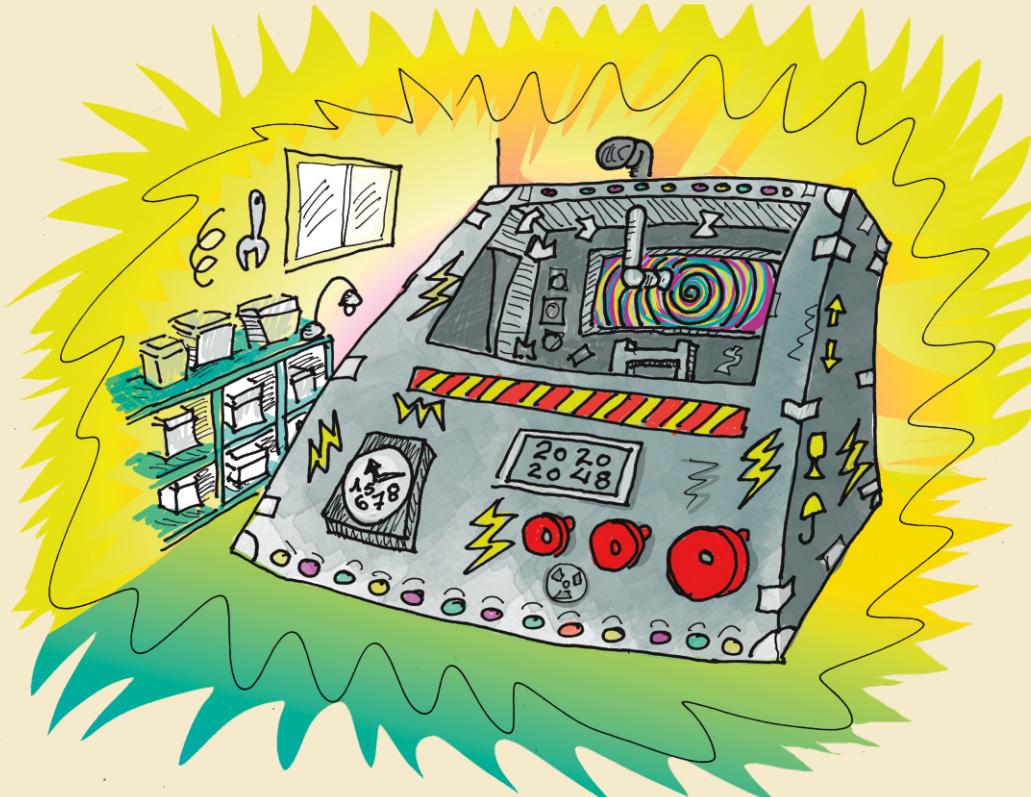
— Y yo entro esquivando los peligros y la atrapo en el aire como un héroe —agrega Jean Pierre.

Poniendo un tono más crítico, Sheyla sentencia:

— Mejor retroceder el tiempo a anoche y hacer que su papá o su tío cocine y sus hermanos hagan las tareas de la casa.

Juancito reflexivo le responde:

— Sería interesante que la máquina del tiempo pueda hacer que sea el papá quien cocine y pueda salvar al cuaderno compañero de las manchitas de tallarín. Y todos vuelven a reír.



Sheyla propone entusiasmada:

— ¡Armemos un equipo de estudio para todo el año!

A todos y todas les gusta la idea y ponen la mano al centro para sellar el pacto. Todos menos Héctor que no está de acuerdo y decide retirarse ante la mirada impotente del grupo.



Pero, misteriosamente, justo en el momento que Héctor volteó para irse, un fuerte ventarrón cae sobre ellos, dibuja un remolino en el cielo y estalla de un latigazo en el piso levantando a su vez una impresionante polvareda.

Héctor asustado regresa con el grupo, pone sus manos al centro y todo el grupo celebra.

— ¿Vieron eso?  
— pregunta Juancito,  
intrigado por el extraño  
fenómeno que habían  
presenciado.

Valentina comienza a contar con voz misteriosa que en ese colegio pasaban cosas muy extrañas.

— ¿Extrañas? ¿Como cuáles? —pregunta Héctor asombrado.  
— Se dice que el colegio ha sido construido sobre una huaca entre el cerro macho y el cerro hembra —agrega Jean Pierre.  
— Soy la sacerdotisa Culluc Culi y les comento que en mi cultura los varones también cocinan y lavan los platos —interviene Sheyla como poseída.

Asustado, Juancito exige respeto, ya que la sacerdotisa sí existió y podrían estar convocándola.

— Mi mamá dice que una noche vio un ovni sobre el colegio cuando regresaba tarde del trabajo —dice Cielo.

Cielo busca su cuaderno, quiere anotar las historias que están contando, pero recuerda que el profesor Severino se quedó con su cuaderno.

Juancito entonces grita:

— ¡No!, el profesor Severino es un duende del mal. Se quedó con unos apuntes de mi máquina del tiempo.

Todos están muy alterados, y son interrumpidos por el timbre que anuncia el fin del recreo.

Y aquí termina el  
primer Capítulo de la historia.  
¿Qué crees que ocurrirá  
después?

Yo creo que lo que va a ocurrir después es:

---

---

---

Pero no nos adelantemos.

Primero vamos a analizar las situaciones que han vivido este grupo de amigos y amigas.

1. ¿Crees que es común que algunas chicas de tu edad, como Cielo, tengan que ocuparse de las tareas domésticas y de cuidar de los hermanitos?
2. ¿Crees que si un chico del salón se hubiera retrasado en la tarea sería por el mismo motivo que Cielo? ¿Por qué?
3. ¿Por qué crees que los chicos y chicas del salón se rieron cuando Cielo comentó lo que había impedido terminar su tarea? ¿Quiénes crees que se habrán reído más?, ¿los chicos o las chicas? ¿Por qué?
4. ¿Por qué crees que algunos compañeros llaman "machona" a Sheyla en secreto?
5. ¿Crees que las chicas por lo general son sensibles y los chicos más bien son rudos y peleadores?

Reflexionemos respondiendo estas preguntas sobre lo que hacen los chicos y las chicas y cómo se comportan.

Preguntémonos: ¿Será así porque nacieron hombres o mujeres?

Escribe aquí tu opinión

---

---

---

---

# Horario de clases

**Es de mala educación hablar con la cabeza vacía.**



## Más información: SEXO Y GÉNERO

Lee el siguiente texto que te puede ayudar a comprender cómo se han ido creando las diferencias entre hombres y mujeres, sobre todo el significado de la palabra "género".

# SEXO Y GÉNERO

El género alude a los distintos roles, responsabilidades y atributos que se asignan a hombres y mujeres en la sociedad como producto de una construcción socio cultural respecto de su sexo biológico. Es decir, este concepto nos ayuda a entender que lo que creemos características naturales de hombres y mujeres no se derivan del sexo de las personas, sino que son construidas a través de las relaciones sociales y las imposiciones culturales<sup>1</sup>.

Las normas y costumbres sobre lo que deben o no hacer los hombres y las mujeres son diferentes en cada sociedad y van cambiando a lo largo de la historia.



<sup>1</sup>MIMP. Conceptos fundamentales sobre el enfoque de género para abordar políticas públicas. Lima: noviembre 2017, p.10

**¿Cuáles son las normas y costumbres de género en tu sociedad?  
¿Y tú qué piensas?**

**Indica y marca (X) si estás de acuerdo o no con las siguientes normas.**

*Los hombres pueden salir a la calle a divertirse; las mujeres, no.*

*Las mujeres deben encargarse de las tareas de la casa y cuidar a los hijos.*

*Los chicos sensibles y que no les gusta el fútbol son afeminados.*

*En la casa, las decisiones importantes lo toman los hombres.*

*Los chicos deben pelear para demostrar que son bien hombres.*

*Las chicas que juegan fútbol y son fuertes son "machonas".*

*Las chicas son más débiles y, si salen, deben ir acompañadas.*

*Los hombres no deben expresar sus sentimientos ni llorar.*

*Los chicos deben ser los que invitan a las chicas cuando salen.*

*Las mujeres no pueden hacer trabajos de albañilería, carpintería, gasfitería u otros pesados.*

*Las mujeres usan el color rosa y los hombres no pueden hacerlo.*

Acuerdo	Desacuerdo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**¿Lo resolviste?**

Ahora, compara las respuestas con tus amigos y tus amigas.

**¿Tienen opiniones diferentes?**

Conversen sobre el tema y expliquen sus razones.



Como hemos podido leer en el texto "Sexo y género", las normas y costumbres de género van cambiando a lo largo de la historia.

Imagina que puedes utilizar la máquina del tiempo de Juancito y viajar en el pasado y en el futuro.

#### HACE 60 AÑOS:

- ¿Cómo imaginas que fue hace 60 años cuando tu abuelita era muy joven?
- ¿Qué hacían los hombres? ¿Qué hacían las mujeres?
- ¿Estudiaban las chicas en la universidad? ¿Usaban pantalones?
- ¿Cuántos hijos tenían las mujeres en ese entonces?
- ¿Cómo se divertían los chicos y las chicas de tu edad?



#### DENTRO DE 50 AÑOS:



- ¿Cómo imaginas que será el 2071?
- ¿Qué habrá cambiado?
- ¿Habrá más mujeres profesionales?
- ¿Crees que los hombres pasarán más tiempo cuidando a sus hijas o hijas?
- ¿Habrá menos violencia en las familias?
- ¿Te gusta ese futuro?



Escribe tus conclusiones:

---

---

---

---

---

Hasta hace poco existían normas diferentes de comportamiento para hombres y mujeres ("cómo ser masculinos" y "cómo ser femeninas").

Un estereotipo de género es una opinión o un prejuicio generalizado acerca de atributos o características que hombres y mujeres poseen o deberían poseer o de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar (UNESCO).

#### Lo que decían sobre cómo debían ser las mujeres

1. Amables
2. Cooperativas
3. Solidarias
4. Tiernas
5. Delicadas
6. Sensibles a las necesidades de los demás
7. Maternales
8. Cariñosas
9. Sumisas

#### Lo que decían sobre cómo debían de ser los hombres

1. Fuertes
2. Independientes
3. Asertivos
4. Activos
5. Racionales
6. Deportivos
7. No expresan sus sentimientos y no lloran
8. Valientes
9. Posesivos

#### Lo que decían sobre qué debían hacer las mujeres

10. Las tareas de la casa: limpiar, cocinar, lavar.
11. Criar a los hijos y supervisar sus tareas.
12. Cuidar a los enfermos y a las personas mayores de la familia.

#### Lo que decían sobre qué debían hacer los hombres

13. Trabajar fuera de casa o crear un negocio para aportar ingresos al hogar.
14. En la casa, encargarse de los problemas de mantenimiento como electricidad, albañilería.
15. Ser el jefe del hogar.

Estas ideas sobre cómo debemos comportarnos, nos va enseñando a los chicos a actuar de forma agresiva y violenta. Nos enseña también a tener relaciones desiguales y violentas con las mujeres, generan prejuicios y estereotipos que no promueven una sana convivencia entre hombres y mujeres, pudiendo desencadenar en actos de violencia.

A las mujeres se nos va enseñando a ser débiles y sumisas, aceptar las actitudes agresivas de los hombres. Esto es muy perjudicial para la salud física y mental.

Y si miramos a nuestro alrededor... ¿esto es así?  
¿Cómo queremos que sea?

Elije y marca (X) diez características que tienes TÚ o que te gustaría desarrollar.

- Amable
- Fuerte
- Cooperativo/a
- Independiente
- Solidario/a
- Asertivo/a
- Tierno/a
- Activo/a

- Delicado/a
- Racional
- Sensible
- Deportivo/a
- Expreso mis sentimientos
- Maternal/paternal
- Cariñoso/a
- Valiente

Elije y marca (X) diez características que tiene tu MEJOR AMIGA o AMIGO.

- Amable
- Fuerte
- Cooperativo/a
- Independiente
- Solidario/a
- Asertivo/a
- Tierno/a
- Activo/a

- Delicado/a
- Racional
- Sensible
- Deportivo/a
- Expreso mis sentimientos
- Maternal/paternal
- Cariñoso/a
- Valiente

**Elije y marca (X) diez características que te gustaría que tuviera tu enamorado/a.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Amable        | <input type="checkbox"/> Delicado/a               |
| <input type="checkbox"/> Fuerte        | <input type="checkbox"/> Racional                 |
| <input type="checkbox"/> Cooperativo/a | <input type="checkbox"/> Sensible                 |
| <input type="checkbox"/> Independiente | <input type="checkbox"/> Deportivo/a              |
| <input type="checkbox"/> Solidario/a   | <input type="checkbox"/> Expreso mis sentimientos |
| <input type="checkbox"/> Asertivo/a    | <input type="checkbox"/> Maternal/paternal        |
| <input type="checkbox"/> Tierno/a      | <input type="checkbox"/> Cariñoso/a               |
| <input type="checkbox"/> Activo/a      | <input type="checkbox"/> Valiente                 |

¿Cuáles son las características que más valoras? Revisa el texto anterior y fíjate si has elegido más características que se asocia a lo "masculino" o "femenino". ¿Has elegido las mismas características o diferentes para tu amiga/o y para tu enamorado/a? ¿Por qué?



**Escribe aquí tus conclusiones:**

---

---

---

---

---

En tu casa, tómate un tiempo y escribe tu opinión sobre cómo son las cosas ahora. ¿Sigue habiendo diferencias entre los hombres y las mujeres? ¿Hay cosas que están cambiando? ¿Te parece bien que ocurran estos cambios? ¿Por qué? Y a ti, ¿qué cosas te gustaría cambiar de tu forma de ser?

### ¡RECUERDA!

Tanto hombres como mujeres podemos hacer las tareas de la casa, trabajar, practicar cualquier deporte, ser fuertes, llorar; lo único que nos hace diferentes son las características biológicas. Por lo tanto, las chicas también podemos ser fuertes, ser ingenieras, mecánicas o manejar un camión, aprender las matemáticas y ser científicas o presidentas.

Averigua sobre alguna científica peruana y escribe un pequeño relato sobre ella

---

---

Escoge algunos emoticones para dar énfasis a tus ideas y propósitos.



III

# Sexualidad en la adolescencia



## DE REGRESO AL AULA

De regreso al aula, la profesora Adela, la más querida del colegio, le devuelve el cuaderno a Cielo por encargo del profesor Severino y la felicita por lo creativo, colorido y didáctico de sus apuntes.

Cuando anuncia el tema de la clase se produce un bullicio y asombro entre los y las estudiantes:

— Chicos y chicas, hoy vamos a hablar sobre sexualidad.

Nunca hubo silencio tan sorprendente en el aula... La clase, expuesta de manera comprensible y divertida, se transformó en una experiencia interesante. La profesora entusiasmada consulta si hay alguna pregunta.

Juancito levanta la mano:

— ¿A qué edad eyaculan por primera vez los hombres?

El estallido de risa del salón fue como la de un volcán.

Luego de responderle a Juancito, la profesora Adela les indica:

— Ahora, divídanse en grupos en forma voluntaria para preparar una exposición sobre el tema de sexualidad. El mejor trabajo será presentado en la semana de aniversario, pueden presentarlo haciendo teatro, circo, danza, pintura, poesía, o lo que quieran.

A ti, ¿qué preguntas te gustaría hacerle a la profesora Adela?  
¿Qué temas te gustaría que trataran en la Clase de sexualidad?

Escribe aquí tus conclusiones:



La clase terminó y Juancito propuso su laboratorio secreto como lugar de ensayos. Era un depósito abandonado detrás del huerto, cerca de unos restos preincas. El lugar era fascinante y misterioso, rodeado de alarmas de latas, carteles de "No pasar", símbolo de alerta nuclear, finalmente, en la puerta un cartel escrito "Cuidado con el perro negro".

Entre restos de carpetas y pizarras viejas que ya no se usan, armaron el lugar de ensayos.

— Lo primero que tenemos que hacer es abrir un grupo de WhatsApp para comunicarnos desde nuestras casas —dijo Sheyla.



Jean Pierre preguntó:

— ¿Qué cosa vamos a hacer?

— Yo propongo hacer "la batalla entre los espermatozoides y los óvulos" —dijo Juancito.

Todos ríen.

Valentina emocionada propone una obra de teatro, Jean Pierre agregó que podría ser un teatro musical, y Cielo, que fuese con música de nuestro grupo favorito. Juancito, en algún momento, dijo que podía interpretar un rap porque tenía su vestuario. Las propuestas entusiastas no paraban de brotar hasta que Sheyla propone:

— ¡Presentemos una historia de amor!

Todos quedan quietos como convertidos en estatuas.

Juancito retumba molesto:

—¡Yo no voy a presentarme en una historia de amor!

Todo el grupo lo mira extrañado y a Juancito no le queda otro remedio que explicarse. Confiesa que tuvo una pesadilla donde lo vestían de novio y lo obligaban a casarse. Logra escapar y corre siendo perseguido por la novia vestida de blanco; su mamá, los cantantes del grupo musical y todo el barrio persiguiéndolo en plena avenida y gritándole "¡Te tienes que casar!".

Jean Pierre le pregunta:

—¿Y quién era la novia?

Héctor dice:

—Yo sé de quién se puede tratar...

Juancito se tira encima de Héctor tapándole la boca. Jean Pierre también se trepa y muertos de la risa comienzan a rodar por el depósito.

¿Quién será la persona  
que empieza a llamar la atención  
de Juanito?

Las chicas emocionadas le exigen que cuente quién le interesa...

Entonces, sorpresivamente una piedra se estrella en la puerta del depósito. Todos quedan congelados por el miedo, ya que ningún humano podría haberse acercado a su laboratorio secreto sin hacer sonar las alarmas de lata.

Sheyla y Héctor salen cuidadosos, todos los siguen, pero no encuentran a nadie afuera; sorpresivamente suena el timbre de salida y todos salen corriendo despavoridos hasta sus casas.

Esa noche, en sus casas, ninguno de los chicos y chicas pudo dormir. La luna llena iluminaba todo el barrio; las sombras de los árboles, impulsados por un extraño viento silbador, cambiaban de forma sobre las casas de nuestros héroes. El perro negro aúlla entre el cerro macho y el cerro hembra, completando un espectáculo de película de terror.

Valentina despierta de improviso, alertada por la presencia de una sensación rara. No entendía lo que había sucedido en el colegio. Decidida, abre el grupo de WhatsApp de El Gran Clan, ninguno del grupo podía dormir a las tres y treinta de la mañana!

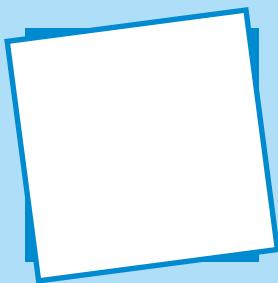
Estaban experimentando una serie de emociones y sentimientos que no podían controlar. Jean Pierre escribe que de pronto le ha comenzado a crecer el vello en la cara y en las axilas, que su voz está cambiando, y que a veces le da vergüenza hablar porque en ocasiones le salen unos sonidos similares al canto de un gallo. Juancito advierte que es la luna llena y están poseídos, seguro habían sido hechizados por los duendes del colegio!... Todos cuelgan emoticones de horror. Héctor bromea mencionando que su cuarto huele a azufre. Valentina le responde que use desodorante, pues le está oliendo fuerte las axilas, todos ponen gif de cierto. Sheyla pide que se vayan a dormir..., de pronto se da cuenta que está húmeda "¡estoy sangrando!". Juancito escribe "sueñen con la tarea" y propone preguntar a la profesora Adela qué obra de teatro puede sugerirles para que puedan presentar.

Todos se despiden.



Parece que nuestros amigos están inquietos e inquietas y han tenido pesadillas sobre los cambios corporales de los que han hablado durante la clase. A ti, ¿te preocupan estos temas? ¿Dirías que estás feliz porque tu cuerpo está cambiando?, ¿o estas preocupado/a? ¿quizá molesto/a?, ¿o orgulloso/a?

Exprésalo con un emoticón y explícalo con pocas palabras.



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Más información: ¡EMPEZARON LOS CAMBIOS!

Es natural que sintamos diversas emociones respecto a los cambios que estamos experimentando, o vamos a empezar a tener. Estamos entrando a una siguiente etapa de nuestra sexualidad.

La sexualidad es una fuerza vital que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida, desde que nacemos hasta que morimos. Y tiene que ver con toda nuestra persona: nuestro cuerpo, nuestros afectos y sentimientos, nuestros pensamientos, valores... Es una de las formas que tenemos las personas para comunicarnos, expresarnos y mostrar nuestro cariño.

Ahora estamos dejando de ser niños y niñas, estamos pasando de la sexualidad infantil a la sexualidad adolescente; esta tiene algunas características particulares, como los cambios que estamos viviendo.

No todas ni todos vivimos los cambios al mismo tiempo, a veces se adelantan y a veces se retrasan, es un proceso natural y depende de nuestro organismo, no hay que tener miedo. ¡Recuerda que cada persona es única y diferente!

Ese cuerpo al que estábamos todas y todos acostumbrados, con el que jugábamos, estudiábamos, expresábamos y recibíamos afectos, de repente comienza a cambiar y esos cambios nos sorprende muchas veces.

A continuación, te dejo un texto que va a permitir entender por qué te está pasando todo esto:

## Los cambios físicos en la preadolescencia

La preadolescencia es una nueva etapa de nuestra vida, en ella se da un proceso de maduración biológica. La hipófisis (glándula en forma de alverjita situada en la parte inferior del cerebro) da la orden de liberar la producción de las hormonas sexuales (mensajeros químicos) que circulan por la sangre e impregnán todo el cuerpo, produciendo una serie de transformaciones en él. Aquellas hormonas influyen en tus órganos reproductivos que empiezan a producir células sexuales (óvulos en las chicas y espermatozoides en los chicos).

A continuación, te presento un cuadro de los cambios que se producen a nivel primario (en el aparato reproductor) y secundario (no intervienen en la reproducción, pero contribuyen a la diferenciación de los sexos). Este proceso se dará en varios años, y siempre empieza antes en las mujeres.

## Cambios primarios en el aparato reproductor

### Mujeres:

Desarrollo de los ovarios y maduración de los óvulos, lo que hace posible la menarquia (primera menstruación) y la posibilidad biológica de procrear. No olvidemos que no es necesario ver la primera menstruación para quedar embarazada.

### Hombres:

Desarrollo de los testículos, producción de espermatozoides y semen, se inician poluciones nocturnas (sueños húmedos) y eyaculaciones, lo que conlleva la capacidad de procrear.

## Cambios secundarios

### Mujeres:

Crecimiento del vello axilar y púbico, vello en piernas y brazos, mayor sudoración, cabello y piel con más grasa (acné). Aumento de peso y altura, aumento de grasa corporal, desarrollo de los senos, ensanchamiento de caderas, muslos y nalgas, oscurecimiento de genitales.

### Hombres:

Crecimiento del vello público y axilar, vellos en rostro, pecho, espalda y piernas, engrosamiento de la voz, mayor sudoración, cabello y piel con más grasa (acné). Aumento de peso y altura, ensanchamiento de hombros y músculos, crecimiento del pene y testículos, oscurecimiento del escroto.

## CAMBIOS EMOCIONALES:

¿Y cómo nos sentimos con todo esto?

A veces somos como una montaña rusa: en un momento estamos muy sensibles y hasta tristes sin saber por qué, y en otros, eufóricos, eufóricas, nos molestamos por cualquier cosa, incluso, a veces perdemos la paciencia muy a menudo. Podemos sentirnos ansiosos y ansiosas de por qué no podemos tener control sobre el desarrollo de los cambios que experimentamos. Todo esto ocurre porque nuestras hormonas afectan a nuestras emociones.

Imagina que hoy por la mañana pasó algo inusual: tu cuerpo se comunicó contigo, te habló y te hizo las siguientes preguntas: ¿Me quieres? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes con los cambios que estás experimentando o has experimentado? ¿Me vas a aceptar tal y como soy? ¿Me vas a proteger y cuidar? ¿Si alguien me quiere lastimar, pedirás ayuda?

# Una carta para mi cuerpo



A continuación, te dejo un texto que va a permitir entender cómo son los aparatos genitales masculino y femenino, qué órganos lo conforman y qué funciones tienen.

## Aparato genital masculino

**Pene:** El pene es el órgano masculino que permite la micción y las relaciones sexuales. Es un órgano cilíndrico que cuenta en su parte final con un glande que está cubierto por un pliegue de piel que se recoge (prepucio). El pene tiene una estructura interna que podríamos comparar a la de una esponja con muchos poros. Cuando ocurre la excitación sexual, esta estructura esponjosa se llena de sangre y el pene se alarga y se endurece. Cuando ocurre esto, decimos que el pene está erecto. Es importante lavar el pene con agua y jabón, recogiendo la piel que cubre el glande para evitar infecciones.

**Escroto:** Es una bolsa de piel rugosa delgada y sensible que se recubre de pelo en la pubertad. Su función es proteger a los testículos, manteniéndolos a la temperatura adecuada para que puedan producir los espermatozoides.

# ¿Cómo es por dentro? Órganos sexuales internos

**Testículos:** Tienen forma ovalada y están rodeados de varias cubiertas, la más externa es el escroto. Los testículos son las glándulas sexuales masculinas y producen los espermatozoides y la testosterona. En la parte posterior están los epidídimos, que son estructuras en forma de comas, son como pequeños tubos donde terminan de madurar los espermatozoides.

**El espermatozoide:** Es la célula sexual masculina, capaz de fecundar un óvulo. Tiene una cola que le permite moverse. Pueden llegar a vivir hasta tres días en el interior del aparato genital femenino.

**Conductos deferentes:** Son dos tubitos que salen de cada epidídimo, donde se movilizan los espermatozoides hasta llegar a las vesículas seminales, de allí entran en la próstata y, en su interior, desembocan en la uretra.

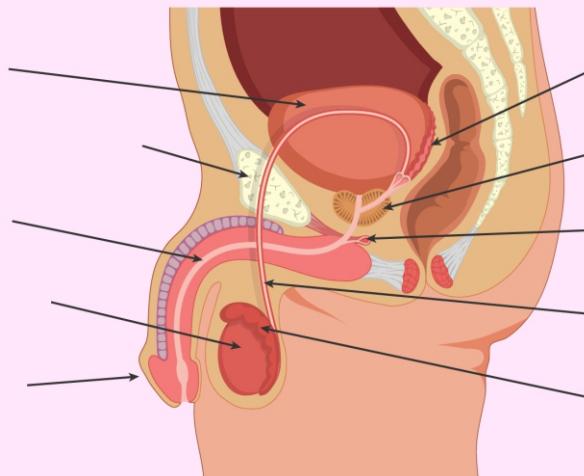
**Vesículas seminales:** Son unas estructuras que tienen forma de sacos y están destinadas a acoger los espermatozoides. Fabrican un líquido viscoso, llamado porción seminal, que protege a los espermatozoides, los alimenta y facilita su desplazamiento.

**Próstata:** Es una estructura única situada debajo de la vejiga. En la próstata se juntan las vesículas seminales y la vía urinaria. A partir de este punto, el camino que hacen el semen y la orina es el mismo, pero nunca al mismo tiempo, ya que existen unos músculos que abren o cierran una de las dos vías antes de entrar a la común; es decir, o dejan pasar el semen o la orina, pero nunca los dos a la vez.

**Uretra:** Es el conducto por donde salen el semen y la orina. La parte final de la uretra es un poco más ancha y se llama meato urinario.

La eyaculación es la expulsión del semen a través de la uretra. Se produce en el momento del orgasmo cuando se tiene una relación sexual o en la masturbación. También se puede producir una eyaculación durmiendo, normalmente por un sueño erótico que es una polución nocturna, también conocido como sueño húmedo. No es lo mismo que una masturbación, ya que se produce de manera involuntaria y espontánea.

Completa la figura con los nombres de las partes del aparato genital masculino



## ¿Cómo es por fuera? Órganos sexuales externos

Vulva: Lo que se ve por fuera recibe en su totalidad el nombre de vulva. La vulva comprende las siguientes partes:

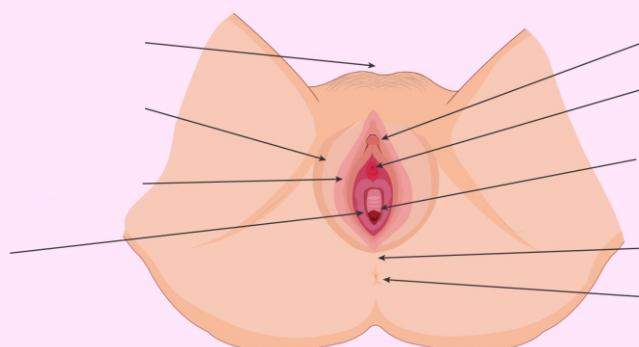
1. *El monte de venus*: es una capa de grasa situada encima del pubis. A partir de la pubertad, esta capa protectora se recubre de pelo.
2. *Los labios mayores*: son dos pliegues de piel, carnosos y recubiertos de pelo desde la pubertad.
3. *Los labios menores*: son unos pliegues de piel sin vello, ubicados a la entrada de la vagina, por dentro de los labios mayores.
4. *El clítoris*: es el órgano eréctil sexual femenino. Está situado en la parte superior de los labios menores. Es muy sensible. Es el órgano receptor y trasmisor de la estimulación sexual de la mujer.

El orificio vaginal: Es la entrada a la vagina. Por allí sale la menstruación, e ingresa el pene durante las relaciones sexuales y sale el bebé cuando se da a luz. La mujer tiene además de este orificio dos orificios más, uno que es muy pequeño y está sobre la entrada de la vagina, es el meato urinario, que sirve para miccionar u orinar; el otro está debajo de la entrada de la vagina, es el ano, y sirve para defecar.

El himen: Es una membrana muy fina y elástica situada en el inicio del canal vaginal. Permite el paso de la menstruación.

El himen se relaciona con el concepto de virginidad. Sin embargo, el himen puede romperse de muchas maneras: con un ejercicio físico, con una caída, y esta ruptura normalmente no duele y muchas chicas ni siquiera lo notan.

**Completa la figura con los nombres de las partes de los órganos sexuales externos del aparato genital femenino**



## ¿Qué pasa por dentro? Órganos sexuales internos

**Los ovarios:** Son dos órganos pequeños del tamaño de una almendra o haba. Son las glándulas sexuales femeninas. Producen los óvulos y las hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progesterona).

El óvulo es la célula germinal femenina que puede ser fecundada por un espermatozoide. El óvulo mantiene su capacidad reproductiva durante 24 horas.

Las niñas al nacer ya disponen de todas sus células germinales (óvulos), pero están inmaduras hasta la pubertad. En esta etapa se inicia el proceso de la ovulación. El desencadenamiento de este proceso está determinado por las hormonas producidas por la hipófisis. La hipófisis es una glándula del tamaño de un frijol y se encuentra en la base del cerebro. La hipófisis regula la actividad de la mayoría de las glándulas endocrinas por ello se le llama glándula maestra.

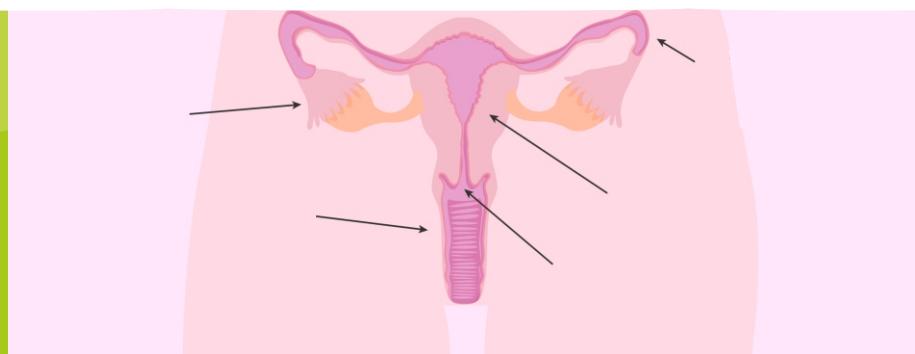
Desde la primera regla o menstruación (menarquia) hasta la última regla (menopausia) cada cuatro semanas aproximadamente, de cada ovario saldrá un óvulo que acabará de madurar en unas horas. El óvulo expulsado será aspirado por la trompa de Falopio correspondiente, permanecerá allí por un corto tiempo y si no es fecundado, se desintegrará y será reabsorbido.

**Las trompas de Falopio:** Son dos tubitos que salen de cada ovario hasta llegar al útero. Es en estas trompas donde puede producirse la fecundación del óvulo por un espermatozoide.

**El útero:** Es una estructura muscular con una cavidad, en forma de una pera invertida. Esta cavidad está recubierta por un tejido (el endometrio). Este tejido aumenta de grosor en el momento de la ovulación porque se prepara para acoger a un posible óvulo fecundado. Se dan dos posibilidades: si se ha producido una fecundación, el óvulo fecundado anidará en la pared del útero, que lo nutrirá y cobijará, desarrollándose todo el proceso que dará lugar a un nuevo ser. Si no se ha producido la fecundación, se expulsará al exterior la preparación de las paredes del útero con un poco de sangre y el óvulo. Esta pérdida se denomina menstruación y puede durar en promedio entre 3 a 5 días; aunque a veces se extiende un poco más según el organismo de cada mujer.

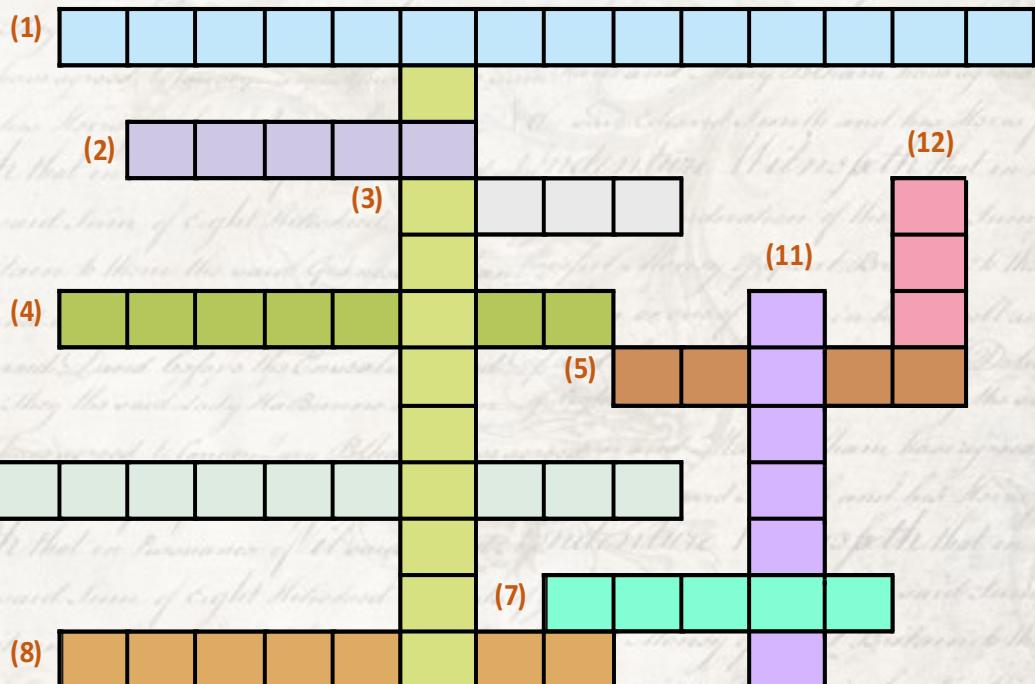
**La vagina:** Es un tubo elástico que va desde el exterior hasta el cuello del útero. Su tamaño es variable y su estructura muy flexible. Normalmente las paredes de la vagina están juntas. Cuando se produce la excitación se separan y segregan un líquido que es la base de la lubricación vaginal.

**Completa la figura con los nombres de las partes de los órganos sexuales internos del aparato genital femenino**



# CRUCIGRAMA

(10)



## Horizontales:

- 1- Célula sexual masculina capaz de fecundar un óvulo
- 2- Membrana situada en el inicio del canal de la vagina
- 3- Condición orgánica que distingue a los machos de las hembras
- 4- Órgano de estimulación sexual de la mujer, produce placer y excitación.
- 5- Célula germinal femenina que puede ser fecundada por un espermatozoide
- 6- Expulsión de semen a través de la uretra
- 7- Hacen referencia sobre lo que deben o no hacer los hombres y las mujeres en la sociedad
- 8- Responsable de la aparición de los caracteres sexuales secundarios en la pubertad

## Verticales:

- 9- Roles, responsabilidades y atributos que se asignan a hombres y mujeres en la sociedad
- 10- Sangrado vaginal que ocurre durante 2 a 5 días al mes en mujeres fértiles
- 11- Característica que se impone a las mujeres para ejercer control sobre ellas
- 12- Conjunto de diferencias físicas entre hombres y mujeres

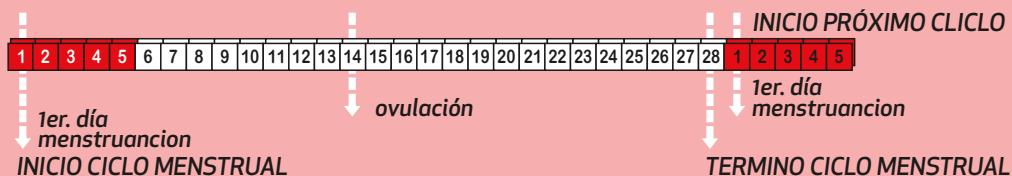
**El ciclo menstrual es el proceso que prepara al útero de la mujer para un embarazo todos los meses. Se considera un ciclo contando desde el primer día de la menstruación o regla hasta el primer día de la siguiente menstruación.**

**El ciclo menstrual promedio tiene una duración de 28 días, aunque puede ser algo más corto o algo más largo, llegando a variar de 21 a 45 días, dependiendo de cada persona y de su cuerpo.**

**El periodo en el que la mujer es más fértil y, por tanto, la probabilidad de que sus óvulos sean fecundados y quede embarazada, es mayor durante varios días previos a la ovulación, el mismo día, y uno o dos días después. En ciclos normales, estos días fértiles suelen corresponderse con la segunda semana y el comienzo de la tercera.**

**Cuando una chica recién empieza a menstruar, es normal que los ciclos sean más largos, o que un mes menstrúe y otro no. Esto es en los primeros meses hasta que ya se regula.**

### Duración Ciclo Menstrual



**Haz el cálculo de tu ciclo menstrual. Si aún no menstruas o eres varón, haz el ejercicio con los datos de Sheyla (su última menstruación comenzó el día 23 del mes pasado).**

**Fecha**

**Día de inicio de la última menstruación**

**Día de inicio de la próxima menstruación**

**Fecha de ovulación**

**¿Cuáles serán los ocho días más fértiles? (probables de quedar embarazada)**

## 1. ¿Son muy fuertes los cólicos cuando llega la menstruación?

Muchas chicas tienen temores de que les llegue la primera menstruación o menarquia por los cólicos que se produce, porque el útero se encoge un poco para expulsar la sangre y el tejido del interior del útero. Sin embargo, la intensidad del dolor varía, para algunas puede ser muy leve, y para otras un poco más fuerte; pero se pasa con recostarse, tomarse un mate caliente o ponerse pañitos calientes en la zona baja del ombligo. También existen pastillas que alivian el dolor.

Es falso que si nos bañamos o hacemos ejercicios se nos corta la menstruación. Al contrario, son esos días que debemos bañarnos y tener mayor higiene para evitar malos olores e infecciones.

## 2. ¿Qué es la masturbación?

La masturbación es una manifestación de la sexualidad que se asocia a la exploración del propio cuerpo y a la búsqueda del placer. Durante la adolescencia, la masturbación está influenciada por el incremento hormonal en varones y mujeres, y puede realizarse con o sin fantasías sexuales. No produce ningún trastorno. Es falso que la masturbación provoca acné, pérdida de vigor físico o algún trauma mental.

## 3. ¿Cuándo empiezan las primeras eyaculaciones?

Puede aparecer por la noche mientras se duerme, en un estado de tensión nerviosa, excitación.

## 4. ¿En qué se parece la menstruación de las chicas y la eyaculación de los chicos?

Solo se parecen en que a partir de su inicio tanto el chico como la chica son capaces de reproducirse. Pero sí existe una gran diferencia: cuando un chico tiene una eyaculación siente placer, mientras que, cuando la chica menstrúa no siente ningún placer, sino más bien en muchos casos siente algunos cólicos y dolor en el bajo vientre, pero nunca placer.

Estas son preguntas que frecuentemente se hacen las y los adolescentes. Las respuestas pueden ayudarte a aclarar dudas y descartar mitos e ideas falsas que hay alrededor de estos temas sobre los cuales no se suele hablar con personas informadas.

¡A ver!

Con lo que sabemos, juguemos a responder marcando  
(X) si es verdadero (V) o falso (F).



En la preadolescencia		V	F
1.	Aparecen los primeros "granitos" o el acné.		
2.	En las chicas aparece la primera menstruación (menarquia).		
3.	La voz de los varones cambia, se pone más ronca.		
4.	Los cambios físicos pueden causar preocupación.		
5.	Durante la menstruación, las mujeres no deben bañarse o hacer ejercicios porque detiene la sangre.		
6.	Los chicos experimentan erecciones y poluciones nocturnas (sueños húmedos).		
7.	El estado emocional es muy variable se puede estar triste y al momento sentirse alegre.		
8.	En algunos chicos aparece el bigote y la barga.		
9.	Los cambios en mi cuerpo me exigen mayor higiene íntima.		
10.	Si un chico o chica se masturba le puede acarrear un trastorno.		
11.	Los cambios físicos hacen que las chicas se vuelvan más débiles.		
12.	Empezamos a sentir atracción por otras personas.		
13.	Desde que una chica menstrua puede salir embarazada aunque tenga solo una relación sexual.		
14.	Es normal que a veces algunas partes del cuerpo crezcan de manera dispareja..		

*A continuación, encontrarás las respuestas correctas  
si lees con atención.*



60

V	Eñ la pñre adolesecencia
X	1. Aþaracceñ los pñrloros "últimotodos" o el acnø.
X	2. Eñ las chñcas qþaracceñ la pñrlora ña qþaracceñ.
X	3. La voz de los adolesecientes cambia, se bulta y roacea.
X	4. Los campitos lústicos qþanqen causan pñrofocionamiento.
X	5. Durante la adolescencia las mujeres dependen pñrlorase de estímulos para sentirse deseables.
X	6. Los chñcos exþerentes pñlizan su pñsion por las personas.
X	7. El estadio sexual es una muestra de que estás en la adolescencia.
X	8. Eñ el grupo de chñcos qþarace el pñrofeta en la parada.
X	9. Los campitos son un canario que canta cuando se siente bien.
X	10. Si tu chñco o chñca se masturbaba le enseñó a masturbarse sin problemas.
X	11. Los campitos lústicos hacen que las chicas se sientan ansiosas.
X	12. Un chñco que hace coñtrolarse pñrlora lo pone en una pñrofocion.
X	13. Desarrolla una chñca y se masturba para sentirse satisfecho, mas no se satisface.
X	14. Es hora de que a veces salgas pñrlora del centro a correr de una forma distinta..

## Cómo usar:

1. Anota con una (x) el primer día de tu menstruación en enero
2. Marca con una (x) todos los números que están en su misma FILA. Si tu menstruación es regular esos serán los días de inicio de tu menstruación durante el año.

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

## Cómo usar:

1. Anota con una (x) el primer día de tu menstruación en enero: **7 de enero**
2. Marca con una (x) todos los números que están en su misma FILA. Si tu menstruación es regular esos serán los días de inicio de tu menstruación durante el año.

	<b>ENERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MARZO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAYO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JULIO</b>	<b>AGOSTO</b>	<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>
Viernes	1    29	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3	31
Sábado	2    30	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4	
Domingo	3    31	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5	
Lunes	4	1    29	26	24	21	19	16	13	11	8	6	
Martes	5	2	30	27	25	22	20	17	14	12	9	7
Miércoles	6	3	31	28	26	23	21	18	15	13	10	8
jueves	X    4	X    29	X    27	X    24	X    22	X    19	X    16	X    14	X    12	X    9	X    7	
Viernes	8	5	2    30	28	25	23	20	17	15	12	10	
Sábado	9	6	3	1    29	26	24	21	18	16	13	11	
Domingo	10	7	4	2    30	27	25	22	19	17	14	12	
Lunes	11	8	5	3    31	28	26	23	20	18	15	13	
Martes	12	9	6	4	1    29	27	24	21	19	16	14	
Miércoles	13	10	7	5	2    30	28	25	22	20	17	15	
jueves	14	11	8	6	3	1    29	26	23	21	18	16	
Viernes	15	12	9	7	4	2	30	27	24	22	19	17
Sábado	16	13	10	8	5	3	31	28	25	23	20	18
Domingo	17	14	11	9	6	4	1    29	26	24	21	19	
Lunes	18	15	12	10	7	5	2	30	27	25	22	20
Martes	19	16	13	11	8	6	3	31	28	26	23	21
Miércoles	20	17	14	12	9	7	4	1	29	27	24	22
jueves	21	18	15	13	10	8	5	2	30	28	25	23
Viernes	22	19	16	14	11	9	6	3	1    29	26	24	
Sábado	23	20	17	15	12	10	7	4	2	30	27	25
Domingo	24	21	18	16	13	11	8	5	3	31	28	26
Lunes	25	22	19	17	14	12	9	6	4	1	29	27
Martes	26	23	20	18	15	13	10	7	5	2	30	28
Miércoles	27	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1	29
jueves	28	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2	30

## A LA MAÑANA SIGUIENTE...

Cuando regresaban por el huerto encantado rumbo al laboratorio secreto llevaban algunas sugerencias de la profesora Adela y algunas ideas aparecidas en sueños; pero algo extraño ocurría entre ellos, las chicas caminaban lentamente y hablaban en secreto alejadas de los chicos, estos jugueteaban entre los árboles de higo todos distraídos, como no queriendo llegar al ensayo.

En el laboratorio se respiraba un aire especial. La luz del sol se insinuaba con tonalidades mágicas a través de los tramados inconclusos de una lluvia de oro silvestre que lo iluminaba todo como en un cuento de hadas.

Juancito retira una cubierta de tela y queda al descubierto la majestuosa máquina del tiempo. Todos quedan maravillados por lo ingenioso del diseño...

Cielo exclama esperanzada:

—Podríamos viajar al pasado hasta el momento en que nuestros padres se conocieron.

Jean Pierre propuso viajar al futuro para ver si se convertía en estrella de futbol.

—Viajemos al futuro para ver cómo resolvemos la tarea —repuso Sheyla consecuente.

Todos están de acuerdo y se lanzan divertidos dentro de la máquina hasta quedar apiñados como sardinas dentro de un empaque de cartón.

A duras penas, Juancito logra activar el motor cuántico y la maquinaria se enciende, todo tiembla en medio de un caos de viaje espacial en problemas, gritos de pánico, humo y luces de alarma acompañan a la cuenta regresiva, diez...nueve...y cuando estaban en lo mejor del juego... sorpresivamente se activa la alarma de latas.

Todos quedan inmóviles... Alguna entidad viviente desconocida estaba intentando ingresar al laboratorio.

Grande fue su sorpresa al no encontrar a nadie en la trampa de latas. Inmediatamente se internaron en el bosque en busca de rastros que los lleve a atrapar a quien se había atrevido a acercarse al laboratorio pese a los carteles de advertencia.



Así fue que casualmente Valentina descubre un Rosal extraño entre los restos preincas. Sin dudarlo, llama en secreto a Cielo para contarle que su abuela le contó que una gota de jugo de esa rosa vertida sobre la cara de cualquier chico, podría hacer que se enamore de ella para siempre.

—¿Y cómo vas a hacer para que Jean Pierre se deje echar la gota mágica en la cara? —pregunta Sheyla que aparece sorprendiéndolas en medio de su cuchicheo.

Hacen ademán de complicidad y nerviosas verifican que nadie este escuchando...

En otra parte del bosque, Jean Pierre y Héctor alcanzan a Juancito y le dicen que no haga bulla para que ninguna chica los sorprenda. Cuando se tranquiliza le confiesan:

—¡Cielo está enamorada de ti!

—¿De verdad? —responde asustado Juancito—. ¿Y cómo lo saben?

Héctor le dice que el otro día a Cielo se le quedó el cuaderno de apuntes en la carpeta, curioso miró porque era bonito, y en una de sus páginas decía "carta para mi amado Juanchi", lleno de colores y corazones.

Por primera vez Juancito se quedó sin palabras.

Cuenta la leyenda que el flechazo de Cupido sobre la princesa Colloc la convirtió en rosa, cuyo jugo tiene el poder de hacer que cualquier hombre o mujer se enamore perdidamente de la primera criatura que vea.

Sin pensarlo más, las tres preparan el mejunje mágico, lo vierten dentro de una botella de agua y la esconden tras un árbol caído.

—Todo es cuestión de traer a Jean Pierre —explica Valentina—, le decimos que tiene una basurita en el ojo, sacas la botella de agua mágica, él cierra los ojos, le limpias la cara con el agua y te pones frente a él para que seas lo primero que vea y ifrito pajarito!

Sheyla, decidida como siempre, va a buscar a Jean Pierre. Cielo se esconde nerviosa tras un árbol de higo. Valentina, emocionada, va a esconderse detrás del rosal, y al buscar la botella mágica... ¡Ha desaparecido!

Entonces, llega corriendo Juancito buscando a Valentina y se encuentran frente a frente.

— ¡Primita, ayúdame por favor! Me siento enfermo, estoy mareado, me falta la respiración, ¿tienes agua? —dice Juancito, mientras se sienta en un árbol caído.

Valentina aprovecha para seguir buscando la botella mágica.

— Cielo se ha enamorado de mí —dice Juancito.

Valentina sorprendida, viendo a su primo tan emocionado decide ayudarle.

— No te desesperes, primito, itengo el remedio mágico para los problemas de amor! Pero... ¿dónde está? La dejé tras un árbol caído, pero no sé en cuál.

Así los primos se ponen a buscar la botella.

Héctor le confiesa a Jean Pierre que ha sido una broma, que el cuaderno no decía "mi amado Juancito", sino Jeancito. Jean se molesta con Héctor, y por primera vez discuten. Héctor que es el más fuerte le empuja al piso.

En eso llega Sheyla, los recrimina y Jean Pierre sale corriendo en busca de Juancito.

—¿Cómo es posible que no te puedas controlar?, Jean Pierre es como tu hermano menor.

—¿Y tú por qué lo defiendes tanto?, ¿estás enamorada de él? —le responde Héctor.

Jean Pierre está lleno de tierra, encuentra una botella de agua tras un árbol caído y se lava con ella.

Valentina aparece detrás de los arbustos y grita:

—¡No te laves con esa agua!

Jean Pierre abre los ojos y a la primera que ve es a Valentina.

Detrás del árbol aparece Juancito, arranca de las manos de Jean Pierre la botella



y sale corriendo sin darse cuenta que detrás de él viene Héctor. Chocan y caen detrás del árbol caído. El agua les cae en la cara a los dos.

Las chicas gritan:

—¡NOOO!

Cielo, que estuvo escondida esperando que la llamen y ha visto que Juancito y Héctor se han mirado, se pone a llorar desconsolada.

Suena el timbre del recreo, pero nadie se quiere mover, en eso comienzan a caer nuevamente piedritas desde el bosque y salen corriendo espantados.

# El primer amor

El cuaderno que acompaña sabe que la etapa que estás viviendo no solo es una etapa de grandes cambios en nuestro cuerpo, también es la etapa del inicio de sensaciones intensas, incertidumbres e interrogantes; a partir de la adolescencia también se dan nuevas emociones como la atracción y el enamoramiento.

¿Alguien de ustedes ya ha experimentado algunas de estas sensaciones nuevas?

El cuaderno que acompaña te invita a que escribas si hay alguien especial para ti dentro de tu grupo de amigos, en el barrio o alguien que ves de lejos.

Realiza un acróstico con las iniciales del nombre de la persona especial. Si no quieres poner su nombre coloca un sobrenombre o tu forma de llamarlo. Con cada una de las letras escribe una cualidad, objeto, animal que lo identifique, o una actividad o deporte que le guste. Y si aún no ha aparecido, tranquila/o todo a su debido tiempo ... ya aparecerá.



Muchas veces nos sentimos atraídos por la apariencia física o algunas características de la manera de ser de un chico o una chica y empezamos a pensar mucho en ellos o ellas.

Esos nuevos sentimientos nos hacen suspirar; algunos y algunas perdemos el sueño, nos ensimismamos, perdemos el apetito o comemos como locos, sentimos euforia y pasamos fácilmente de la risa al llanto.



Esta primera etapa de ánimo exaltado tiende a durar poco y pueden ocurrir dos cosas: que se mantenga por más tiempo o que de repente deje de interesarnos y nos fijemos en otras personas.

Puede ocurrir que seamos correspondidos o no y entonces la desilusión puede ser muy fuerte y tenemos que prepararnos para ese momento. Saber que no mandamos en nuestros sentimientos ni en el de los demás, que todo tiene un tiempo, la vida nos ofrece muchas opciones y hay que seguir adelante sin miedos ni preocupaciones. ¡Estás en una edad maravillosa y tienes mucho que aprender y descubrir!

A continuación, te coloco algunas situaciones para que las analices y comentes con tus amigos y compañeros:

**Situación 1.** David luego de pensarla mucho se animó a decirle a Rosana que le gustaba. Ella le dijo que lo consideraba un buen amigo y compañero, pero nada más, que no sentía lo mismo que él.

David se sintió muy triste y decepcionado. Empezó a decirse, a sí mismo, que seguro le dijo que no porque estaba subido de peso, porque tenía acné y no era muy estudioso.

1. ¿Qué opinas sobre la respuesta de Rosana?

---

---

2. ¿Qué opinas sobre la reacción de David respecto al rechazo de Rosana? ¿Qué puede hacer David para no sentirse triste?

---

---

Intercambia opiniones con tus amigas o amigos.

**Situación 2.** Felipe considera a Yulissa la chica de sus sueños, la ha buscado en Facebook, le da like a todas sus publicaciones y le envía mensajes con dibujos y lemas amorosos.

*Yulissa, cansada de recibir estos mensajes, decidió bloquear la cuenta de Felipe. Al día siguiente, Felipe la buscó en el recreo y le reprochó, Yulissa con mucha tranquilidad hizo saber a Felipe que no le agrada recibir esos mensajes.*

1. *¿Qué opinas sobre la actitud de Julissa?*

---

---

2. *¿Qué opinas sobre la reacción de Felipe?*

---

---

*Intercambia opiniones con tus amigas o amigos.*

**Situación 3.** *Cuando Sofía conoció a Rony, el corazón empezó a latirle muy de prisa, y cuando él le habló se puso tan nerviosa que tartamudeó un poco. Ahora que se ven en el recreo, ella lo mira y se saludan. Ella está segura que le gusta un poco. Pero un día se enteró que Rony tiene enamorada. Para Sofía el mundo se derrumbó y se juró que nunca se enamorará de nadie.*

1. *¿Qué opinas sobre lo que le pasó a Sofía?*

---

---

2. *¿Crees que Rony hizo que Sofía sintiera alguna atracción por él?*

---

---

*Intercambia opiniones con tus amigas o amigos.*

**Situación 4.** *Juan es un chico que nunca se había interesado por alguna chica. En el salón le bromean con algunas compañeras. Él pasaba mucho mejor con sus amigos, especialmente con Peter, jugando y haciendo deporte. Ayer tuvieron un partido inolvidable, golearon al mejor equipo del colegio. Juan y Peter volvieron juntos a casa celebrando y bromеando. En la madrugada, Juan se despertó empapado en sudor y sobresaltado. Había tenido un sueño. Soñó que estaba junto con Peter, se acariciaban y estaban felices. Juan amaneció confundido y asustado.*

1. *¿Qué crees que pasa con Juan?*

---

---

2. *¿Por qué crees que Juan está tan asustado?*

---

---

*Intercambia opiniones con tus amigas o amigos.*

**Situación 5.** Camilo le contó a su amigo Piero que le gustaba Ydalid. Al día siguiente, vio a Ydalid y la saludó desde lejos, pero se dio cuenta que ella no le respondió, lo que le pareció muy raro, ya que ella era muy amable. Cuando miró a su alrededor, vio que sus compañeros lo habían visto y se comenzaron a reír. Al entrar al salón, toda la clase repetía "A Juan le gusta Ydalid". Él quería que se lo tragara la tierra y allí se dio cuenta que el único que podía haber revelado su secreto era su amigo Piero. Camilo se molestó mucho y se sintió traicionado por su amigo.

1. ¿Qué opinas sobre lo que le pasó a Camilo?

---

---

2. ¿Qué piensas de lo que hizo Piero?

---

---

Puedes escribir aquí alguna situación similar que te haya ocurrido a ti o a alguno de tus amigos o amigas. Explica qué ocurrió, cómo se sintió, cómo se resolvió...



---

---

---

---

---

---

---

---

## ¡Recuerda!

- ¡Recuerda!**

  1. *En adelante sentirás muchas emociones agradables y desilusiones.*
  2. *Una desilusión de amor no correspondido nos pone muy tristes o quizás nos "bajonea", pero el malestar pasará rápido y nos hará madurar.*
  3. *No podemos obligar a nadie a corresponder nuestros sentimientos y, del mismo modo, nadie debe obligarnos a hacerlo.*
  4. *Debemos respetar los sentimientos de las demás personas, así como los demás deben respetar los nuestros.*

## ¿Quieres saber si una relación de enamorados es saludable y beneficiosa?

## TEST DE ENAMORAMIENTO SALUDABLE Y TÓXICO

*Si tienes algún amigo, amiga o pariente que está en una relación de enamorados, ayúdale a llenar este test.*

**Marca (X) las opciones que corresponden al comportamiento de un chico o chica para saber si es una buena relación o están en una relación tóxica.**

**Tu chico o chica te acepta tal cual eres.**

**Tu chico o chica te escucha y valora.**

**Puedes comunicarte con él o ella de manera clara, diciendo lo que piensas, sin vergüenza ni temor.**

*Siempre está hablando de sí mismo(a), y cuando tú quieras contar algo no se interesa.*

*Trata de controlarte y te cela.*

*Respetá cuando tú dices ¡hasta aquí no más!*

**Pide que le des la contraseña de tus redes sociales.**

## *Controla tu forma de vestir*

*Tu chico o chica se molesta cuando sales con tu grupo de amigos y amigas?.*

***Te pide hacer cosas contra tu voluntad.***

**Calcula el resultado de tu test:**

### Total respuestas en casilla verde

**Total respuestas en casilla naranja**

## **Total respuestas en casilla roja**

*multiplica el resultado x 3*

*multiplica el resultado x 1*

*multiplica el resultado x 0*

**SUMA TOTAL**

1. Si tu resultado es mayor o igual a 25: ¡Felicitaciones! Estás en una relación positiva y saludable.
  2. Si tu resultado es entre 20 y 24: Haz un esfuerzo por mejorar la relación, habla más con tu chico o chica, dile lo que te gusta y lo que te molesta.
  3. Si tu resultado es entre 16 y 20: Ten cuidado, tu relación es algo tóxica, transfórmala o aléjate.
  4. Si tu resultado es menos de 15: ¡Alerta! Tu relación es muy tóxica, aléjate; si no puedes, pide ayuda.

La música nos acompaña,  
nos llena de alegría, inspira nuestro amor,  
nos ponea bailar y a soñar. Seguro has  
escuchado las canciones que aparecen  
a continuación. ¿Te gustan?  
¿Te gusta su ritmo?  
¿Has escuchado su letra?

Cántalas y  
presta atención  
en la letra y  
el mensaje  
que transmiten.

### Favorito (Camilo)

No sé si te lo han dicho antes,  
Pero después de haber comido en tantos restaurantes (hmm)  
Lo más caro, más rico, más fino y más elegante (yeh),  
Después de viajar por los sitios más extravagantes  
Descubrí (yeh)

Que tú eres mi persona favorita,  
Porque tú eres lo que yo necesito,  
Porque yo soy lo que tú necesitas.  
Que tú eres mi persona favorita  
Porque tú eres lo que yo necesito,  
Porque yo soy lo que tú necesitas.  
Tú eres lo que yo, tú eres lo que yo necesito,  
(Tú eres lo que yo necesito)  
Y yo soy lo que tú, yo soy lo que tú necesitas,  
Porque tú eres lo que yo, tú eres lo que yo necesito  
(Nadie como yo pa' ti),  
Y yo soy lo que tú, yo soy lo que tú necesitas.  
Tú eres perfecta (perfecta)  
Sin el 90-60-90.  
Después del mundo yo darle la vuelta,  
Te tenía al lado y no me había da'o cuenta  
Que tú eres perfecta.

Y quiero que me veas como yo te veo,  
Cuando me vea guapo y cuando me vea feo.  
Quiero que me quieras como yo te quiero  
Como yo te quiero, como yo te quiero.

**Pa' mí**  
(Dalex, Sech, Rafa Pabon, Cazzu, Feid, Khea y  
Lenny Tavárez)

Tiene a todo el mundo buscándola,  
Dice que en mi casa está secuestrada.  
Un video en mi cama esposándola  
Dice que aquí se quiere quedar.  
La tomo y la dejo,  
Yo lo sé, cogemos como conejos  
Y eso es lo que a mí me corre de ti,  
Que se muerda, que estoy puesto pa' ti.  
Déjale saber.

Yo no puedo compartirte,  
Eres como la clave de mi celular.  
No es necesario decirte que  
Yo te quiero pa' mí, no te quiero pa' más nadie  
Solita pa' mí, no te comarto con nadie.  
A mano armada fue que te robé  
Y él como un loco anda buscándote.  
Yo te quiero pa' mí, no te quiero pa' más nadie  
Solita pa' mí, no te comarto con nadie.  
A mano armada fue que te robé  
Y él como un loco anda buscándote.

*¿Cuál de las dos canciones te gusta más? ¿Por qué?*

*Las dos hablan de amor, pero de forma diferente. ¿Crees que hablan de amor positivo o de amor tóxico? ¿Por qué?*



---

---

---

---

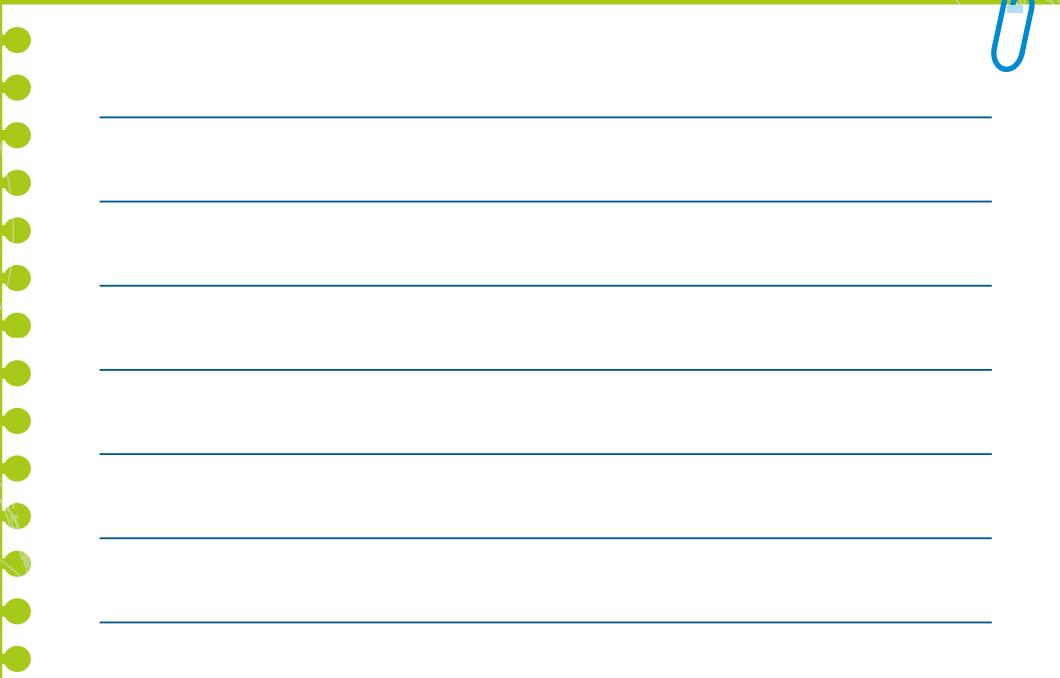
---

---

---

---

*Ahora, en el siguiente recuadro, escribe la letra de la canción que más te gusta y te encantaría bailar. Aprovecha mientras escribas la letra, fíjate en el mensaje. ¿Habla de un amor positivo y bueno o de un amor tóxico?*



---

---

---

---

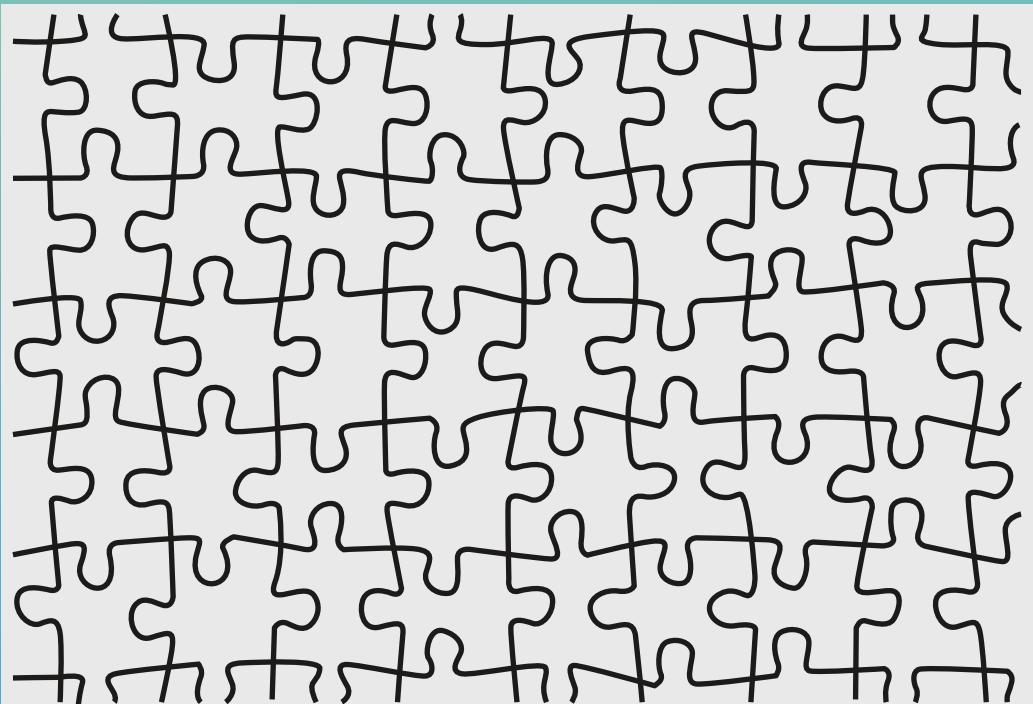
---

---

---

---

- Una desilusión de amor no correspondido nos pone muy tristes, pero el malestar pasará con el tiempo y nos hará madurar.
- No podemos obligar a nadie a corresponder nuestros sentimientos y, del mismo modo, nadie debe obligarnos a hacerlo.
- Debemos respetar los sentimientos de las demás personas y, viceversa, ellas deben respetar los nuestros.



# ¡Decisiones, no presiones!

¿Qué pasaría si tus amigos te dijieran que eres "lorna" o "quedado" porque todavía no tienes enamorada y menos aún si has decidido no tener relaciones sexuales?

Te dicen que eres menos hombre, ellos alardean de sus conquistas y te hacen quedar mal frente a tu grupo.

Y, ¿qué piensas de los chicos que todavía no se sienten preparados, pero tampoco quieren quedar mal frente a sus amigos. ¿Qué opinas de los chicos que están enamorados, ilusionados... y sienten presión de los amigos, y ella también quiere esperar aún?

## ¿Existen presiones para tener relaciones sexuales?

Claro que existen, pueden decir muchas cosas: que no va a pasar nada, que él va a tener cuidado. Además, el hombre puede decir que si no acepta sus peticiones es porque no lo quiere, y se irá con otra.

Y, ¿qué pasa si la chica está muy enamorada, no quiere perderlo, siente que si él la deja su vida se derrumbará, no sabrá qué hacer sin él y su vida no tendría sentido si él se va, pero ella no se siente preparada, siente que aún no está lista?

¿Crees que eso pasa en la realidad? .....

¿Conoces algún caso? .....

Ahora te dejamos un consejo profesional que te puede ayudar a aclarar tus dudas.



Es muy importante tener en claro que este tipo de decisiones a una edad temprana como la tuya va a marcar toda la vida.

Que es necesario estar preparada/do. Se debe tener claro que cualquier decisión debe tomarse teniendo en cuenta que se quiere dar ese gran paso... y no hacerlo porque el enamorado o los amigos estén presionando o porque se cree que vamos a perderlo si no aceptamos sus peticiones. ¡Esta decisión debe ser solo tuya! Nadie debe obligarte a hacer nada contra tu voluntad!

Si alguien te presiona es porque no te quiere realmente, no está pensando en ti, solo está pensando en él o en los demás.

Tienes que evaluar bien cada decisión que tomas, no hay por qué preocuparse, recién empieza la vida para ti.

Muchas chicas se dejan llevar por los demás y por temor de perder al enamorado luego se arrepienten de las decisiones que han tomado... Date tu tiempo para pensar y soñar en todo lo que quieras, en todo lo que ganarás tomando buenas decisiones y en la vida que te espera o has proyectado para ti, no te saltes etapas, ¡tú decides!

## ¡Recuerda!

### Tienes que tener en cuenta:

1. Nadie tiene que obligarte a hacer algo que no quieras o para lo que no te sientes aún preparada/o.
2. Eres responsable de tus acciones, tú puedes controlar tus deseos y tus afectos. Aunque ahora creas que te "mueres" si te deja, eso no será así, verás que con el tiempo todo pasa y al final terminarás recuperándote.
3. Estás aún en etapa de crecimiento. Si tienes dudas sobre temas de sexualidad, puedes consultar con personas adultas de confianza como tus padres, profesores de la escuela o personal de salud en el centro de salud más cercano a tu hogar. Busca el consultorio del adolescente.
4. Tu opinión es valiosa y tienes derecho a no estar de acuerdo con la opinión de los demás, sea el enamorado/a o tus amigos.
5. Existe la falsa idea de que no pasa nada en la primera relación sexual. Al contrario, puedes quedar embarazada o embarazar a una chica.
6. Decidir tener relaciones sexuales puede comprometer tu vida, tu salud y tu futuro.
7. Cuando decidas tener relaciones sexuales, ten en cuenta que el condón es el método más adecuado para prevenir los embarazos, el contagio de infecciones de transmisión sexual y el VIH.

¿Puedes ayudar a Jossy  
a tomar una decisión?

### Lee la historia de Jossy.

Jossy tiene su enamorado llamado Kike, él es algo mayor, está en el tercer año. Como Jossy también es alta ni se nota la diferencia de edad, cuando están juntos la pasan muy bien. Ayer, Kike la abrazó fuerte y empezó a acariciarla. Él siguió abrazándola y quiso seguir adelante, pero Jossy asustada no dejó que la siga abrazando, se sentía presionada y se separó inmediatamente. Él no dijo nada, pero se fue molesto y desde entonces no le habla.

Ella le contó a su mejor amiga que le da miedo esos acercamientos de Kike y tiene temor de que le pida otras cosas y aún no se siente preparada. Pero le gusta mucho Kike y, sobre todo, quiere estar feliz con él, no quiere verlo molesto. Teme que él la deje si ella no acepta sus peticiones.

¿Qué opinas de la actitud de Kike?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ahora Jossy tiene que comunicarse con Kike.

¿Puedes ayudarle a escribir el mensaje que le enviará a Kike?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

III  
VIVIR  
sin  
violencia



## LO PRIMERO QUE HACEN

Lo primero que hacen al llegar al patio de recreo es ir a los baños, los chicos están muy alterados por lo que acaban de escuchar. Juancito se demora demasiado en salir del baño. Van a buscarlo y encuentran que unos chicos de otro salón tienen a Juancito de piñata y golpeándolo. Se arma la bronca al instante, porque sus amigos lo defienden, el escándalo es tan grande que tiene que intervenir el profesor Severino, quien los dirige a la dirección para que tengan su sanción respectiva.



Las chicas, al enterarse por algunos testigos, fueron a buscar a la profesora Adela para contarle lo sucedido. Todo termina con los chicos agresores siendo sancionados y el hecho fue reportado a la plataforma SISEVE, donde se reportan casos de violencia. Juancito y Jean Pierre, que nunca habían cometido alguna falta, se les recomendó que no recurran a la violencia. El problema fue con Héctor que ya había estado implicado en algunos problemas de comportamiento.

— Soy testigo que su comportamiento, en los últimos días, ha mejorado muchísimo, sus notas también. Además, ahora su participación es importante en su grupo de estudios para una presentación grupal. Yo respondo por él. —Habló la profesora Adela, fuerte y claro.

Las chicas que estaban escuchando tras la puerta de la dirección, emocionadas los esperaron en el patio y celebraron abrazados que los habían perdonado.

Los felicito por ser tan valientes, solidarios y consecuentes —dice la profesora Adela emocionada.

— Siempre recuerden que nadie tiene derecho de hacerlos sentir mal, golpearlos o tocarlos. Siempre cuenten conmigo, Todos tenemos derecho a ser felices.

La profesora pone la mano al centro, y todos la siguen construyendo una amistad sincera de fuerza y luz.

— Faltan pocos días para su exposición, y todas estas vivencias las pueden agregar. Quiero que lo presenten en el aniversario del colegio. No se olviden que el tema es "la adolescencia y sus cambios". ¿Están de acuerdo?

Todos a una voz responden:

- ¡Sí!
- ¿Ya tiene nombre el grupo?

Y esta vez es Héctor que con voz fuerte y clara contesta:

— Sí, profesora, somos "El Gran Clan".

A la voz de tres todos construyen una lluvia de estrellas.

Suena el timbre de salida.

Camino a casa las chicas  
continuaban caminando muy  
juntas, hablando como en  
secreto y como no  
queriendo llegar a casa.  
Llegada la hora se  
despidieron con besos,  
prometiendo seguir  
conversando.



¿Y cómo es en tu colegio?  
¿Ocurren también estas agresiones  
contra algunos alumnos?  
¿Has sabido de algún caso?

*Explica cómo fue la situación que se dio en tu colegio.*

1. *¿Quién o quiénes fueron los agresores?*

.....  
.....  
.....

2. *¿Quién fue la víctima?*

.....  
.....  
.....

3. *¿Cómo actuaron el resto de los compañeros?*

.....  
.....  
.....

4. *¿Cómo actuaron los profesores?*

.....  
.....  
.....

*Tenemos derecho a vivir sin violencia en la escuela, en la casa, en el barrio, en las redes...*

*No existe ningún motivo ni razón, ni nada que podamos hacer que justifique que alguien sea violento o violenta contigo en ningún lugar, ni en tu familia, ni en el colegio, ni en la calle, ni por las redes sociales.*

*Cuando hablamos de violencia nos referimos a cualquier tipo de acción que nos produce dolor, sufrimiento o afecta nuestro bienestar y el ejercicio de nuestros derechos.*

### **Distinguimos tres tipos de violencia:**

1. **Violencia física:** golpes, puñetes, patadas, empujones.
2. **Violencia psicológica:** insultos, humillaciones, amenazas, ponernos en vergüenza.
3. **Violencia sexual:** violación, tocamientos, insinuaciones sexuales, exhibicionismo, acoso.

*Pero lo que le ha sucedido a Juancito, no es la primera vez que ocurre. Ese grupo de chicos le viene fastidiando de diferentes formas en varias oportunidades, generalmente en los lugares donde ningún profesor o auxiliar puede verlos. Este tipo de agresiones se llama bullying o acoso escolar.*

*El cuaderno que acompaña te aclara y te presenta un texto para que comprendas mejor sobre el bullying o acoso escolar, sus consecuencias y cómo hacer para detenerlo.*

**Acoso escolar (Bullying):** Es un tipo de violencia caracterizada por hostigamiento, falta de respeto y maltrato verbal, físico o psicológico, que recibe un estudiante en forma reiterativa por parte de uno o varios estudiantes, con el objeto de intimidarlo, excluirlo o discriminarlo, atentando contra su dignidad.

*La diferencia de un acto aislado de violencia y el bullying o acoso escolar es que en el bullying existe:*

1. repetición de la violencia con la misma u otra modalidad.
2. intención de hacer daño, burlarse o humillar a una persona.
3. desequilibrio de poder que hace a la víctima impotente para salir de esa situación por sí sola. Lo que significa que puede que la ejerza un chico mayor, un grupo de chicos o alguien que, por sus características físicas, edad o personalidad, sea considerado con mayor poder o fuerza.

**Pueden ser varias las modalidades, por ejemplo:**

1. **Bullying con violencia física directa:** Causa daño corporal con golpes, empujones, patada, etc.
2. **Bullying con violencia física indirecta:** Ocasiona daños a las pertenencias como cuadernos, mochila, etc.
3. **Bullying con violencia psicológica:** Se manifiesta fundamentalmente excluyendo de grupos o reuniones a la persona o maltratándola con sobrenombres, humillándola públicamente, aislamiento o rechazo, hacerle la ley del "hielo", no dejarlo participar en los juegos colectivos.
4. **Bullying sexual:** Se manifiesta con miradas o palabras obscenas y que nos ponen incómodos/as, hostigamiento, acoso sexual.
5. **Bullying étnico-racial:** Agresiones o comentarios despectivos referidos al origen cultural de un estudiante.
6. **Bullying homofóbico:** Agresiones o comentarios referidos a la orientación sexual de un estudiante.

Actualmente ha aparecido el **cyberbullying**, una forma de violencia psicológica y emocional a partir del uso de herramientas tecnológicas, tales como chats, blogs, redes sociales, correo electrónico, mensajes de texto enviados por aparatos celulares, páginas web, teléfono y otros medios tecnológicos, incluyendo el cambio de identidad por esa vía de comunicación.

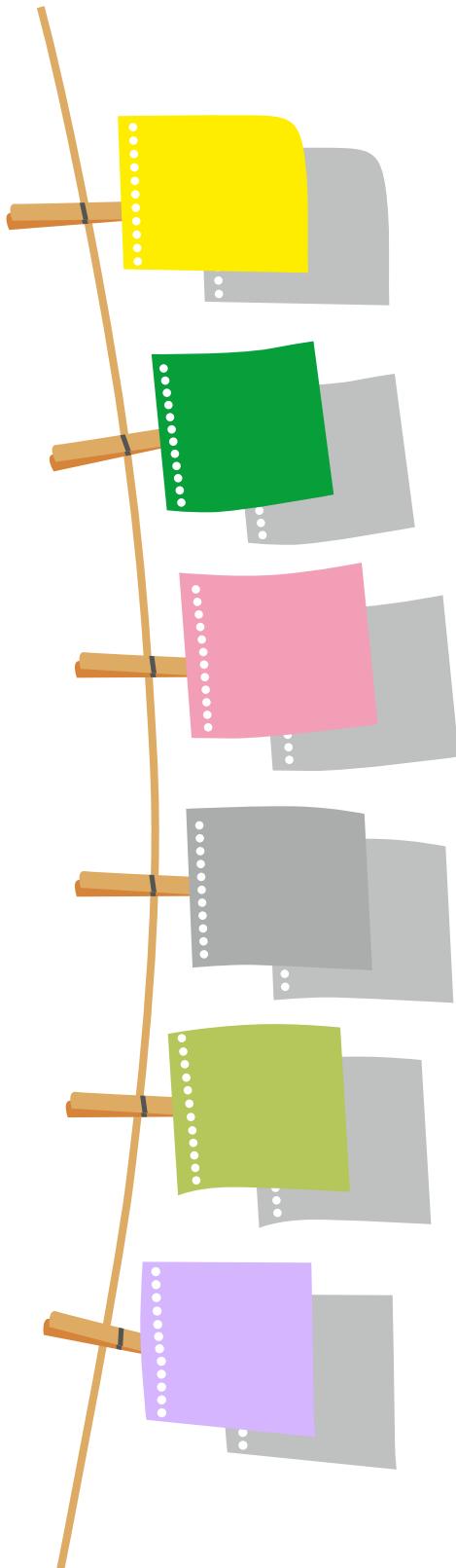
Sobre este tipo de violencia hablaremos con detalle más adelante.



## ¡QUE NO SE ME OLVIDE!!

*"Coloca aquí los sticker con las notas de las cosas que no debes de olvidar,  
cambia las notas siempre que sea necesario"*

*En la colección de sticker habra sticker con forma de posit.*



Ahora que ya conoces los tipos de bullying, relaciona con una flecha las siguientes situaciones según el tipo de violencia al que corresponden.

1. Poner en ridículo con frases ofensivas sobre su aspecto físico, apellido u otra característica similar.
2. Obligar a alguien a hacer cosas en contra de su voluntad, como quitarle la lonchera, copiar sus tareas.
3. Tomar de punto a un compañero por su orientación sexual (llamandolo marica) y burlarse de él.
4. Hostigar a una compañera con insinuaciones sexuales.
5. Enviar a través de las redes sociales fotos de un compañero o compañera en situaciones humillantes.
6. Enviar a través de las redes sociales fotos de un compañero o compañera en situaciones humillantes.
7. Enviar a través de las redes sociales amenazas o mensajes de odio.
8. Empujar o pegar a un compañero por el simple motivo de fastidiarle un poco.
9. Botar o malograr los cuadernos y mochila de un compañero.

a) Bullying con violencia física.

b) Bullying con violencia psicológica.

c) Bullying con violencia sexual.

c) Ciberbullying

Si estás sufriendo bullying, ten en cuenta los siguientes consejos:

1. Debes tener presente que cualquier chico o chica puede sufrir bullying o acoso escolar.
2. Nadie merece ser acosado. No hay que darle más vueltas al tema. Hay que buscar ayuda inmediatamente.
3. No calles. Tú no está haciendo nada malo; por eso, tienes derecho de defenderte y de pedir ayuda a tu escuela, a sus autoridades, a tus padres.
4. No debes responder con la misma violencia, porque esto solo refuerza la idea de que la violencia es un medio para resolver conflictos.
5. Tu miedo y tu silencio hacen al abusador o abusadora más fuerte. Sin darte cuenta le estás dando más poder.
6. Debes repetirte que vales tanto como las otras personas y que mereces ser respetado/a.
7. Debes intentar un cambio de actitud, pues si en algún momento los abusadores se dan cuenta que no vas a permitir ese tipo de abusos, pueden perder poder y perder interés en molestarte.
8. Busca a tus amigos o amigas, o las personas de más confianza, ellos o ellas serán tus mejores aliados/as.

Por otro lado, debes saber que quienes hacen bullying es porque tienen algún problema. Por eso, descargan en otros la rabia que tienen dentro, quizás provocada, porque son maltratados en casa, no han aprendido a dominar sus impulsos, no toleran la frustración, atacan antes de ser atacados y tratan a los demás de una manera inadecuada para obtener protagonismo frente al grupo.

Y también están quienes se quedan observando y no dicen nada, ellos también son cómplices y están aprobando una forma de ser abusivo y de no respetar a los demás.



### En el bullying hay tres actores:

1. **Víctima:** Quien sufre el maltrato.
2. **Agresor/a:** Quien maltrata, normalmente no lo hace una persona sola, sino que actúan en grupo.
3. **Espectadores o testigos:** Saben lo que ocurre y, a veces, sienten que está muy mal, pero no se atreven a actuar para defender a la víctima. En muchos casos se convierten en cómplices.

**¡Todos podemos hacer algo para terminar con el bullying!**

#### 1. Si eres víctima, ¡HABLA!

Lo que estás pasando es muy difícil, no te lo calles. Cuéntaselo a tus amigos, a tus papás, a los profesores o alguna persona de tu confianza. Tú no estás haciendo nada malo, no es tu culpa que te hayan tomado de punto. No eres ningún acusete, soplón o chismoso/a por contarle los problemas a un adulto y pedir ayuda. ¡Tienes derecho a vivir en paz! Esto te permitirá a desahogarte, sentirte más tranquilo o tranquila y ver las cosas más claras. Además, ellos podrán ayudarte para controlar esta situación y obligar a los agresores a cambiar su comportamiento. Si no encuentras alguien que pueda ayudarte reporta en el SISEVE, más adelante te explicamos cómo, puedes también acercarte a la Municipalidad, busca la DEMUNA (Defensoría Municipal del Niño y Adolescente). Ten muy claro que esto cambiará. ¡Mira hacia adelante!

## 2. Si eres agresor/a, ¡DESPIERTA!

¡Despierta! Tú lo estás tomando como un juego, pero date cuenta que estás haciendo mucho daño. Debes ponerte en el lugar de esa persona. Quizás tengas motivos para que esa persona no te guste y te caiga mal. Tómate un tiempo para pensar qué es lo que te molesta de él o ella y díselo claramente. Pero también, tienes que reconocer que maltratar a una persona y hacerle daño no está bien. ¡Termina con eso!, reconoce que es tu error y pide perdón. Si lo haces por tu propia iniciativa te vas a sentir bien y más seguro o segura de ti.

## 3. Si eres testigo, ¡ACTÚA!

Los espectadores y testigos tienen un papel fundamental para apoyar el bullying o terminar con estas situaciones. En la mayoría de los casos, si los agresores no tienen público, dejarán de comportarse de esa forma. Si te das cuenta, nunca un agresor actúa solo, el grupo es indispensable para él. Deja de apoyarle, estar a su lado te convierte en cómplice, no le sigas el juego. Apoya a la persona que está sufriendo el bullying, si no te atreves a hacerlo solo, organízate con tu grupo de amigos para hacer frente a esta situación; acompañen a la víctima, no la dejen sola, si es necesario busquen ayuda de un adulto.

Escríbele a un compañero o compañera de tu salón que está sufriendo bullying y dile que lo/la aprecias, menciónale todas sus cualidades y las cosas que sabe hacer bien para que sienta tu fuerza y tu apoyo.

U

## ¡Muy Importante!

El Ministerio de Educación, preocupado por los casos de bullying en los colegios, ha creado el programa SISEVE donde se pueden reportar casos de violencia escolar y bullying. Tienen especialistas que atienden las llamadas y mensajes que reciben a través del teléfono, WhatsApp, App y la web.

Si deseas consultar o reportar un hecho de violencia escolar, puedes hacerlo en:

1. Página web: [www.siseve.pe](http://www.siseve.pe)
2. Teléfono de línea gratuita: 0800 76 888
3. App SíseVe
4. WhatsApp: 991 410 000
5. Si reportas, los datos ingresados no serán compartidos con nadie, el reporte es confidencial.
6. No necesitas ser mayor de edad, solo tener tu DNI.
7. Una vez realizado el reporte, recibirás un código de 10 dígitos, con el cual podrás consultar el estado del caso reportado.

Para terminar esta parte, lee atentamente esta historia e identifica a los tres actores del bullying: víctima, agresor y testigo.

*Manuel se considera un chico buena gente, en realidad sus amigos lo aprecian, llamándolo "Manolo" o "Manolito" con mucho afecto; no se mete con nadie, es tranquilo, goza también de la buena opinión de sus profesores. Ha llegado a clase un compañero de Apurímac, llamado Aurelio. Él tiene cierto acento de provincia, de la sierra. Algunos chicos de la clase, sobre todo William y su grupito se burlan de él y se ríen a sus espaldas por ese acento, su apariencia física, su vestimenta sencilla y zapatos. Aurelio finge no darse cuenta, pero en realidad está triste por la actitud de sus compañeros. Manolo observa la escena de burlas por parte de sus compañeros de clase, pero no le provoca burlarse de Aurelio, se ha dado cuenta que él está triste, aunque le da vergüenza acercarse a él por temor que sus compañeros también se burlen de él. Manolo piensa cómo reaccionarían sus compañeros si decide juntarse con Aurelio, conversar con él al verlo tan solo en la clase y durante los recreos; piensa que lo fastidiarían porque su familia también es de la sierra.*

*El año anterior el blanco de William y su grupo era Maite, una compañera de nacionalidad venezolana, siempre se burlaban de ella, incluso le ponían apodos y miraban con actitud amenazante si alguien se le acercaba. William siempre comentaba en voz alta que, en casa, sus padres decían que los venezolanos no eran buenas personas. En el salón preferían seguir la*

*corriente a William o hacerse los y las indiferentes por temor a recibir represalias. "Mejor no ganarse problemas", decían algunos. Este año ya no se ha visto a Maite; Manolo siente pena y no sabe por qué Maite ya no volvió al colegio, siente que a lo mejor pudo haber hecho algo, que hubiera ganado mucho siendo su amigo y pudo haber aprendido algunas cosas de su país. Se siente su ausencia porque Maite siempre opinaba a pesar de las burlas de los compañeros y tenía muchas ganas de aprender la cultura de nuestro país; a Manolo le hubiera gustado hacer algo, pero es demasiado tarde..., ahora le ronda por su cabeza la preocupación de ser amigo de Aurelio y defenderlo, no sabe cómo enfrentarse a William y su grupo. ¿Cómo dar el primer gran paso?*

*El cuento de Aurelio fue tomado del Programa experimental para la prevención e intervención de conductas acosadoras escolares (bullying) en estudiantes de sexto grado de primaria en una institución educativa de Lima. Universidad Ricardo Palma.*

**¿Qué crees que debería hacer cada uno de ellos para terminar con el bullying?**

---

---

**¿Qué debería hacer Aurelio?**

---

---

**¿Qué debería hacer William y su grupo?**

---

---

**¿Qué debería hacer Manolito?**

---

---

**¿Qué debió haber hecho Maite?**

---

---

**¿Qué harías tú?**

---

---

**Te invito a revisar los siguientes videos sobre el bullying que podrás encontrar en YouTube:**



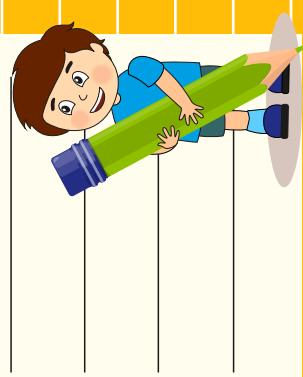
1. Piedra papel tijera: <https://www.youtube.com/watch?v=YPy2La2THM4>
2. Erizo: <https://www.youtube.com/watch?v=mcWXvFC45hc>

## Planificador Mensual

Aquí podrás colocar las fechas importantes del mes, por ejemplo cumpleaños de tus familiares y amigos, días en los que tienes que entregar trabajos, citas médicas...



Comentarios

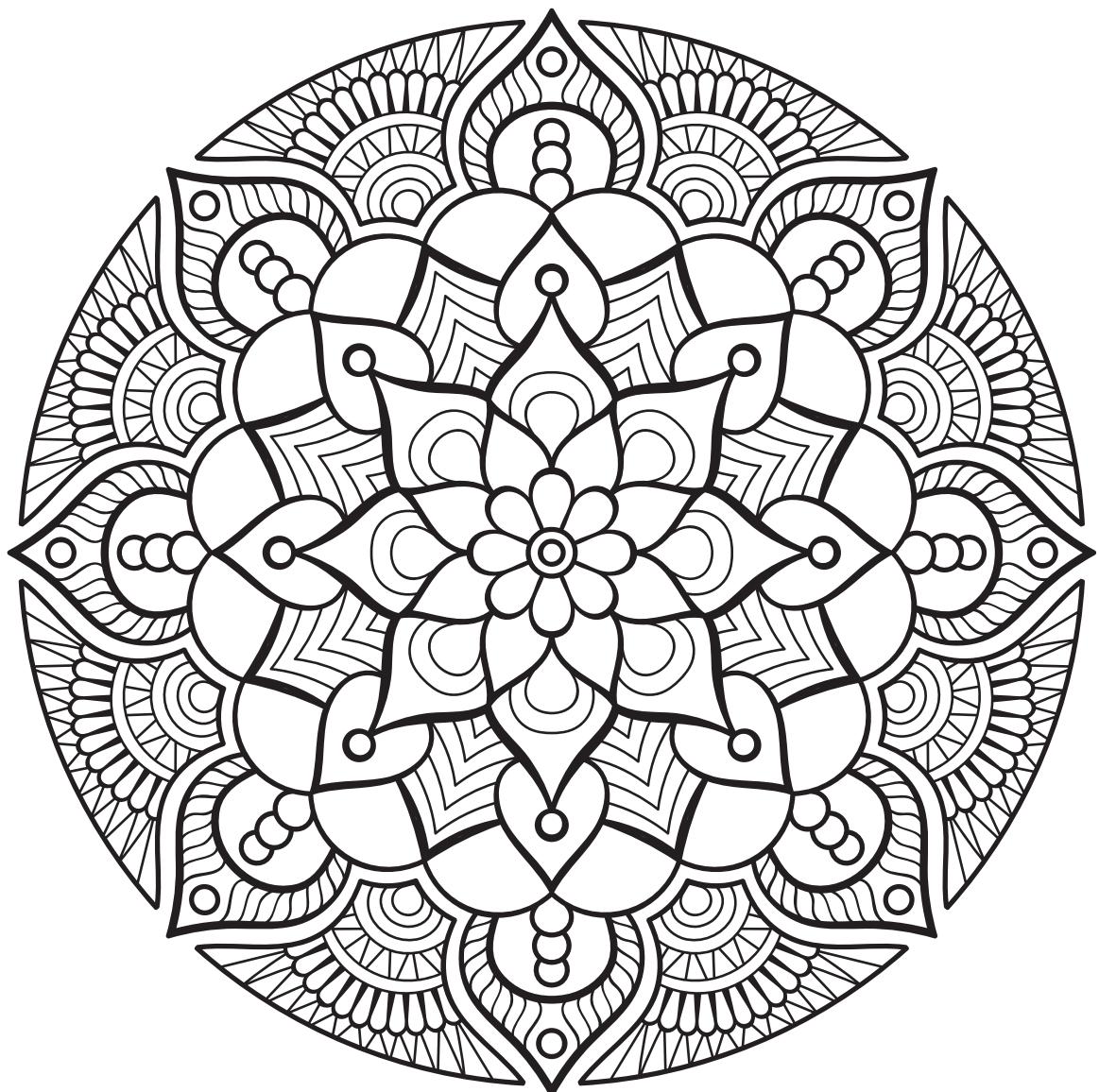


# Mandalas

Colorear MANDALAS es un ejercicio estupendo para cuando te sientas estresado, nervioso... ¡Pruéba, te encantará!











## AL DÍA SIGUIENTE

Al día siguiente, Cielo llegó tarde al colegio. Pese a que estaba un poco desmejorada, no quería faltar a la hora del ensayo. Ya en el laboratorio, Sheyla propuso hacer una dramatización de un abuso sexual en el hogar.

— ¿Eso no sería muy fuerte? —Preguntó Jean Pierre.

Valentina le recordó, entonces, las palabras de la profesora Adela acerca de que tenían que ser valientes. Juancito, dudosamente, advirtió que todo el colegio iba a verlos, incluso, iban a estar los padres de familia, autoridades, miró a Héctor buscando complicidad.

— Los derechos hay que ganarlos. —Dijo Héctor ante la sorpresa general.

Todos celebraron su entusiasmo, también Sheyla aplaudió, y por primera vez chocaron las manos con cariño.

Entonces, Cielo sacó un títere de una niña y se puso a contar la forma una situación de violencia vivida. Emocionados, comenzaron a construir más títeres. Juancito realizó un diseño y transformaron la máquina del tiempo en un retablo de títeres. Mágicamente terminaron los ruidos misteriosos en su laboratorio secreto. El tiempo parecía que no pasaba, hasta que su exposición estuvo terminada.



El día de la presentación, en el patio nublado, estaban todas las autoridades del colegio, del ministerio, del municipio y de la policía. También estaban todas las familias de los alumnos. El profesor Severino era el maestro de ceremonias y, llegado el momento de la presentación de títeres, invita a la profesora Adela a que los presente. Todo el colegio aplaude el paso de la profesora más querida del colegio.

— A continuación, tengo el orgullo de presentar la exposición de "El Gran Clan".

Después de un inicio coreográfico con malabares y un sonido de rap, comenzó la historia de títeres, narrando el drama de una niña que no puede confesar el tocamiento que ella y su hermanita sufren de parte de su malvado tío y de cómo ella y sus compañeros, apoyados por su querida profesora, hacen una obra de títeres ante todo el público, así se revela la verdad y la policía detiene al abusador.

La profesora Adela junto al profesor Severino ingresan con la policía entre los asientos de los familiares y detienen al tío de Cielo. Mientras salen con el aplauso del público, las nubes del cielo desaparecen dando paso a la luz del sol. El patio queda invadido por un aroma de felicidad indescriptible.



Cuando acaban las clases en el colegio, el antes temido profesor Severino felicita, en el patio de recreos, a los integrantes de El Gran Clan y a la profesora Adela por ser el mejor proyecto del colegio y haber sido seleccionados al concurso nacional sobre derechos del adolescente. El aplauso de pie y las muestras de reconocimiento y cariño general marcaron el inicio de la leyenda de El Gran Clan.

¿Qué te parece el final de esta historia? ¿Conoces otros casos de abuso o tocamientos de adultos a niñas, niños o adolescentes? ¿Crees que es importante que los abusadores sean castigados?

Cielo recurrió a sus amigos y a su profesora cuando tuvo este problema. ¿Tú a quién recurrirías si tuvieras un problema así? Escribe en esta lista todas las personas que te quieren y que podrían ayudarte si tuvieras un problema de ese tipo.





### **El cuaderno que acompaña te comenta:**

Nadie tiene derecho a tocar alguna parte de tu cuerpo que tú consideras privada o pedirte que toques sus genitales u otras partes de su cuerpo. Tampoco ninguna persona puede espiarte cuando estas en el baño o cambiándote, tampoco pueden mostrarte sus genitales o hacerte mirar pornografía.

**Ahora te dejamos algunos textos que te permitirán comprender qué es el abuso sexual y cómo evitar una situación de este tipo.**

#### **Abuso sexual de menores**

Se entiende como abuso sexual de menores a los contactos sexuales entre una persona adulta (o un adolescente mayor) y un niño, niña o adolescente más joven.

Las formas de abuso sexual pueden ser con tocamientos como manoseos, frotamientos, besos íntimos, sexo sin penetración (entre las piernas), penetración vaginal o anal, hacer que besen los genitales. Pero también existe abuso sin tocamientos, por ejemplo, mostrar sus genitales, espiar al niño/a cuando se viste o va al baño, enseñar pornografía y otros.

*Se le llama "abuso" porque la persona adulta se aprovecha de que es mayor y tiene más poder; así asusta y obliga, muchas veces con amenazas, al menor a tener actos sexuales que este no quiere y que le hacen sentir mal.*

*El abusador puede usar muchas maneras para acercarse a nosotros e intentar conseguir lo que quiere. Puede mostrarnos afecto y cariño, engañarnos, ofrecernos regalos, dinero o alguna ventaja. También puede chantajearnos o amenazarnos con hacernos daño o a alguien que queremos. En muchas ocasiones, nos pueden decir: "Lo que ocurra quedará en secreto entre nosotros". ¡Ojo! Eso ya debe alertarnos de que se trata de algo malo.*

*Tanto chicas como chicos pueden ser abusados sexualmente. La mayoría de veces los abusadores son personas conocidas de nuestro entorno, adultos o adolescentes mayores que son nuestros vecinos, primos, profesores, tíos, amigos de la familia o hasta los mismos padres. Los abusos ocurren muchas veces en el propio hogar y a cualquier hora del día.*

*De los siguientes casos, marca (X) donde se presente abuso sexual.*

- En una combi un hombre comienza a rozar sus genitales a una adolescente que está a su lado.*
- Un hombre entra al cuarto de su hijastro y toca todo su cuerpo mientras él duerme.*
- La profesora enseña a niños y niñas un libro de educación sexual para prevenir el abuso sexual.*
- El primo pide a su prima menor que le toque el pene y no le diga a nadie, porque es un secreto.*
- El profesor de gimnasia pide a sus alumnos que se desvistan completamente para ver si están bien aseados.*
- El tío sienta a su sobrina menor sobre él, roza y acaricia sus muslos y sus genitales*

### *¿Cómo prevenir las situaciones de abuso sexual?*

1. *Debes tener la seguridad que si alguien comete un abuso sexual contigo tú no tienes la culpa de nada.*
2. *Debes negarte, decir NO, alejarte rápidamente y buscar a una persona de tu confianza para contárselo.*
3. *No debes sentir vergüenza de lo que ha pasado, ya que no es culpa tuya.*
4. *Cuando vas al baño, debes asegurarte de poner seguro, al igual que en tu cuarto al dormir o cuando te estás cambiando.*

5. Si sientes que algún familiar, maestro o cualquier persona toca partes de tu cuerpo, te abraza demasiado hasta hacerte sentir incómoda o incómodo, debes contárselo a alguien de tu confianza.

**Si sabes de alguien que haya sufrido o esté sufriendo abuso sexual debes recomendarle lo siguiente:**

1. Que se lo cuente a una persona de su mayor confianza.
2. Que busque ayuda.

**Derechos que tienen las chicas o chicos que han sufrido violencia sexual**

1. Recibir atención integral de los servicios esenciales del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables para acceder a justicia.
2. La entrevista debe ser una sola vez, de ser posible en un lugar especial llamado cámara Gessell del Instituto de Medicina Legal. Cuando se hace la denuncia, la policía verifica el abuso y la entrevista deberá realizarse inmediatamente.
3. En casos de violación sexual, pedir y recibir atención gratis en los establecimientos de salud; además de brindar las atenciones que se requiere, el establecimiento de salud debe entregar el "Kit de emergencia" que contiene la Anticoncepción Oral de Emergencia-AOE para prevenir un embarazo no deseado, vacunas y exámenes para descartar infecciones de transmisión sexual.
4. Recibir tratamiento médico y psicológico hasta su recuperación física y emocional.
5. Posteriormente, reincorporarse a sus actividades regulares en el colegio y continuar sus estudios hasta concluirlos.
6. Recibir todo el apoyo emocional y la acogida de su familia.

## Mira la siguiente historieta e imagina cómo continuará la historia

**MAMÁ:** ESTÁ VINIENDO EL TÍO CÉSAR A VIVIR CON NOSOTROS.

**Hija menor:** ¿DÓNDE VA DORMIR?

**MAMÁ:** EN UN COLCHÓN EN EL SUELO AL LADO DE TU CAMA.

**Hija mayor:** PERO YA NO TENEMOS ESPACIO MAMÁ, ADEMÁS NO CONOCEMOS A MI TÍO.

Al cabo de unos días.

**Hijas:** OYE, MI TÍO CÉSAR NO ME GUSTA. EN LA NOCHE SE LEVANTÓ COMO SIETE VECES Y NOS MIRABA RARO. TÚ ESTABAS BIEN DORMIDA. LUEGO NOS QUISO QUITAR LA FRAZADA, PERO YO LA AGARRÉ BIEN FUERTE.

**Hija menor:** HAY QUE DECIRLE A MI MAMÁ.

**Hija mayor:** MAMÁ, EL TÍO CÉSAR SIEMPRE NOS MIRA CUANDO NOS CAMBIAMOS LA ROPA.

**Hija menor:** SI, EL TÍO CÉSAR ES UN MAÑOSO.

**Papá:** YO VOY A HABLAR CON SU TÍO.

Al cabo de unos días

**Mamá:** EL TÍO CÉSAR YA NO VA A ESTAR AQUÍ.

**Hijas:** ASÍ VAMOS A DORMIR MEJOR Y MÁS TRANQUILAS.

Proyecto "Cerros Seguros en el distrito de El Agustino: Una respuesta social frente al abuso sexual de niñas".

Escribe aquí la continuación de la historia.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Acoso sexual a través de los medios tecnológicos

Es toda violencia sexual realizada a partir del uso de herramientas tecnológicas como chats, blogs, redes sociales, correo electrónico, mensajes de texto enviados por aparatos celulares, páginas web, teléfono y otros medios tecnológicos, incluyendo la suplantación de identidad por esa vía de comunicación.

Suele ser anónima y masiva, por lo general, se cuelga la imagen y, en poco tiempo, ya se pierde el control sobre la misma.

Entre las formas de acoso y violencia sexual que son considerados ciberdelitos, se pueden señalar los siguientes:

1. **Grooming:** Es una práctica donde un adulto contacta a través de Internet a un o una menor y se gana su confianza con un propósito sexual. Generalmente, inicia con un acercamiento lleno de amabilidad o engaños hasta llegar al chantaje y presiones para obtener imágenes del o de la menor (desnudos, fotos de sus genitales, etc.) y, en algunos casos, también buscan el encuentro físico con el niño, niña o adolescente.
2. **Sexting:** Es el intercambio de fotografías o videos con contenido erótico entre los propios adolescentes en las relaciones de enamoramiento. Lo que suele suceder es que cuando las relaciones terminan, en ocasiones el enamorado despechado las llega a viralizar causando serios problemas en la imagen de la expareja y daños emocionales que repercuten en sus actividades.
3. **Ciberbullying:** Es el bullying o acoso entre menores a través de Internet, que por su carácter global tiene un alcance que puede llegar a generar mucho daño, no solo al menor, sino a su familia y amigos.

## ¿Qué hacer para evitar caer en el acoso sexual por las redes sociales?

1. No aceptes a extraños ni tener conversaciones con ellos. Aceptar a desconocidos es un gran riesgo, ya que no sabes quién está en realidad detrás de los perfiles. La mayoría de las veces, detrás de una foto de perfil simpática de un adolescente como tú, está un adulto queriendo hacerte proposiciones sexuales.
2. Ten cuidado con la cámara de tu computadora (webcam). Si alguien entra a tu computadora (hacker), la cámara puede ser activada por control remoto, aunque parezca que está apagado. Es mejor mantenerla cubierta mientras no la estás utilizando.
3. No envíes fotos íntimas. Enviar fotos íntimas de contenido sexual (semidesnudos o en ropa interior) por WhatsApp o por cualquier red social, es uno de los mayores peligros. Una vez enviada la foto, pierdes el control sobre quién puede utilizarla y sin querer puedes caer en situaciones altamente delicadas como chantaje, acoso o la divulgación de la misma.

4. *Ten cuidado con las cabinas públicas. Puede que tu intención sea hacer tus tareas y te puedan aparecer páginas pornográficas que son manejadas desde los servidores.*
5. *Conéctate de una forma segura. Protege mediante contraseña tu teléfono y tus cuentas de Internet, y cambia a menudo las contraseñas. Asegúrate de no compartir tus contraseñas con nadie más que tus padres o tutores. También es conveniente pensar bien antes de compartir por Internet información personal, fotos o videos, que no te interesa que lleguen a todo el mundo. Una vez publicada una foto o un mensaje en Internet puede ser difícil o imposible de borrar. Por lo tanto, sé cauteloso cuando cuelgues fotos o respondas a los mensajes ofensivos de otras personas.*

*La mejor medida de protección es la información. Tienes que conocer bien cómo utilizar las nuevas tecnologías de una forma segura, qué acciones constituyen delitos digitales (por ejemplo, robar wifi o subir fotografías de otros sin su consentimiento) y los peligros a los que te puedes enfrentar.*

### ***Si ya estás sufriendo acoso sexual virtual... ¿Qué debes hacer?***

1. *Tienes que contárselo a alguien de tu confianza. Puede que sientas vergüenza, pero el acoso puede empeorar y se te hará más difícil comunicarlo. En ocasiones, los acosadores sexuales pueden amenazarte con enviar información a tus padres y te chantajejan para que los encuentres en algún lugar y así no lo harán. Eso es sumamente peligroso, ya que puedes estar expuesta o expuesto a una violación sexual.*
2. *Denuncia el acoso sexual con una persona mayor de tu confianza. Se puede denunciar ante la Policía Nacional y el Ministerio Público a fin de que el agresor sea sancionado por el Poder Judicial. Si puedes, guarda pruebas del acoso, porque te podrán ayudar a demostrar el acoso, en caso sea necesario.*
3. *Bloquea al acosador. La mayoría de los dispositivos electrónicos e informáticos disponen de funciones que permiten bloquear electrónicamente al acosador o a los acosadores. Si no sabes cómo utilizar esta función, pregúntaselo a un amigo o a un adulto.*
4. *Informa sobre el acoso. Las redes sociales se lo toman muy en serio cuando la gente utiliza sus páginas para publicar mensajes y contenidos crueles o despectivos o para crear cuentas falsas. Si un usuario reporta sobre el uso incorrecto, como el acoso, el administrador del sitio puede bloquear al acosador, impidiéndole utilizar la página o esa red social en el futuro. Si te están acosando mediante mensajes del celular o de correo electrónico, informa a un adulto para que te ayude a reportar al servicio telefónico o al administrador de correo electrónico (como Comcast, Google y Verizon).*

El cuaderno que acompaña te invita a revisar los siguientes videos sobre el acoso a través de los medios tecnológicos que podrás encontrar en el YouTube:



1. Ciberbullying: <https://www.youtube.com/watch?v=SECd0WFN5M>:
2. Sexting: [https://www.youtube.com/watch?v=dtzk41E09gc&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=dtzk41E09gc&feature=emb_rel_end)
3. Grooming: <https://www.youtube.com/watch?v=Pa2ttVRA-xU>
4. Sextorsión: <https://www.youtube.com/watch?v=tw9NyDkt0Oc>
5. Sextorsión: <https://www.youtube.com/watch?v=sVqeJXhF6OA>

¡Y a jugar!

Busca en la sopa de letras las palabras nuevas que hemos aprendido en este capítulo sobre las formas de violencia: acoso, bullying, etc. (Las palabras pueden estar en forma horizontal, vertical, diagonal, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda).

C I B E R B U L L Y I N G I  
R E L F U R C F I J V I R A  
G F E A O F E Y M O A A O F  
J A B G U I R L I S L V O A  
M O U I L X O T E O I A M G  
E L L L M C E I C N E N I O  
E K L Ñ N U T S E X T I N G  
O J Y E T W E D O E E T G R  
U H I I R O B A L S D I A D  
D O N S S F I R E O U S T A  
V I G O D E B F L J N B I Y  
B E C U E E I U E U A R A Y  
M A Y E S Y S O S O Y R Q A

## Para terminar...

### ¡Recuerda!

*"Tenemos derecho a vivir sin violencia en la escuela, en la casa, en el barrio, en las redes..."*

*El cuaderno que acompaña quiere decirte que le ha encantado conocerte y que has sido su mejor compañía. Ha disfrutado mucho viéndote aprender sobre esta nueva etapa de tu vida, resolver tus dudas, solucionar las tareas y juegos, y expresar tus fantasías, tus curiosidades y sentimientos sobre los cambios que estás viviendo en este momento tan importante de tu vida.*

*El cuaderno te ha acompañado a reflexionar lo importante que es estar informado/a, respetarnos entre compañeros y compañeras, aprender a valorar y hacer respetar nuestra opinión, cuidarnos para vivir mejor y defendernos de situaciones que podrían ponernos en peligro.*

*Con los amigos de El Gran Clan hemos vivido situaciones que podrían sucedernos, nos han hecho reír, soñar, fantasear, preocuparnos, alegrarnos, apreciar el valor que tiene el grupo de amigos para aprender a ser solidarios, acompañarnos, consolarnos y, sobre todo, ¡defender nuestros derechos!*

- 1. Cielo nos ha enseñado a hacer frente a las dificultades y, a pesar de los miedos, a buscar ayuda frente a los problemas y salir adelante.*
- 2. Sheyla nos ha enseñado a ser valiente, solidaria, siempre dispuesta a hacer justicia y defender a los demás.*
- 3. Juancito nos mostró su creatividad, su ingenio, su mundo de fantasía y sueños.*
- 4. Valeria nos enseñó a ser amables, a cuidar y proteger a los demás.*
- 5. Jean Pierre nos mostró una nueva forma de ser un joven de este siglo, tolerante, sin prejuicios.*
- 6. Héctor nos enseñó a cambiar.*

*Cada uno es diferente y todos igualmente valiosos como tú que eres diferente, única, único.*

*El cuaderno que acompaña te dice que siempre estará aquí, para ti cuando lo necesites. No lo pierdas, guárdalo y podrás revisarlo en el futuro, en algunos años, cuando quieras recordar estas experiencias tan complejas y maravillosas que ahora estás viviendo.*



# ESTABLECIMIENTOS DE SALUD



ESTABLECIMIENTO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	E-MAIL
CENTRO MATERNO INFANTIL EL PROGRESO	Km 21 ½ de la Av. Túpac Amaru AAHHH El progreso	01-5475116 999170860	
CENTRO DE SALUD RAÚL PORRAS BARRENECHEA	Jr. Arequipa 4ta cuadra s/n – MZ. 40 lote 17. Pj. Raúl porras	01-5430940	raulhidalgo91@hotmail.com
CENTRO DE SALUD LA FLOR	Jirón Puno s/n esq. con Jr. 25 de Febrero s/n	01-5436911	ridem_ga@hotmail.com
CENTRO DE SALUD VILLA ESPERANZA	Jr. 9 de Octubre cuadra 2 s/n P.J. Villa Esperanza s/n	01-5470600	yolandamedic31@yahoo.es
PUUESTO DE SALUD JORGE LINGAN	Jr. Los Alhelies s/n -1er sector El progreso número s/n	01-5473685	markvillavicencio2005@hotmail.com
PUUESTO DE SALUD LUIS ENRIQUE	Av. Manuel Prado cuadra 7 s/n El progreso 4to sector número s/n	01-5473601	fidelito_tauro@hotmail.com
PUUESTO DE SALUD SU MAJESTAD HIROITO	Calle Tokio Mz. D Lt. 10. AA.HH. Su Majestad Hirohito Carabayllo. (km.21 Av. Túpac Amaru).	01-5295798 945258451	serubony@gmail.com
PUUESTO DE SALUD PUNCHAUCA	Carretera Canta km 25.5 – AA.HH. Punchauca.	01-7193586	cmv260987@gmail.com
PUUESTO DE SALUD CHOCAS	Carretera Km 34 de la Carretera a Canta (Av. Tupac Amaru km 38)		csiguas20@gmail.com
PUUESTO DE SALUD SAN PEDRO DE CARABAYLLO	AA.HH. 28 de Julio Mz G Lt. 9 km 5 Carretera Huarangal	01-7481561	florkatherine.vg@gmail.com
PUUESTO DE SALUD SAN BENITO	San Benito Mz W1 lote 2– San Benito 4ta etapa	01-7174338	edwnet9@hotmail.com
CENTRO DE SALUD JUAN PABLO II	Jr. San Fernando Mz. N lt. 11 AA.HH. Juan Pablo II	01-7174321	ozled.0018@gmail.com
CENTRO DE SALUD MENTAL MUNICIPAL COMUNITARIO CARABAYLLO	Avenida San Martín Cda. 3 s/n Urb. San Isabel.	S/N	
CENTRO DE SALUD COMUNITARIO ASIRI	Mz L3 lte 1- AAHH Sol Naciente Frente a la IE Sol Naciente de Carabayllo	S/N	

ESTABLECIMIENTO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	E-MAIL
C.S. MEXICO	Jr. Sergio Bernales cuadra 1 Urb. Condevilla altura Av. José Granda	01-5861918 01-5861919	cs.mexico@dirislimanorte.gob.pe
C.S. VALDIVIESO	Calle Alias N° 171 Urb. Popular Valdivieso Altura cuadra 20 Av. José Granda	01- 5693373 01- 5693375	cs.valdiviezo@dirislimanorte.gob.pe
C.S.B. SAN MARTIN DE PORRES	Psje Los Leones # 115 altura cuadra 15 Av. Zarumilla	01-3821643	cs.sanmartindeproores@dirislimanorte.gob.pe
P.S. AMAKELLA	Calle Fermín Nacario 112 Cooperativa Amakella	01-5690786 01- 5861847	ps.amakella@dirislimanorte.gob.pe
C.S. CONDEVILLA	Jr. José María Córdova 3397 alt:33 Av. José Granda Parroquia cristo nuestra vida.	01-5861853	cs.condevilla@dirislimanorte.gob.pe
C.S. PERU III ZONA	Av. Universitaria 181 Frente a la IE José Granda	01- 5678777	cs.peru3@dirislimanorte.gob.pe
P.S. GUSTAVO LANATTA	Jr. Félix del Valle 505 2da etapa Alt. Cdra. 4 Av. Universitaria	01-5861881 01-5861745	ps.gustavolanatta@dirislimanorte.gob.pe
C.S. PERU IV ZONA	Av. Perú 3595 frente a la IE Gran Amauta-Mercado San Antonio	01-5891929 5861938	cs.peru4@dirislimanorte.gob.pe
C.S. LOS LIBERTADORES	Av. Libertador Don José de San Martín 1055 Asoc. de Vivienda Libertadores	01-5312313 01- 5853538	cs.loslibertadores@dirislimanorte.gob.pe
C.S. VIRGEN DEL PILAR	Av. Los Alisos 397 Urbanización Naranjal	01-5239969 01-5239973	cs.virgendelpilar@dirislimanorte.gob.pe
P.S. CERRO CANDELA	Mz. B Lt.1B AAHH Santa Rosa Cerro la Regla	01-5772278	ps.cerroaregla@dirislimanorte.gob.pe
C.S. SAN JUAN SALINA	Calle Las Turquesas psj.8 Asoc. Rosario del Norte Alt. cuadra 16 Av. Los Alisos - cruce con Av. Huaynay	01-5772278	cs.sanjuandesalinas@dirislimanorte.gob.pe
P.S. MESA REDONDA	Jr. Sánchez Cerro s/n Urb. Mesa Redonda entre Panamericana Norte yAv. Túpac Amaru	01-5337976	ps.mesaredonda@dirislimanorte.gob.pe

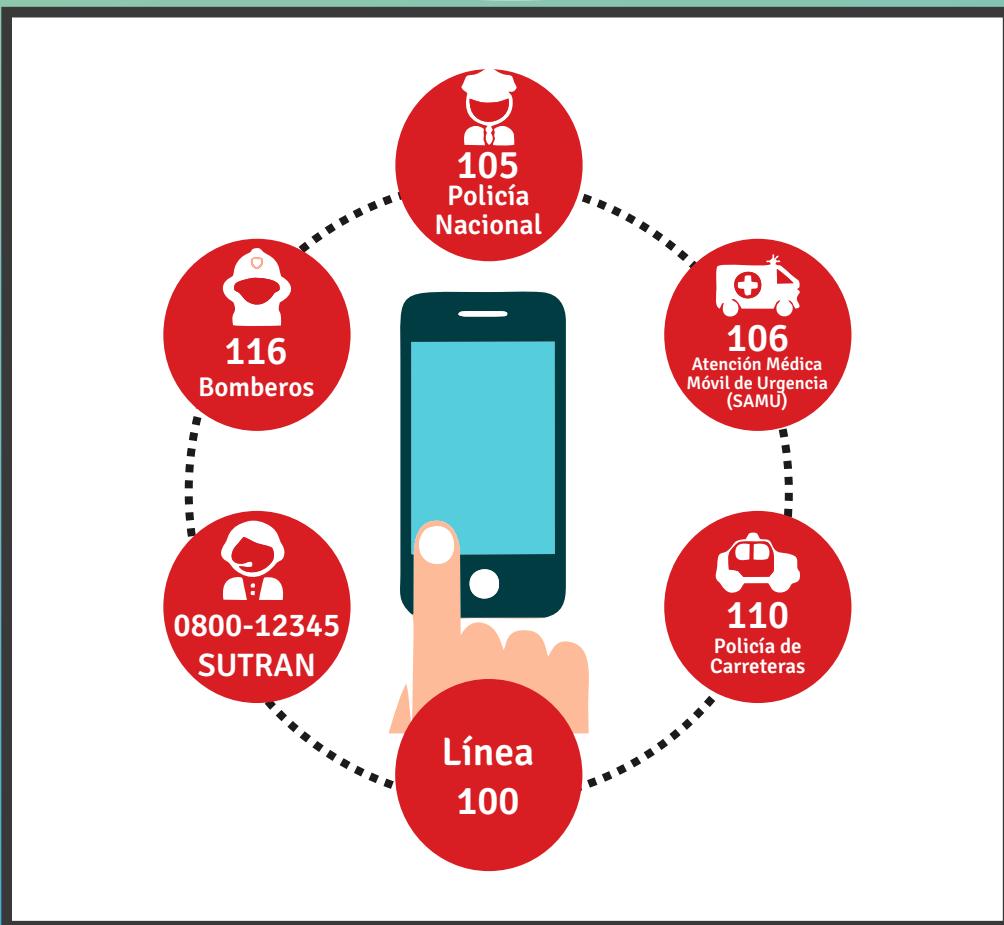
ESTABLECIMIENTO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	E-MAIL
P.S. EX FUNDÓ NARANJAL	Jr. Jircay 604 - Coop. Ex Hacienda Naranjal Alt. Mercado Tantamayo	01-5298143	ps.exfundonaranjalqdirislimanorte.gob.pe
P.S. CERRO CANDELA	Mz. B Lt. 9 -AAHH Cerro Candela – Alt. IE 2028	01- 6282538	ps.cerrocandela@diris.gob.pe
C.S. INFANTAS	Av. 25 de Enero Calle Santa Marina 107 Urb. San Martín cdra. 64 - Av. Alfredo Mendiola - Panamericana Norte	01-5362726 015362902	cs.infantas@dirislimanorte.gob.pe
CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO JOSEPH GERARD RUIYS	Mz. H lote 9,AAHH Nueva Jerusalén del Paraíso SMP		csmc.josephgerardruys@dirislimanorte.gob.pe

## CENTRO DE EMERGENCIA MUJER

ESTABLECIMIENTO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	E-MAIL
CEM CARABAYLLO REGULAR	Av. San Lucas s/n mz. j, lote 01 AAHH Villa San Antonio Carabayllo (Primera entrada de San Antonio a 4 cuadras).	01 5564272 994 801 059	
CEM COMISARIA PNP SAN PEDRO DE CARABAYLLO	Jirón Miguel Grau n°285, Carabayllo referencia: Espaldas IE República de Argentina.	989215939	cem.comisaria.carabayllo@gmail.com
CEM SAN MARTIN DE PORRES REGULAR	Calle Pedregal 406-2do piso SMP Cuadra 9 de la Av. Zarumilla -puente control costado del club de leones, local de DEMUNA	014815426 994819554	
CEM COMISARIA PNP CONDEVILLA	Jirón Bermúdez y Billinghurst s/n, SMP referencia: cuadra 36 de Avenida José Granda.	989292298	
CEM COMISARIA PNP SAN MARTIN DE PORRES	Calle Manuel Villar s/n, cuadra 4,SMP referencia: cuadra 4 de Avenida Eduardo Habich.	01 4178095 989292298	
CEM REGULAR LOS OLIVOS	Palacio de la Juventud - 6to. piso Av. Universitaria cuadra 2086 (cruce Av. Angélica Gamarra y Universitaria)	994 841 146	
CEM COMISARIA PNP SOL DE ORO	Calle Buen Pastor s/n- Los Olivos	999 052 823	jcordova@pncvfs.gob.pe



## TELÉFONOS EN CASO DE EMERGENCIA:



## BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Educación (2019). *¿Cómo actuar cuando un niño, niña o adolescente comunica un hecho de violencia sexual? SISEVE.*

Ministerio de Educación (2019). *Violencia sexual. Mitos y realidades sobre el bullying.* SISEVE.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables/Manuela Ramos (2017). *Consejos para proteger contra la violencia sexual a nuestras niñas, niños y adolescentes. Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual.*

Ministerio de Educación de la Nación (2009). *Educación sexual integral para la educación primaria: contenidos y propuestas para el aula, 1.a ed.* Buenos Aires.

Ministerio de Educación (2008). *Lineamientos educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral. Manual para profesores y tutores de Educación Básica Regular.* Lima.

Ministerio de Sanidad y Consumo. *La sexualidad Humana. Anatomía y Fisiología de la Sexualidad.* Dirección General de Planificación Sanitaria (1986). Madrid.

Municipalidad del distrito de El Agustino (2010). *Historietas para prevenir el abuso sexual en niños y niñas en situación de riesgo. Solidaridad Países Emergentes -ASPEm-Proyecto "Cerros Seguros en el distrito de El Agustino: Una respuesta social frente al abuso sexual de niñas".*

Puente, R. (2010). *El maltrato por abuso de poder entre compañeros de escuela: bullying.* Escuela: espacio de salud mental Lima, Perú: APPPNA, Centauro.

Ramos, M. (2008). *El cuaderno viajero juvenil de la salud sexual y reproductiva.* Lima.

UNICEF-AECID (2017). *Cuaderno de protección. Guía de educación en derechos y ciudadanía global de UNICEF Comité Español.* Madrid.

Universidad Ricardo Palma (2018). *Programa experimental para la prevención e intervención de conductas acosadoras escolares (bullying) en estudiantes de sexto grado de primaria en una institución educativa de Lima.* Vicerrectorado de Investigación.

Páginas web

Pantallas amigas (2004-2020). <https://www.pantallasamigas.net/>

Programa KIVA Antibullying. <https://espanaes.kivaprogram.net/materiales-kiva/>

# ALINEACION DE MI EQUIPO

Coloca en la cancha la mejor alineación de tu equipo favorito. En la hoja de sticker encontraras los polos para marcar las posiciones que podrás colorear con los colores de tu equipo, el numero o nombre del jugador. En el espacio de escudo puedes dibujar el símbolo o los colores de tu equipo.



# TABLA DE CLASIFICACIONES:

Fecha:

# MAPA DEL MUNDO

**“Si pudieras elegir 5 países del mundo para conocer**

**¿Cuáles elegirías?.**

**Coloca el stickers de avión en los cinco países elegidos"**

**En la colección de stickers debe de haber 10 stickers con la figura de avión.**



ABSTRACT

98

# Frases



Motivador

SI EL PLAN  
*no funciona.*

**CAMBIA  
EL PLAN**  
pero no cambies  
**LA META'**

mrwonderful \* mrwonderfulshop.es

>>>> Hoy <<<  
VAS A CONQUISTAR  
\*\* el cielo \*\*  
> SIN MIRAR LO ALTO <  
QUE QUEDA DEL SUELO

F  
r  
a  
s  
e  
s

## Motivadoras



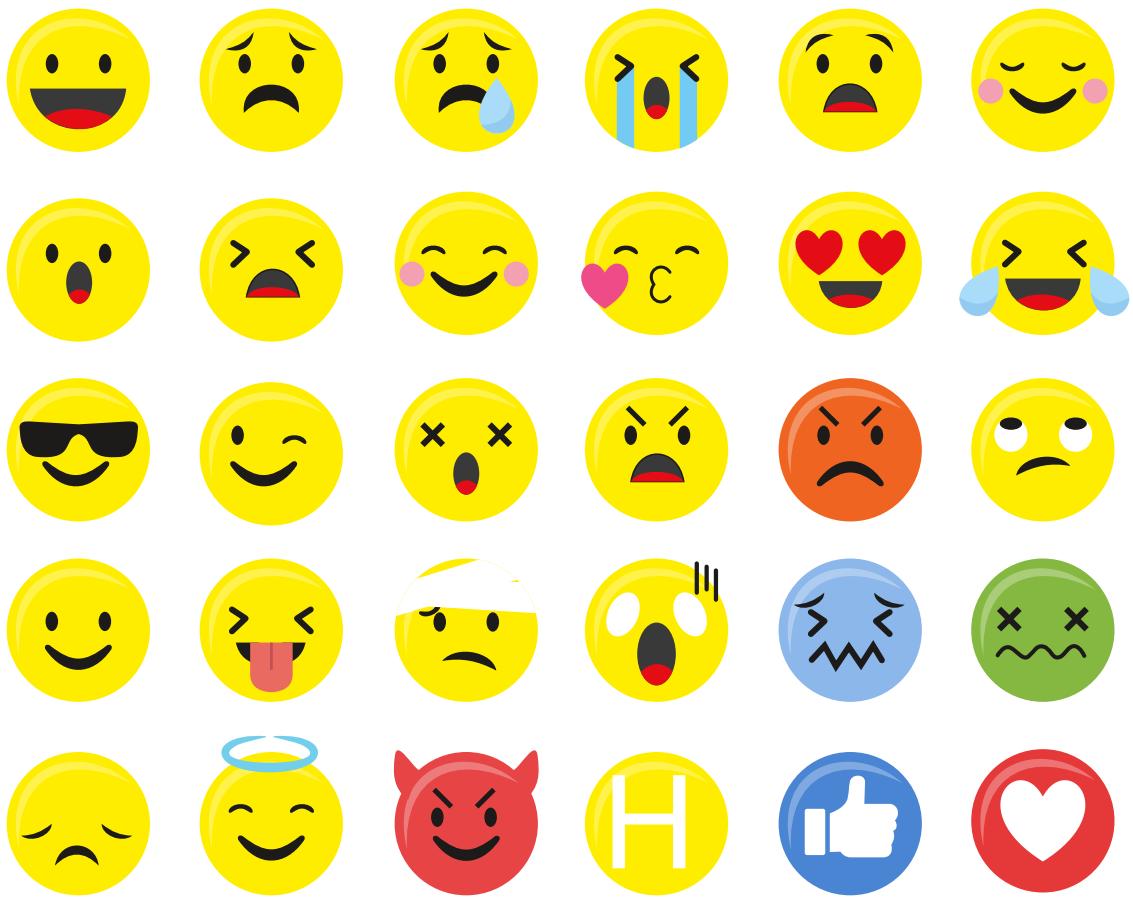
Lo único  
**IMPOSIBLE**  
ES AQUELLO QUE NO  
**INTENTAS**

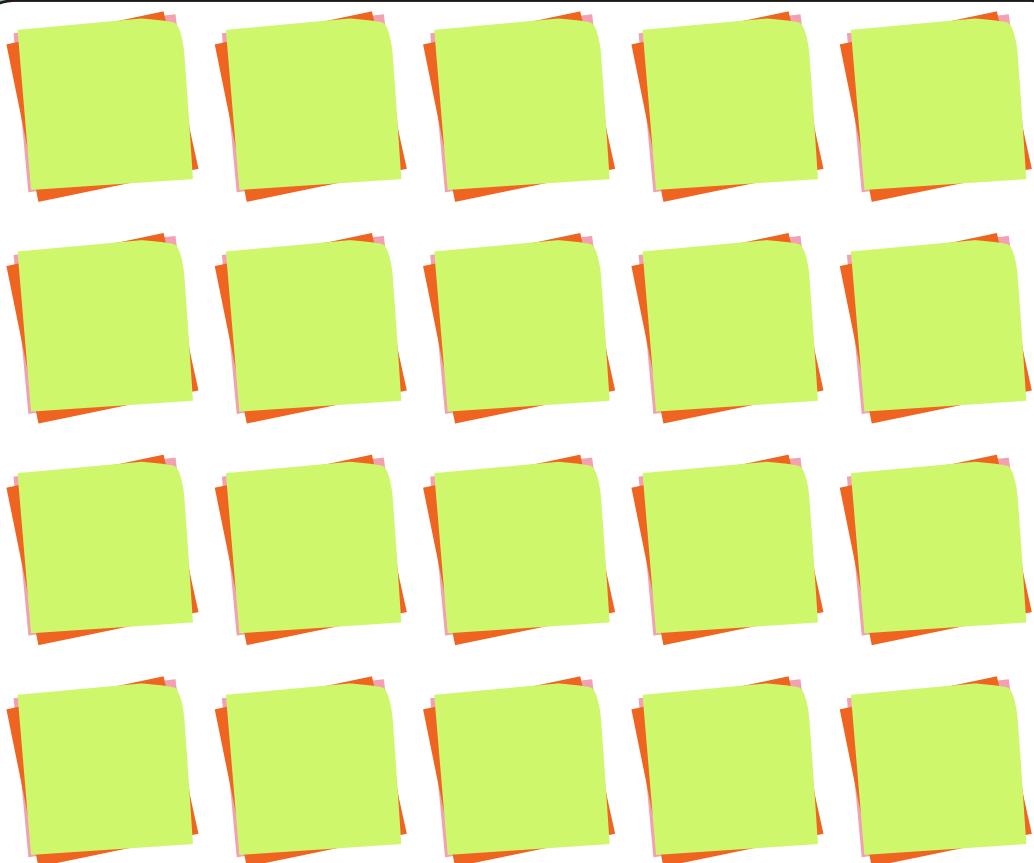
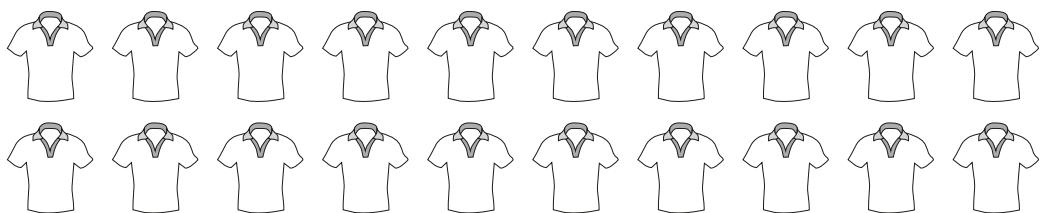
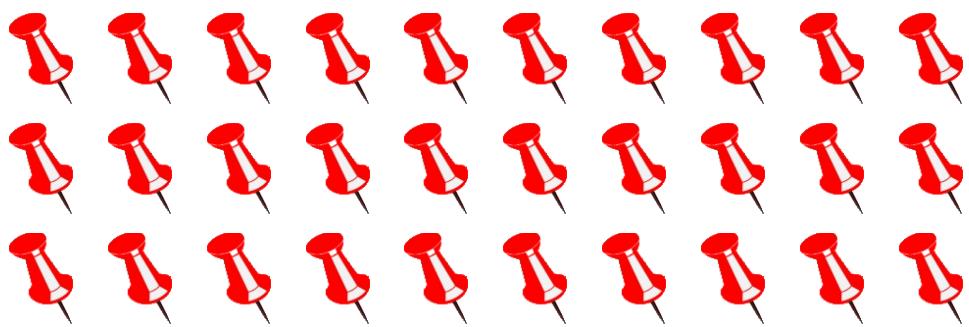
SI NO TIENES  
una sonrisa  
TE DOY UNA DE  
  
las mías

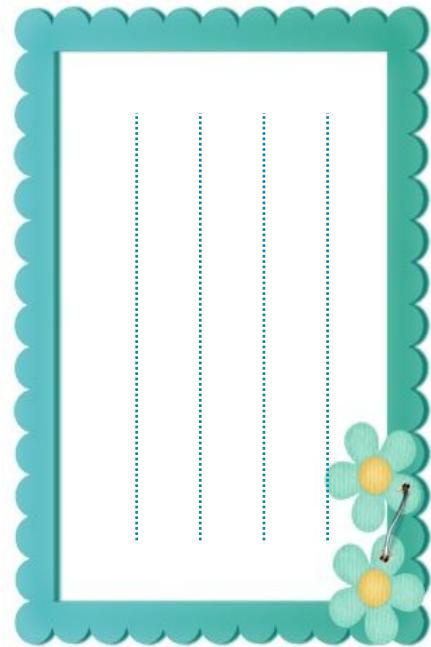
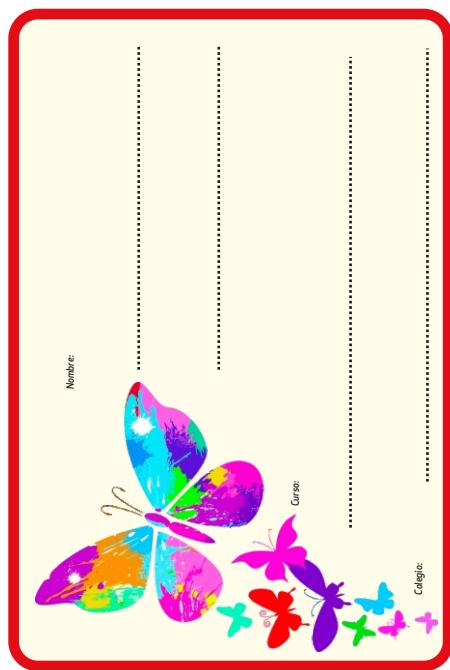
F  
r  
a  
s  
e  
s

M o t i v a d o r a s

NO TE  
RINDAS cada  
**dificultad**  
es una  
**oportunidad**







# **PROYECTO**

**“Construyendo escuelas democráticas en el marco de la convivencia, inclusión e igualdad para niñas, niños y adolescentes de Lima Norte”**

# PROYECTO

**“Construyendo escuelas democráticas en el marco de la convivencia, inclusión e igualdad para niñas, niños y adolescentes de Lima Norte”**



Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 02



Ministerio  
de Educación

Dirección  
Regional de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 04