

**rompete**

**ESI**

**Red multiplicadora del Oeste**

**Herramientas para  
la multiplicación  
entre pares**

**Red Multiplicadora del Oeste**



# rompete **ESI**

**Herramientas para  
la multiplicación  
entre pares**





# Índice

4/  
Prólogo

6/  
Presentación

7/  
Capítulo 1

## Identities

Identities

Identities de  
géneros

Masculinidades



25/  
Capítulo 2

## Formas de vincularnos

Relaciones  
amorosas

Relaciones  
Violentas

Relaciones con  
nuestros cuerpos



46/  
Capítulo 3

## Derecho a la organización

¿Qué nos  
preguntamos sobre  
el derecho a la  
organización, en las  
juventudes?

Formas de  
Organización:  
centro de  
estudiantes, murgas  
barriales, militancia  
política, Otras.

¿Cómo nos  
organizamos para  
hablar de ESI?



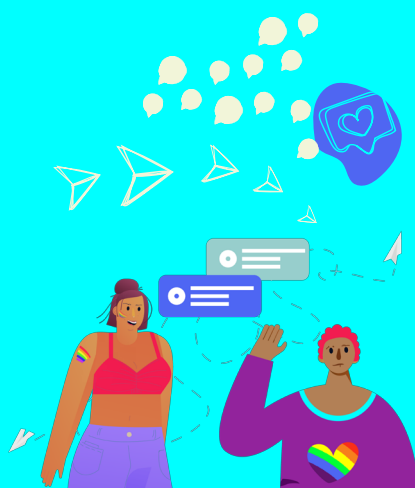
60/  
Capítulo 4

## Comunicación digital

Comunicar y  
Difundir en Internet

Cómo crear un Taller  
Virtual sin volverte  
locx

Kit de Herramientas  
Digitales



# Prólogo\*

Lo que van a encontrar en estas páginas, es el resultado del trabajo paciente y comprometido de un grupo de pibis y algunas que hace rato dejamos de ser pibis, en el marco de las acciones que impulsamos desde Fundación SES, con el acompañamiento incansable del equipo de Iniciativa Spotlight Argentina, alianza entre las Naciones Unidas y la Unión Europea que tiene por fin la eliminación de la violencia dirigida a mujeres y niñas en todo el mundo.

La ley de educación sexual integral que cumple este año 14 años, es para nosotres una oportunidad única de repensarnos como personas en situación, en relación con otras y en desarrollo constante. Es la posibilidad de desaprender, de incomodarnos, de interpelarnos y de democratizar las relaciones intergeneracionales. La ley a su vez nos propone un abordaje integral y es en esa búsqueda de la definición de lo que implica la integralidad, que necesitamos que les jóvenes sean protagonistas, debatiendo y construyendo la ESI en los espacios educativos y comunitarios y no solo siendo receptores de clases y espacios de formación.

**Rompete ESI!**, nació de esa búsqueda constante de proponerles espacios donde crecer acompañadas, donde aprender a ejercer derechos y sobre todo donde aprendamos entre todes como transformar todo.

También es una apuesta a compartirles herramientas, las personas aprendemos a hacer, haciendo. Y la experiencia de una sirve a la otra, que toma esa experiencia y la transforma según sus propias vivencias, entonces en estas páginas van a encontrar una experiencia y un montón de preguntas para que ustedes, entre pares, rompan, armen, desarmen y creen, si aceptan el desafío, su propia versión de la ESI.

Esperamos que lo disfruten tanto como nosotres hacerlo, que lo compartan, que lo gasten, y que les contagie las ganas de juntarse entre ustedes.

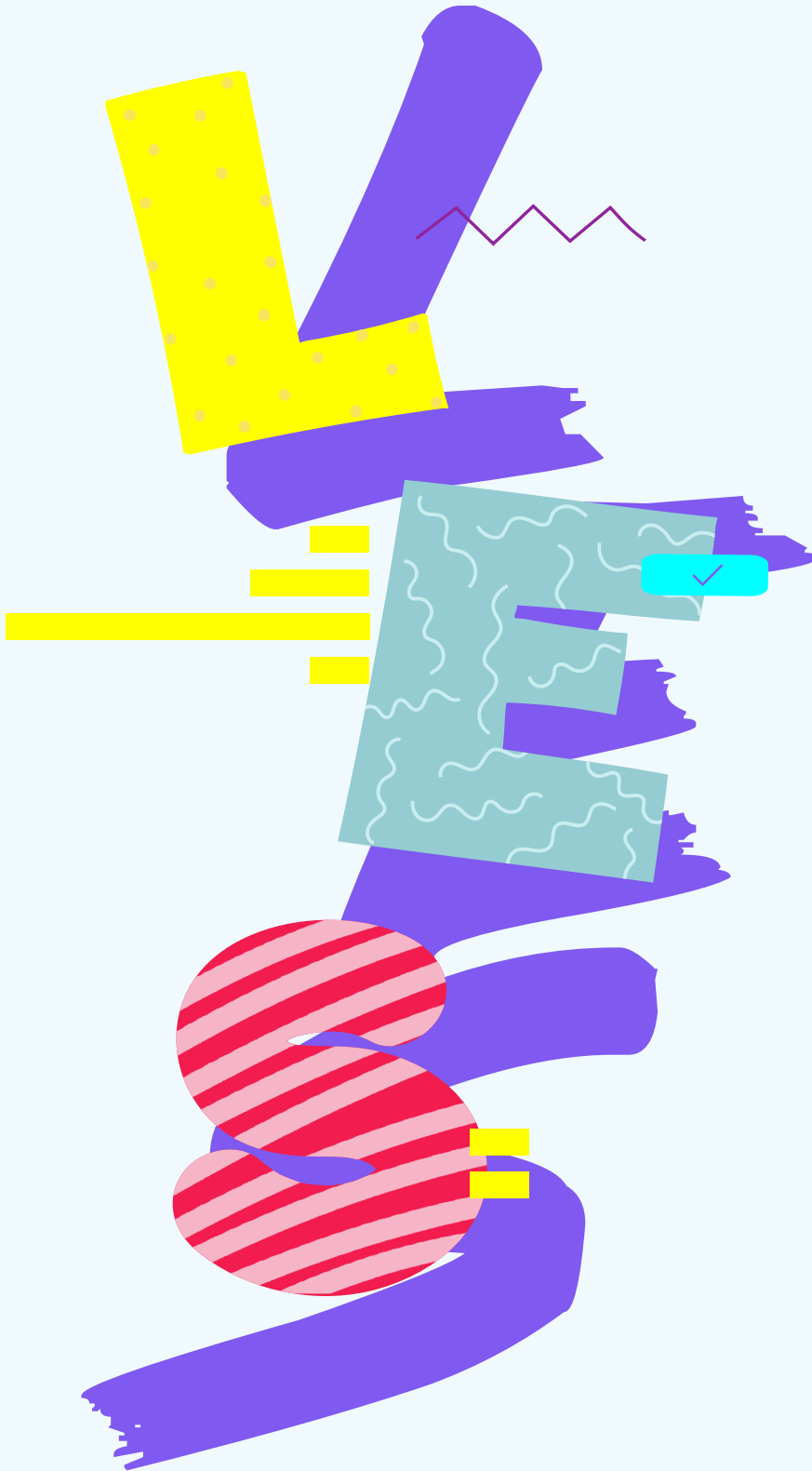
## Equipo Rompete ESI

Fundación SES  
Noviembre 2020



Este material fue realizado con el apoyo de la Iniciativa Spotlight, una alianza global de la Unión Europea y las Naciones Unidas que busca eliminar la violencia contra mujeres y niñas en todo el mundo. En Argentina es implementada con el liderazgo de la Oficina de Coordinación de Naciones Unidas en el país a través de cuatro agencias (ONU Mujeres, PNUD, UNFPA y OIT, a las que se suma UNICEF como agencia asociada).

Desde su puesta en marcha en marzo de 2019, la Iniciativa Spotlight viene acompañando a la sociedad civil, el Estado Nacional y los gobiernos de las provincias de Salta, Jujuy y Buenos Aires en diferentes acciones tendientes a poner fin a la violencia de género.



Evitamos utilizar el universal masculino entendiendo que el lenguaje y sus usos son herramientas que contribuyen a democratizar las relaciones sociales, condición básica para la creación de sociedades más justas.

Elegimos allí donde sea posible, utilizar el **les**, para desnaturalizar la mirada binaria de las identidades genéricas y como estrategia para reconocer nombrado, la diversidad.



# ¿Quiénes somos?

Somos Brisa, Jack y Magui, que junto con Ana, (quien orientó y acompañó la creación de este manual), queremos contarles algunos temas que venimos viviendo y pensando en relación a la Educación Sexual Integral, con la idea de que pueda servirle a otros pibis, que como nosotres, se están animando a juntarse y empezar a ver ¿qué onda esto de organizarse?

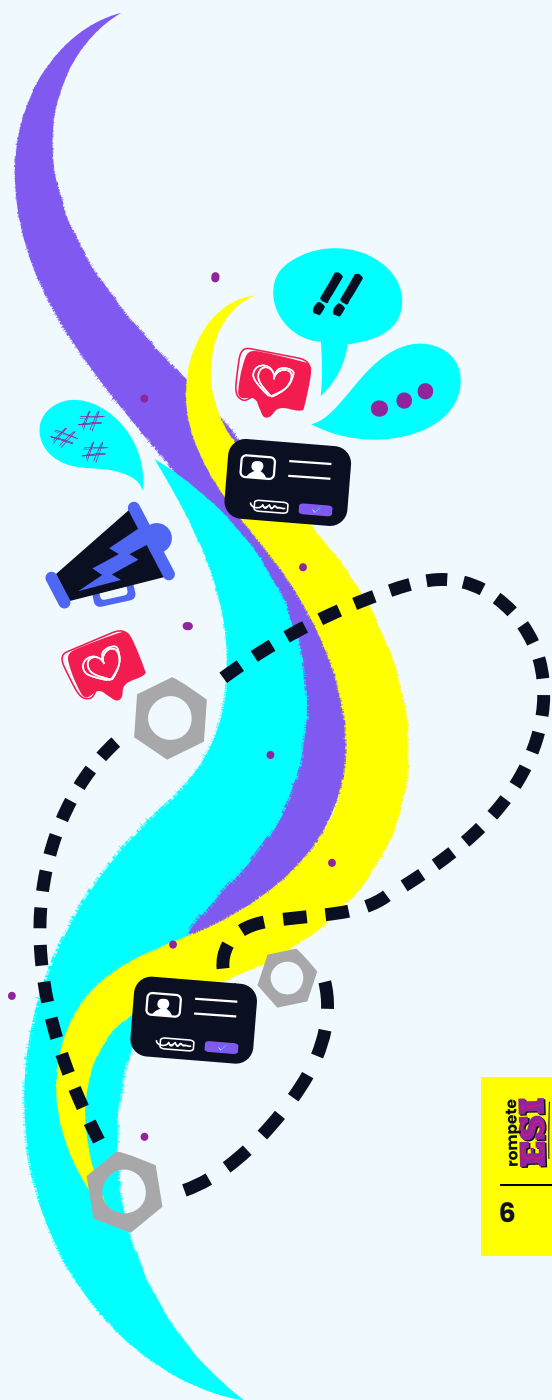
Tenemos como propósito revolucionarlo todo, empezamos por acá, que es recorrer nuestras experiencias y poder ponerle palabras, proponerles una herramienta, con la idea de comenzar a encontrarnos entre nosotres y generar espacios amigables, donde nos escuchemos para que nos escuchen.

Les invitamos a animarse a ser parte de este recorrido, a decir que les parece, así como les suene, o les haga ruido y/o genere molestia. Para eso es este manual, una guía que se puede ampliar, desmenuzar, modificar y agregar según intereses y necesidades, que no aparecen en otros ámbitos. Poder replicar la experiencia, juntarse con otras personas y armar muchos **Rompete ESI**.

La idea es poder sentirnos libres, en igualdad de condiciones, sin pensar que otra persona nos va a decir que eso está mal o que no es así, respetar y respetarnos, en consonancia con los lineamientos de los Derechos Humanos.

Exigimos que se nos escuche y que den lugar a nuestra palabra, en espacios donde se hable de nosotres, donde se ponga en juego nuestro futuro, es parte de este largo recorrido que tenemos para construir otro mundo.  
Es posible.

**¡Animate a ser parte de este cambio  
y que dejen de definirnos otras, otros, otras!**



Capítulo

# Identities



# 1

## Identities

¿Cómo definimos a las Identidades?

¿Qué nos preguntamos sobre las intersecciones, en los procesos de construcción de la Identidad?

¿Cómo definimos a las Intersecciones?

¿De qué hablamos cuando decimos Privilegios?

## Identities de géneros

¿Qué nos preguntamos sobre las identidades de Género?

¿Cómo definimos a las Identidades de Género?

¿De qué hablamos cuando decimos Sexualidad?

Sexualidad e Identidad de Género

¿De qué hablamos cuando decimos LGBTI +?

¿Cómo definimos a los estereotipos?

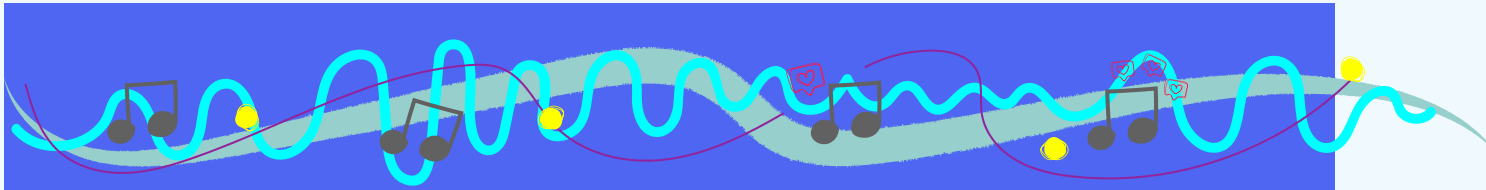
## Masculinidades

¿Que nos preguntamos sobre el ser varón o las masculinidades?

¿Cómo definimos a las masculinidades?

Mandatos de la Masculinidad

Nuevas Masculinidades



Soy de barrio, yo soy mi jefe, mi horario

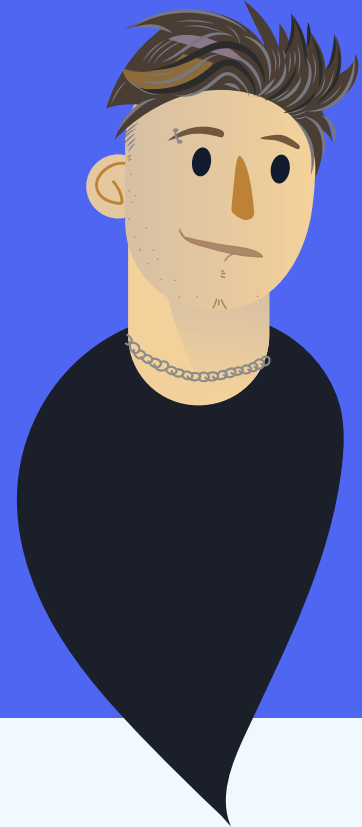
Siempre ando con mis ñeri', con mis warrior'

Vos tenés calle, yo tengo escenario" ...

Hay autores de las calles  
que llegan a todas partes

convertimos la esquina en una galería de arte.

**Sangría - WOS**



Animarnos a preguntarnos sobre la identidad en el marco de la educación sexual integral, es más amplio que preguntarnos sobre nuestra autopercepción de género o nuestra sexualidad, aunque también vamos a meternos en eso.

En este, nuestro primer capítulo, vamos a empezar a revisar algunas cosas que componen el quiénes somos. Vas a ver que hay muchas preguntas porque sobre todas las cosas queremos compartirles las preguntas que nos hacemos todo el tiempo, pero tranquilos, intentamos dar algunas pistas de por dónde empezar a respondernos o ¡mejor todavía! aprovecha y compartí estas preguntas con otros a ver que sale de imaginar juntos otras respuestas.

**¿Arrancamos?**

## ¿Qué nos preguntamos, sobre las identidades?

WOS, nos hace reflexionar un poco sobre qué es ser jóvenes, como si no fuera otra cosa que Ser / Somos, en muchas otras preguntas.

¿Qué nos define o quienes nos definen?

¿Nos define cómo nos llamamos o como nos gustaría que nos llamen?

¿Será importante saber qué hacemos o cómo hacemos lo que nos gusta?

¿Será importante saber con quienes nos juntamos?

¿Será importante saber nuestros gustos, placeres, para saber quiénes somos?

¿Será que nos definen las situaciones o los problemas que atravesamos, como jóvenes?

¿Será que nos define nuestra edad?

¿Será que nos define el lugar donde nacemos?

¿Nos define cuánto dinero tenemos nosotros o nuestras familias?

¿Nos define el color de nuestra piel o los rasgos físicos con los que nacemos?

¿Nos define el barrio donde nos criamos?

¿Nos define la música que escuchamos, los libros que leemos?

¿Nos define tener hijas/ hijes/ hijos o acaso nos define el cuerpo que tenemos?

¿Quiénes somos? ¿Los peligrosos, los pasivos, los vagos o los desinteresados?

Capaz es un poco de todo eso y también, tal vez está siendo hora de definirnos y no esperar que nos definan, que nos digan quienes somos. Discutir estas miradas que muchas veces tienen las personas y que suelen no tener más fundamentos que repetir lo que los medios de comunicación dicen hasta el cansancio.

# ¿Cómo definimos a las Identidades?

Las identidades son construcciones/ definiciones políticas, sociales, culturales y económicas que caracterizan a un determinado grupo de personas en relación a otros. Son mutables e intercambiables. Suelen definirse en función del tiempo y el espacio. Son también, procesos.

Podemos decir, que las juventudes son varias, son diferentes y son desiguales. Entonces es importante tener una mirada territorial -situada, para poder leer las identidades en relación a donde se viven y cómo se viven.

## ¿Qué nos preguntamos sobre las intersecciones, en los procesos de construcción de identidad?

La idea es observar las diferentes formas que llega a tener nuestra identidad o las identidades que transitamos.

¿Quiénes tienen acceso a exigir sus derechos?

¿Por qué hay algunas personas que las para la policía y otras no?

¿Quiénes determinan que las nenas son débiles y los varones fuertes?

¿Por qué las personas grandes, nos ningunean?

¿Por qué ser gorda/ o /a es ser una persona enferma?

¿Dónde están las personas discapacitadas que no se las ve?

¿Quiénes tienen acceso, disponibilidad, posibilidades de elegir en este sistema?

Varias de estas preguntas nos sirven para poder hablar de cuestiones que nos suceden y no sabemos por qué.

## Actividad

### Pensemos juntos:

-Decime ¿quién sos?

Es una actividad que se realiza en parejas, a través de la pregunta ¿Quién sos?

Nos dividimos en pareja.

La persona #1 pregunta constantemente ¿quién sos? durante 5 minutos, aprox., mientras que la persona #2 deberá responder constantemente esa pregunta sin repetir. Luego se invierten los roles.

### Una variante posible es

preguntar también, ¿Cómo te ven? Misma dinámica.

### Otra Variante:

Podemos hacernos esa pregunta individualmente, frente a un espejo. ¿Quién soy? y ¿Cómo me ven?

- ¿Por qué estoy escribiendo?

- ¿Para quién va dirigido esto que quiero comunicar?

- ¿En dónde lo público y por qué?



# ¿Cómo definimos a las Intersecciones?

Las personas somos el reflejo de una construcción y socialización que se da histórica, social y culturalmente, en determinados lugares, bajo ciertas características que hacen que tengamos posibilidades de algunas cosas y de otras no.

Las personas tenemos identidades y necesidades diferentes, fruto de la combinación de la procedencia étnica, de la clase social, de las diversidades funcionales, del género, la edad, y otras miradas que dibujan en nuestros cuerpos experiencias "interseccionales".

Estamos atravesadas, atravesados y atravesades por distintas variables, por ejemplo, a partir del sexo biológico, se nos asigna un género, según ese género se nos asigna un nombre y en relación a ese nombre se nos van imponiendo ciertas cosas, por ejemplo: La ropa, los juegos y lo que se espera de nosotros.

La clase social a la que pertenecemos, es una variable que condiciona nuestra experiencia de vida. También es posible mirar en función de pertenecer o no directamente a un pueblo originario o ser afrodescendiente. Incluso en la conformación de nuestra identidad, puede ser una variable el barrio o el lugar donde nacemos y desarrollamos nuestros aprendizajes. También la manera en la que la educación, los medios de comunicación o el sistema de salud se refieren a nuestros cuerpos, ya que muchas veces imponen un ideal de belleza que no todos alcanzamos.

La edad también es una variable de nuestra posición en la sociedad, ya que condiciona la manera en que se tienen en cuenta nuestras decisiones y opiniones.

Lo importante es ver que ninguna de esas variables actúa sola e independiente de las demás en el proceso de formación de identidad ya que influyen en nuestra experiencia de vida.

Analizar entonces, de manera interseccional, es **visibilizar ese juego entre variables.**

**Entonces las Intersecciones nos invitan a pensar, en clave de construcciones históricas y relaciones de poder a lo largo del tiempo, instalando de esta manera ciertas definiciones como verdaderas.**



## Actividad



### Pensemos juntos:

Imaginemos que estamos a punto de comenzar una carrera de 1000 mts, y el ganador se lleva una motocicleta. Todos arrancan de la misma línea de partida.

El organizador de la carrera dice que antes hará algunas aclaraciones, y si estas aclaraciones coinciden con la persona, deberá adelantarse dos pasos, en la carrera. Si no coinciden, entonces mantendrás el mismo lugar.

**Dos pasos al frente quienes:** Siempre tuvieron que comer, en sus casas.

**Dos pasos al frente quienes:** Nunca tuvieron que salir a trabajar para ayudar a su familia.

**Dos pasos al frente quienes:** Nunca los paró la policía.

**Dos pasos al frente quienes:** Finalizaron la Primaria.

**Dos pasos al frente quienes:** Asisten a la escuela.

**Dos pasos al frente quienes:** Conviven con sus familias.

**Dos pasos al frente quienes:** Nunca los discriminaron por su aspecto físico.

**Dos pasos al frente quienes:** Están a gusto con su cuerpo.

**Dos pasos al frente quienes:** No tienen ninguna discapacidad funcional.

**Dos pasos al frente quienes:** Se consideran mujeres, porque son más débiles.

**Dos pasos al frente quienes:** No son migrantes latinoamericanos.

Podemos continuar describiendo diferentes situaciones que nos harían preguntar las distintas identidades que se cruzan entre sí, y contribuyen a experiencias únicas de opresión y privilegios, en relación a otros a la hora de un mismo objetivo.

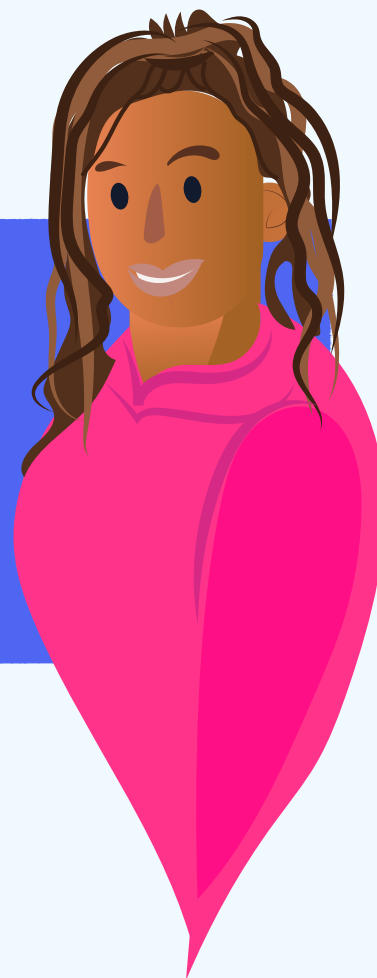
Es importante, pasar por nuestro cuerpo todos estos cruces posibles con la idea de tener una mirada más amplia de la persona o grupo de personas con quienes interactuamos.

Tener esta mirada situada y no la foto instantánea, nos hace ver cierto movimiento que las personas traen consigo, saber qué les pasa, las situaciones que atraviesan, cómo y con qué recursos cuentan para atravesarlas.



### Kimberlé Crenshaw señala que:

*las distintas formas en las que la raza/ etnia, el género y la clase social interactúan generan múltiples dimensiones y opresiones que conforman nuestras trayectorias. Enfatiza en cómo se intersectan los diferentes sistemas de desigualdad y dominación<sup>1</sup>.*



### ¿De qué hablamos cuando decimos privilegios?

La interseccionalidad nos ayuda entonces a mirar y a mirarnos y preguntarnos si en ese juego de variables que hacen a nuestra identidad, hay privilegios.

Sandra Hoyos, en una nota de Latfem, nos define **privilegios** de la siguiente manera:

*es una palabra que puede enojar, molestar. Las opresiones que sufren (que sufrimos) las personas racializadas es porque otros tienen privilegios al no serlo. Es privilegio y es confort que se gozan sin haber hecho algo de forma directa para lograrlo: fue por herencia histórica de la desigualdad estructural.<sup>2</sup>*

Eso no quiere decir que sean una responsabilidad de cada una de manera individual, las opresiones que sufren otras personas por su condiciones de género, raza o por características corporales, pero sirve para construir una sociedad más justa, preguntarse ¿cuáles son los privilegios de tu interseccionalidad? y ¿qué puedes hacer al respecto para que no se violen los derechos a otra persona que tenés cerca?

**Los privilegios, entonces, son parte de nuestras vidas, conocerlos nos ubica en relación a otros y poder verlos genera conciencia de ciertas situaciones que se dan en lo cotidiano.**

1. Kimberlé Crenshaw. Cartografiando los márgenes. Originalmente publicado como: Crenshaw, Kimberlé W. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. Stanford Law Review, 43 (6), pp. 1.241-1.299. Traducido por: Raquel (Lucas) Platero y Javier Sáez.

2. Sandra Hoyos. De privilegios y opresiones ¿Qué sabemos de feminismo e interseccionalidad? LATFEM 2020.

# Identidades de Géneros

Y no te preocupes si no te aprueban.  
Cuando te critiquen, tu solo di:  
Soy yo

Soy Yo - Bomba Estereo



## ¿Que nos preguntamos sobre las identidades de géneros?

Mencionamos a las identidades y pensamos en nuestras juventudes, a raíz de eso podemos ver diferentes características que tenemos, algunas en común y otras muy diferentes. La mirada sobre las intersecciones nos hizo pensar en lo complicado de generalizar. Más bien, nos hizo posicionarnos en una mirada empática, de comprender y entender las trayectorias de otras personas. Algunas marcadas por privilegios y otras no.

¿Entonces las identidades de género son parte de nuestras vidas?

¿Las identidades de género, afectan nuestras relaciones?

¿Las identidades de género, colaboran para que nos discriminen?

¿Las identidades de género son impuestas desde nuestro nacimiento?

¿Qué son las identidades de género?

## ¿Cómo definimos a las Identidades de género?

Si hablamos de Identidad de Género hacemos referencia a **nuestra autopercepción de género sin que esto tenga relación necesariamente con nuestra sexualidad**, la cual también puede estar definida por diferentes cuestiones.

Decíamos más arriba que las personas apenas nacen, según los genitales que tienen somos clasificadas como varones o mujeres y a partir de eso se nos atribuye un montón de características y expectativas, según nos digan que somos mujeres o varones.

Ahora bien, pensar que la identidad de género es algo que se construye, pone en tensión esa idea cultural que nos dice al nacer si somos varones o mujeres y abre la posibilidad a la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente.

También debemos entender la identidad de género como en tantos otros aspectos de nuestra personalidad y de nuestras vidas, como un proceso; probablemente lo que hoy definamos, el día de mañana se modifique, porque son procesos culturales - históricos que nos atraviesan, es decir: son procesos cambiantes, susceptibles de ser modificados a lo largo del tiempo.

En esos procesos es muy importante estar acompañados, ya que es más fácil que podamos dar lugar a los mismos en presencia de otras personas que nos escuchan, nos respeten y que nos dejen soñar. Sin imposiciones.

## ¿y qué es entonces la sexualidad?

Entendemos que **la sexualidad** –en consonancia con lo que plantea la Ley de Educación Sexual Integral–, **excede ampliamente las nociones de “genitalidad” y de “relación sexual”**. Consideramos a la sexualidad como una de las dimensiones constitutivas de la persona, relevante para su despliegue y bienestar durante toda la vida, que abarca tanto aspectos biológicos, como psicológicos, sociales, afectivos y éticos.<sup>3</sup>

**La expresamos con pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones... En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos<sup>4</sup>.**



### ¿Sabías que, en Argentina tenemos una Ley que define las identidades de género?

Es la ley 26.743 y en el Art. 2 dice: “Se entiende por identidad de género a la vivencia interna e individual del género tal como la persona la siente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencial corporal del cuerpo”.

Si quieres saber más de esta ley y conocer tus derechos ingresá al [enlace](#).



### La Ley 26.150 por la que se crea el Programa Nacional de Educación Sexual Integral,

fue promulgada en 2006 y significó un importante hecho cultural y político ya que implicó que el Estado desarrolle una política tendiente a la promoción de una educación para una sexualidad responsable desde una perspectiva de género, incluyendo además aspectos de la diversidad sexual y de cuestionamiento de las lógicas patriarcales.

Si quieres leer la ley completa, ingresá al [enlace](#).

3. Serie Cuadernos de ESI EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Contenidos y propuestas para el aula 1a ed. - Buenos Aires : Ministerio de Educación de la Nación, 2010.

4. idem 3 Reunión de Consulta sobre Salud Sexual, convocada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con la Asociación Mundial para la Salud Sexual, que se realizó del 19 al 22 de mayo de 2000 en Antigua Guatemala, Guatemala.

Entonces si pensamos en la identidad de género y en la sexualidad, tenemos que distinguir tres conceptos:

### Orientación del deseo

Atracción Física, Sexual, emocional o romántica hacia una persona, es decir podemos tener variadas orientaciones del deseo, a lo largo de nuestras vidas.

### Expresión de género

Se construye a raíz de nuestra apariencia, los gustos que vamos teniendo en función de cómo nos vestimos, nos arreglamos, nos pintamos, es decir, que le mostramos al mundo exterior. Puede ser múltiple y variada en el tiempo.

### Identidad de género

Se construye a raíz de cómo nos **auto percibimos**, cómo nos definimos, que puede coincidir con nuestros genitales o no. Se denomina **cis- sexual/ cis genero** si nuestros genitales coinciden como nos autopercebimos y sino coinciden es **Tran sexual/ Trans- genero**.

Son antónimos. Los prefijos Tran y Cis quieren decir respectivamente "En frente de" "ir mas alla" o bien "estar al lado de" "Junto a".

Las identidades y expresiones de género así como las orientaciones sexuales que salen de la norma, que no se identifican con la heterosexualidad o con lo que se espera que sean y parezcan un hombre y una mujer, les que no se identifican con ser hombres o mujeres, quienes no creen que su identidad coincida con su genitalidad, muchas veces son víctimas de discriminación.



### La discriminación es

uno de los modos más comunes de abuso y vulneración de los derechos humanos. *"en la perspectiva de los derechos humanos, discriminar a una persona o a una colectividad consiste en privarle activa o pasivamente de gozar de los mismos derechos que disfrutaban otras"*. De allí la estrecha relación señalada entre el derecho a la igualdad y el derecho a la no discriminación. El Comité de Derechos Humanos del Sistema de Naciones Unidas

ha definido a la discriminación como "toda distinción, exclusión, restricción o preferencia (...) que tenga por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas". En Argentina, desde 1988, la Ley N.º 23.592 –conocida como ley antidiscriminatoria– establece que discriminar es impedir, obstruir, limitar o

menoscabar de manera arbitraria el pleno ejercicio de los derechos y garantías de alguien, utilizando como pretexto su género, etnia, creencias religiosas o políticas, nacionalidad, situación social o económica, orientación sexual, edad, capacidades o caracteres físicos, entre otras condiciones que pueden ser variables, pero –como veremos más adelante– surgen de un mismo esquema valorativo<sup>5</sup>.

Pero es necesario subrayar que esos colectivos discriminados históricamente no se han quedado inmóviles, por el contrario existen organizaciones que les nuclean desde hace muchísimos años en la defensa de sus derechos, así como en la construcción de la igualdad, en esa historia podemos reconocer a las organizaciones feministas, de mujeres y muy especialmente a las que se reconocen dentro del arco LGBTI+.



## ¿De qué hablamos cuando decimos LGBTI+?

Las disidencias sexuales se organizan con el objetivo de luchar por la igualdad y visibilizar sus problemas, sus derechos y su orgullo por la comunidad, en relación a su orientación sexual o su identidad de género. Si desarmamos las sílabas podemos decir que:

🔍 **Andá a GOOGLER** 🗣️

¿Qué organizaciones conoces que se ocupen de esto? ¿hay alguna en tu barrio?

¿Te animas a buscar en internet qué referentes hay en nuestro país?

¿sabés qué es la marcha del orgullo? ¿conocés algo de la historia de los encuentros plurinacionales de mujeres lesbianas travestis y trans?



### Lesbianas

Personas que se identifican como mujeres y se sienten atraídas (sexual/afectivamente) por otras personas que también se identifican como mujeres.

### Gay

Persona que se identifica como hombre y se siente atraído o sexual y/o afectivamente por otras personas que también se identifican como hombres.

### Transgénero

Son personas cuyas identidades de género son diferentes del género que se le asignó al nacer. El sexo biológico/genitales no coinciden con la identidad de género establecida por la norma social. Su identidad de género se construye desde el deseo y elecciones de libertad.

### Bisexual

Personas que se sienten atraída física y/o emocionalmente por personas que se identifican como hombres o mujeres.

### Intersexual

Personas que presentan discrepancias en su sexo biológico/genital, suelen tener tanto características masculinas, como femeninas.

### +

El símbolo del más hace referencia al resto de las orientaciones sexuales o Identidades que no se nombraron. Por ejemplo Pansexual, dimisexual, asexual, etc.





### Entonces como dice la filósofa Judith Butler:

*Comprender el género como una categoría histórica es aceptar que el género entendido como una forma cultural de configurar el cuerpo está abierto a su continua reforma y que la anatomía y el sexo no existen, sin un marco cultural<sup>6</sup>*



### Actividad



#### Pensemos juntos:

Juguemos un rato a Verdadero o Falso

**¿Quiénes en algún momento de su vida no reprodujeron las frases a continuación?**

Y una variante, pensemos:

**¿Quiénes las vivieron como preguntas de otras personas, alguna vez?**

¡Veamos cómo sale!

#### Frases:

1. ¿Nunca hubiera pensado que eras gay o lesbiana, no se te nota?
2. ¿Quién es la mujer u hombre de la relación?
3. ¿Las transexuales son personas con alguna enfermedad?
4. ¿Estás seguro de que eres gay o lesbiana?  
¿Saliste alguna vez con un hombre o una mujer?
5. ¿En serio es gay/ lesbiana? ¡Ay, qué desperdicio!  
A mí que me gustaba tanto.

#### Respuestas:

- 1: FALSO!** Esta frase está condicionada por lo que uno imagina que debería ser una persona con otra orientación sexual, que no sea la establecida. Es un prejuicio.
- 2: FALSO!** Se instala la mirada en función de roles de género, son hombre o sos mujer. Y las identidades de género nos vienen a cuestionar esa mirada, afirmando que somos mucho más que esos dos roles establecidos.
- 3: FALSO!** Las transexuales son personas. Que al estar incómodos con el género que le asignaron al nacer, se revelan y se sienten libres de elegir y decir cómo les gusta mirar el mundo.
- 4: FALSO!** La orientación del deseo no se confirma, se siente. No todos han vivido esa realidad y tampoco tienen que hacerlo, están seguros de su orientación. Nosotros ni nadie puede cuestionar la decisión de la persona.
- 5: FALSO!** Es una frase utilizada pero lo extraño es que la persona que se identifica con otra orientación sexual, diferente a la establecida, sigue siendo la misma.

6. El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad. Ediciones Paidós Iberia S.A. Año 1999.



**6.** Si te haces puto o torta, de seguro vas a sufrir en la vida.

**6: FALSO!** Asociamos el dolor a la diversidad. Deberíamos respetar y acompañar ese proceso. No Construir desde el miedo, sino de la posibilidad. Los cambios son difíciles, pero no por eso vamos a dejar de hacer lo que sentimos.

**7.** No te juntes con ellos/ellas/ ellos, mira si terminás igual.

**7: FALSO!** Las preferencias sexuales no son contagiosas, no son enfermedades. Son gustos y deseos de libertad.

**8.** Seguro está confundida/ confundido, mejor llevala o llevalo al psicólogo.

**8: FALSO!** La organización mundial de la salud nace muchos años que planteó que las elecciones sexuales diversas o las identidades de género no son una enfermedad de ningún tipo, es decir, tampoco mental.

**Los prejuicios suelen estar instalados en nuestros discursos, en nuestras formas de hablar y de ver el mundo. Las niñeces deseosas de conocimiento se suelen criar con personas grandes cargadas de prejuicios, prácticas discriminatorias y construcciones binarias sobre la sociedad, propias del sistema patriarcal y heteronormado.**



### ¿Cómo definimos los estereotipos?

Lo decíamos más arriba, **existe una construcción social del género, que encasilla a las personas en determinados roles, se nos asignan determinadas características,** según nuestro sexo biológico. Por ejemplo:

**“Si tenés pito sos hombre y tu color favorito debe ser el azul, además tenés que ser fuerte porque si te lastimás no podés llorar”.**

Así podemos seguir enumerando características propias del varón y si nacimos con vulva sos nena,

**“tu color favorito es el rosa y el juguete por excelencia es el bebe. Las nenas suelen ser más débiles, entonces si se lastiman pueden llorar”.**





Aprendemos desde la infancia como ser y actuar, luego los cuentos refuerzan esa mirada, más tarde las novelas, las películas de superhéroes y las de amor romántico, hasta las noticias y la escuela nos dicen cómo debemos ser, nos van indicando el camino. Es simple o estás de un lado o estás del otro lado y si llegas a cruzar esa frontera, pasás a ser una persona clandestina, o anormal o equivocada. Por ejemplo.

**“La piba la barriletea, no es una dama, es marimacho”.**

**“el varón que se junta mucho con las pibas, es marica”.**

Entonces a lo largo de nuestras vidas la sociedad nos va asignando determinadas cualidades en función de nuestros genitales, al nacer. Como si los colores no fueran colores, como si los juguetes no fueran solo juguetes o como si los sentimientos, los intereses o gustos, no fueran personales.



Los estereotipos además sostienen y reproducen un forma de organizar la sociedad que llamamos desde la perspectiva de géneros como

## **SISTEMA PATRIARCAL HETERONORMATIVO**

¿lo qué?

### **Sistema Patriarcal**

Es una forma de organización social que atribuye y jerarquiza lo masculino sobre lo femenino haciéndonos creer que es natural, que nos viene como dado esa jerarquización de roles.

### **La heteronorma**

es la imposición de la heterosexualidad, como única forma de regular las relaciones sexo - afectivas, entre personas. Si sos varón el deber ser es que te enamores o mantengas relaciones sexuales con mujeres.

**¿Adivina? Te venimos a decir, que ¡no es así! Que a los estereotipos hay que cuestionarlos y transformarlos**

## Actividad



### Pensemos juntas:

Podemos jugar de forma individual o grupalmente. Se prepara el espacio colocando en cada esquina de la sala/ patio o calle un cartel con las frases:

### Siempre – A veces – Casi nunca – Nunca

Nos ponemos en el centro y cada vez que se lea una pregunta los participantes deberán ubicarse en la esquina que corresponda. Una vez que cada una está en su lugar observa todo el espacio. Miramos donde quedó cada una. Lo hacemos rápido, ¡así es más divertido!



### Preguntas:

- |   |   |
|---|---|
| ¿Jugabas con muñecas?                                     | ¿Te suelen decir que estas sensible porque estas histérica/o?           |
| ¿Te regalaron autitos de juguetes?                        | ¿Te enseñaron a manejar?  |
| ¿Lavás la ropa?   | ¿Te enseñaron a arreglar cosas de la casa, como plomería/ electricidad? |
| ¿Cuando eras niña, te vistieron de color azul o celeste?  | ¿Te agarraste a trompadas?  |
| ¿Cuando eras niñas, te vestian de color rosa?             | ¿Tu papá va a las reuniones en el colegio?                              |
| ¿Jugás al fútbol?   | ¿Tu mamá va a las reuniones en el colegio?                              |
| ¿Jugás a la casita?                                       | ¿Hacés las compras en tu casa?  |
| ¿Vas a la peluquería?                                     | ¿Te animás a decir que no?  |
| ¿Mirás telenovelas?                                       | ¿Te da vergüenza llorar?  |
| ¿Cuidaste o cuidás familiares enfermos?                   | ¿Limpiás el piso de tu casa?  |
| ¿Sos capaz de demostrar lo que te pasa, tus sentimientos? | ¿Te depilás las piernas?  |
| ¿Usas la plancha?   | ¿Te cocinás?  |

## ¿Y qué te pareció?

Seguramente a raíz de este juego y lo que venimos planteando, nos dimos cuenta que mucho de lo que reproducimos en lo cotidiano, está relacionado con nuestras historias y los modos en que fuimos construides social y culturalmente.

## ¿Que nos preguntamos sobre el ser varón o las masculinidades?

Si nos hacemos esta pregunta, seguramente se nos vienen varias cualidades de cómo podríamos definir a un varón, nos suele pasar que se nos impone una manera de verlos y frases que parecen ser comunes: Es machito el nene, los niños no lloran, no lavan los platos y hacen el asado. A ese modo de ver lo masculino se le suele asignar además determinadas profesiones, puede ser electricista, plomero, mecánico. Si llegaran a ser padres, son los que se tienen que hacerse cargo ¿cómo? llevando el dinero a la casa para alimentar a sus hijos.

Además esos roles son más valorados que los que se les asignadas a las mujeres y por lo tanto, se los considera superiores, como decíamos más arriba es lo que sostiene el patriarcado.

**Entonces los roles que se les asignan a los varones y los prejuicios en los que caemos continuamente son los que construyen estas miradas.**

Además las mujeres o quienes sufrimos su opresión solemos no cuestionarlas, en este sentido se termina validando esta mirada masculina, sobre los varones. Por ejemplo:

**“Yo quiero un hombre, en mi casa”**

**“Yo busco al príncipe azul, un hombre valiente que me salve”** (¿de qué querríamos ser salvadas?)

## ¿Cómo definimos a las masculinidades?

A estos modos de ver la masculinidad se la denomina hegemónica, porque imperan, son más fuertes en el discurso establecido en la Sociedad, se reproducen como verdades y práctica obligatoria para los hombres. Es lo normal.

Algunos mandatos de la masculinidad hegemónica:

- No expresar sus sentimientos, no lloran, no demuestran emociones, no tienen miedo y no son cobardes.
- Deben ser seguros e independientes.
- Tener mucho deseo sexual (Heterosexual) y un buen rendimiento sexual.
- Si es padre, es quien debe garantizar los ingresos económicos para la familia. Si es padre debe mantener una distancia en relación al ejercicio de su paternidad, casi desafectivizada.
- Es más importante la acción, que la palabra, el hablar es cosa de mujeres.
- Debe cultivar su “Honor” “Prestigio” “poder”. Sus propiedades, entre ellas, las mujeres.
- Ser Homofóbico y misógino, nada del universo de la femeneidad u homosexual es aceptado. Se desprecia, se rechaza y ridiculiza.



## ¿De qué hablamos cuando decimos Homofobia y Misoginia?

### Homofobia

Fobia significa horror, rechazo indiferencia, reprobación y en este caso a los homosexuales.

### Misoginia

Odio hacia las mujeres. Se basa en un negativismo de las mujeres y lo femenino, es una desvalorización generalizada de todas las mujeres y lo femenino.

El cumplimiento del mandato de la masculinidad trae como consecuencias una relación muy desigual con las mujeres y personas que no cumplan con ese mandato.

Esta relación desigual es violenta, se da en marcos de diferencia de poder con respecto a las mujeres. Por ejemplo, en una relación de noviazgo suele nombrarse a la mujer, como un objeto de pertenencia.

Con respecto a sus pares, otros varones, también se da en forma violenta. Se debe marcar constantemente que estos mandatos se deben cumplir, si no fuera así no es leal a su grupo, se estaría faltando al mandato establecido. Por ejemplo, a la salida de un boliche suele pasar que un pibe se agarre a trompadas con otro, en nombre de su honor y la fuerza.

## ¿De qué hablamos, cuando decimos Androcéntrico?

**Androcentrismo:** Andros, del griego "hombres". Entonces el centro es el hombre. Es una mirada que concede privilegio al punto de vista del hombre. Tomando al hombre como medida de todas las cosas.

**¡Importante!** para el patriarcado entonces lo que está más arriba en la escala social, es el hombre, heterosexual y blanco (recuerden lo que decíamos de la interseccionalidad y la raza), todas las demás personas estamos debajo en esa escala, valemos menos. Este argumento es el que sostiene la violencia de género.



### Re importante

"Puede comprenderse a la masculinidad hegemónica, antes que como un atributo de género específico y particular de quienes son rotulados como "hombres", más bien como en la forma que es naturalizada la acción performativa del género para ejercer dominación. A partir de este modelo se leen - construyen los cuerpos sexuados y la propia diferencia sexual "Androcéntrica", lo que termina vulnerando tanto a mujeres como a hombres, así como a las personas trans y a todas aquellas que no alcanzan a cumplir con el conjunto de atributos que posibilitan hacerlos "Legibles" en tanto hombres y mujeres".<sup>7</sup>



## Nuevas masculinidades, alternativas o críticas

Son nuevas formas de vivir la identidad masculina, el ser varón, donde sus cualidades no sean regidas por las que impone el modelo machista, sino por las que creemos que deberían ser, cargadas de igualdad ante el resto. Por ejemplo, no deberían esforzarse en creer que tienen que saber todo, no deberían desvalorizar las palabras de otras personas, pueden ser personas afectivas, que puedan acompañar a otras personas en sus necesidades, que puedan cuidar, que creen que eso es importante. Que no sean violentos. Que pueden generar autoridad sin gritos, sin la voz alta, fuerte.

Que la palabra del varón tenga igual importancia que la de otras personas. Y así podríamos enumerar varias características que deberían tener, este varón nuevo.



## ¿De qué hablamos, cuando decimos machismo?

### Machismo

Formas en que se expresa el patriarcado. Por ejemplo, los chistes, las imágenes, los memes, videos de tik tok, etc. y que tiene alcance, en toda la sociedad.



## Actividad

### Pensemos juntos:

A partir de un corto test podremos saber;  
¿Cuánto de macho hay en vos?

### 1. ¿Cómo llamas a una mujer que tiene relaciones sexuales con diferentes hombres?

- A** Prostituta
- B** La llamas por su nombre.
- C** Te preguntás por qué en general a las mujeres las denominan negativamente y a los hombres de forma positiva, si les pasara lo mismo.

### 2. Supongamos que tu grupo de amigos te invita a tomar una cerveza, pero a vos no te gusta tomar alcohol.

- A** Vas igual porque a los amigos no se lo puedes negar.
- B** Les comentás que no te gusta el alcohol y esperas las bromas/ chistes.
- C** Te preguntás por qué el negarte a tomar una cerveza con amigos es un problema o dilema.

### 3. Imaginemos que estás en un boliche y te gusta una chica: le pedís un beso.

- A** No dice nada y se lo das igual.
- B** Te dice que no y la denigrás, ofendés, discriminás.
- C** Te dice que no, la saludás y te vas.

### 4. Supongamos que te llega una foto íntima al grupo de whatsapp de amigos.

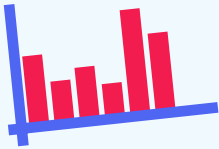
- A** Comentas la foto y la reenvías a otros.
- B** Le comentas a tus amigos que no está bueno viralizar una foto íntima.
- C** Te vas del grupo porque te parece violento que esa situación pase entre tus amigos.

### 5. Entre tu grupo de amigos, te enteras que tu ex novia comenzó una nueva relación.

- A Comentás que están comiendo sus sobras.
- B Comentás de forma negativa sus actitudes hacia vos, denigrando, tipo: le va a durar poco es más histérica.
- C Te alegras por ella y comentas que ojalá sea feliz.

### 2. Imaginemos que te enterás que un amigo colabora con las tareas domésticas en su casa.

- A Le decís que es un pollera, dominado o te tienen cagando.
- B Le decís que bien hay que ayudar un poco a las mujeres, hacen de todo.
- C Le decís que no es colaboración sino responsabilidad porque en la casa viven ambos.

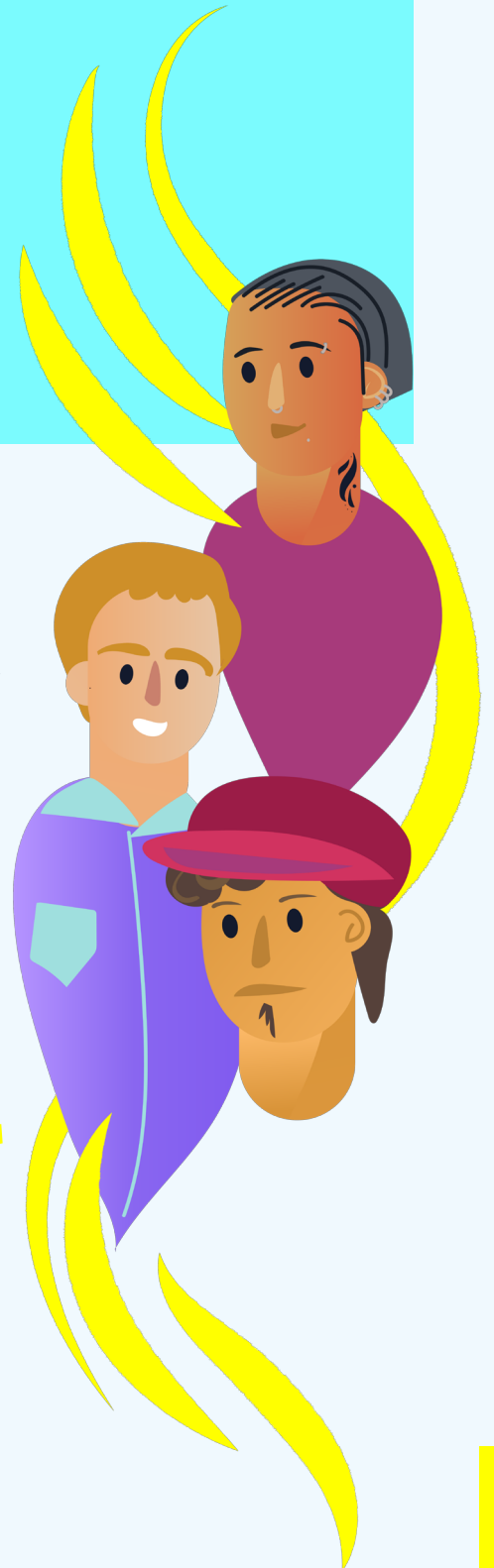


Si tus respuestas en general son más A estas en problemas, hay que seguir trabajando nuestro machismo.

Si tus respuestas en general son más B vas por buen camino, es hora de contagiar a tus amigos estas buenas acciones.

Si tus respuestas en general son más C lo lograste vas en camino a ser un Hombre nuevo.

**Empezar a reconocernos, a vernos en nuestros errores y aciertos, en nuestros privilegios, pensar de dónde partimos, las acciones que vamos haciendo para cambiar y saber qué queremos una sociedad diferente: más amigable, y justa para todes.**



Capítulo

# Formas de vincularnos



# 2

## Relaciones amorosas

¿Que nos preguntamos sobre el Amor Romántico?

¿Cómo definimos el Amor Romántico?

Mitos del Amor Romántico

Amor Compañero/a

¿A qué llamamos Horizontalidad?

¿A qué llamamos Amor Propio?

El Amor libre y el amor a la amistad

## Relaciones Violentas

¿Que nos preguntamos sobre las violencias hacia las mujeres y diversidades sexuales?

¿Cómo definimos las relaciones de violencia hacia mujeres o disidencias sexuales?

Situaciones que perpetúan las violencias y características en los noviazgos violentos

Ley 26.485 / Principios de Yogyakarta

## Relaciones con nuestros cuerpos

¿Que nos preguntamos sobre el cuidado de nuestros cuerpos?

Salud Sexual Integral

Tenemos Derechos





Para contarte, canto.  
Quiero que sepas cuánto  
Me haces bien,  
Me haces bien,  
Me haces bien.  
Te quiero de mil modos...

**Me haces bien – Jorge Drexler**

## Relaciones **amorosas**

### ¿Quién no se preguntó, qué es el amor?

Somos tan diferentes y con vidas tan diversas que podemos dar un montón de definiciones del amor. Pero, en esta ocasión hablaremos primero del amor romántico que suele traernos tantas veces dolores de cabeza y también, de corazón. Luego hablaremos de amores saludables, esos que nos hacen felices.



# ¿QUÉ ES EL AMOR?



## ¿Que nos preguntamos sobre el Amor Romántico?

¿El amor romántico es tratar de imitar a Romeo y Julieta?

¿Las películas de nuestra infancia qué nos dicen sobre cómo debe ser El Gran Amor?

¿Nos imponen modos de ver el amor?

¿El amor es para toda la vida?

¿El amor verdadero sólo se siente hacia una persona?

¿El amor es sólo entre hombres y mujeres?

¿Las diversidades sexuales construyen otro tipo de amores?

¿El amor siempre duele?

¿Qué es el amor propio?

¿El amor propio es ir en contra del amor romántico?

¿Se pueden construir otros tipos de amores?

¿Cuáles? ¿Cómo?

## ¿Cómo definimos al Amor romántico?

La construcción de la identidad personal en la niñez, es también social y comienza desde los primeros años de vida: son los juegos, los juguetes, los cuentos, las películas, los relatos, las experiencias y en los mensajes de socialización. Y son las personas adultas las responsables de que eso se transmita de generación en generación.

Por ejemplo, en los cuentos, los personajes masculinos ocupan posiciones de poder, de fortaleza, valentía, y muestran seguridad en sí mismos. Aparecen vinculados a la figura del salvador, y no se juzga su aspecto físico, ya que lo importante suele ser que tienen más conocimientos que los personajes femeninos, y más fuerza, por supuesto.

En cuanto a ellas, (los personajes femeninos), están destinadas a ser sumisas, obedientes, dependientes, sufridas, sometidas a la figura del personaje masculino. Sensibles y afectivas, inestables emocionalmente, son valoradas por su belleza y bondad. Son víctimas de las circunstancias y si adoptan el papel de la bruja representan aspectos negativos y malvados.

Con esta caracterización de personajes, se va constituyendo una forma de crear y recrear las parejas (siempre heterosexuales), que no se cuestiona. Hombre y mujer aparecen como complementos opuestos y jerarquizados (ellos valen más que ellas), y nuestras experiencias amorosas reproducen eso que aprendimos como lo único verdadero, naturalizándolo.



### Re importante

El amor romántico que nos instalaron social y culturalmente construye roles estereotipados, enmarcados en una relación binaria y supuestamente, complementaria.

Debe ser entre varones y mujeres, en relaciones sostenidas en el tiempo, más allá de cualquier situación que ocurra.



### Mitos del amor romántico



#### 1. El amor duele

En las parejas existen situaciones intolerables, que hacen daño y no deberían permitirse, ni hay porque aguantarlas

#### 2. Los celos son amor

Los celos son, sobre todo, mecanismos de control. Muestran el desequilibrio de poder en una relación, y anuncian falta de confianza en la pareja e inseguridad.

#### 3. El amor lo puede todo

Se instala que hay que sostener una pareja a cualquier precio, aunque sea un sacrificio. Esto permite que existan todo tipo de maltratos.

sigue en la próxima página >>



## Mitos del amor romántico

### 4. El amor es para toda la vida

Este mito va de la mano de aquel que dice: antes las parejas duraban más. Podemos pensar que en otros tiempos las parejas seguían juntas a pesar de todo. Es la naturalización de lo dado, de lo que te tocó, eso que se debe sostener a lo largo del tiempo, sin importar lo que suceda.

### 5. Todos, todas, todes tenemos nuestra media naranja

Ronda la idea de que nos falta algo y que debemos complementar nuestra vida con otra persona. Sepamos que ya somos personas completas, y tenemos proyectos de vida individuales que pueden además, acompañarse o no, con otras personas.

### 6. Porque te quiere te trata mal/ el que te quiere te aporrea

Este mito legitima la violencia, en todas sus formas.

### 7. Los que se pelean se aman y se dan besitos en la cama

Trae la idea de que el amor puede ser un malestar o conflicto constante, que se resuelve siempre en la cama. Pelea, luego la reconciliación y así sucesivamente.

### 8. Los polos opuestos se atraen

No somos imanes, somos personas, con gustos e intereses diferentes que nos pueden atraer los mismos gustos e intereses o no, de otra persona.

### 9. El amor es a primera vista

La primera mirada está puesta en el interés por lo físico, por los cuerpos. Que además suele estar condicionada por un ideal impuesto en la sociedad. Por ejemplo: La belleza hegemónica.

### 10. Sólo te enamoras una vez en tu vida

¡Como si existiera solo una forma de amor! Alude a un pre-concepto de qué existe solo un único y verdadero amor. Las personas vamos cambiando a lo largo de la vida, y también van cambiando nuestras formas de amar.

sigue en la próxima página >>



## Mitos del amor romántico

### 11. El amor requiere entrega total

La entrega total desdibuja los tiempos y las elecciones personales, priorizando siempre lo que la otra persona necesita. Un ejemplo es cuando te presionan para mantener relaciones sexuales, sin importar cuanto te sientas preparade para ese momento.

### 12. El amor verdadero está predestinado

Algo de lo fantástico e ilusorio se siembra en esta frase. Ojo con depositar todas nuestras expectativas en personas no reales, imaginando que la otra persona es eso que deseás sin ver lo que realmente es.

### 13. Si estás de novio/a/e y se enamora de otra persona, en realidad no te ama

En este caso, el amor es único, exclusivo y estable, ¡ah! y si concluye en el matrimonio, mejor. A veces se puede amar a más de una persona.

### 14. El amor sin sexo, y el sexo sin amor no tienen sentido

Es pensar que hay un solo modo de que vivas la sexualidad, y creer que el amor no puede tomar muchas más formas que las conocidas.

**Existen muchos tipos de mitos.  
Seguro escuchaste otros...**



**Ahora es cuando  
decimos que:**

Tener pareja es una opción personal, pero no un requisito para ser feliz



**Pero vos:**

**¿Te preguntaste cómo querés que sea tu historia de amor?**

**¿Qué otras formas de amor conocemos?**

## Amor compañere

Suelen darse procesos simultáneos de acompañamiento y crecimiento en pareja. La idea es sostener y sostenerse mutuamente creando y consolidando proyectos personales. Son relaciones saludables, más horizontales, de apoyo mutuo, son las que ayudan a pensarnos, proyectar y querernos como somos.

Va de la mano de fortalecer nuestro amor propio, por qué nos ayuda a valorarnos, a ponernos felices por los logros y las elecciones que



le hacen bien a cada una. Sabemos que la otra persona está cerca de nuestro andar, apoyando para poder concretar nuestros proyectos personales, que a veces son individuales, y otras veces, colectivos.

### ¿A qué llamamos horizontalidad?

La horizontalidad es romper con las jerarquías, abandonar el juego de la dependencia y la dominación donde una persona domina y la otra es dominada. Es descubrir otras formas donde el poder circule, donde haya respeto por todos los saberes (saber cómo un todo, no académico<sup>8</sup>), donde podés sostener algunas veces vos, y otras veces te sostienen. Donde la sensación más fuerte es la de ir a la par, sin miedo, sin presiones. En la horizontalidad nadie está arriba ni abajo. Sentís que te aman y amas por lo que de verdad sos.

### ¿A qué llamamos amor propio?

El amor propio, es el que genera confianza y respeto por lo que hacemos y por cómo lo hacemos, el que nos garantiza proyectar, el que nos da fuerza para acompañar otros tipos de amores.

El amor propio es una propuesta de autocuidado y de prioridad ante la mirada de la otra persona. Son procesos que se construyen con paciencia, y a veces llevan mucho tiempo. ¿El amor propio nos trae seguridad? No lo sabemos, pero nos ubica en un lugar donde es posible decir ¡No! a lo que no queremos, y ¡Sí! cuando algo nos genera deseo o interés

Pero ojo, que tampoco es algo que se crea en soledad. Podríamos sostener que el amor propio también va acompañado de un cambio cultural y colectivo, y que es posible de lograr si se modifican muchos prejuicios en la sociedad, para que todes podamos sentirnos a gusto y querernos como somos, libremente y respetades en todas nuestras dimensiones y capacidades.

### Ahora bien y ¿Qué es el Amor libre?

#### Si el amor no es libre, ¿es amor?

El amor libre, aparece como una forma de amor diferente, contrapuesto al amor romántico. El amor libre está ligado a creer en la otra persona, sin ataduras, ni creyendo que esta otra persona nos pertenece.

Eso que llamamos “relaciones libres o abiertas”, son nuevas maneras que se van buscando a nivel social, y están actualmente en proceso de construcción, por eso son resignificadas constantemente por quienes practican este tipo de relaciones.



#### Como dice Marcela Lagarde

*El amor propio:  
“Es una experiencia de  
aprehensión del yo misma.  
Por el amor me relaciono  
con el mundo y, al mismo  
tiempo, conmigo misma  
en una relación íntima,  
interna, yoica. Esta  
experiencia del amor  
propio es fundamental.”<sup>9</sup>*

8. Ver Margarita Pisano “Julia Quiero que seas feliz” Surada. Gestión Gráfica y editorial. Año 2004. Chile.

9. Marcela Lagarde. Claves feministas para mis socias de la vida. Ed. Batallas de Ideas. Año 2015. Argentina.

A grandes rasgos podemos decir que debe darse entre personas en iguales condiciones de poder, en marcos de sinceridad mutua, donde el cuidado y la responsabilidad afectiva sean la clave para no hacerse daño. Es fundamental tener una buena comunicación y poder hacer acuerdos donde todes estén al tanto de cuáles son las reglas del juego.

## Amor a la Amistad

Hay otros modos de amor, que no tienen que ver con las relaciones de pareja, y no por eso son menos importantes en nuestra vida. Por ejemplo el amor a la amistad, o el amor dentro de grupos en una organización comunitaria o política.

Estos amores suelen estar subestimados por la sociedad, y no son valorados como importantes; cuando en realidad suelen ser un apoyo necesario para poder proyectarnos. ¿Quién no soñó junto a un amigo que quería ser cuando sea grande? ¿Quién no imaginó junto a un amiga, amigo o amigo trabajar y salir a recorrer el mundo? ¿Quién no soñó con su banda amiga tener un grupo musical? ¿Quién no proyectó convivir con amigos? ¿Quién nos banca en nuestros enojos con la familia o con la pareja?



**¿Quién dice que el amor de pareja es el más importante?**

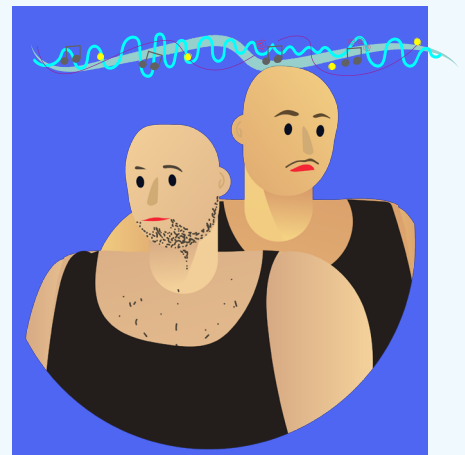


Cuando en general son los amores grupales, los que sostienen y te valoran, que te brindan herramientas para trascender y soñar. Eso es un tipo de amor y tal vez de los más importantes.

Justamente por ser un tema desvalorizado a nivel social, nos costó mucho encontrar información, y contar con recursos para poder pensarlo.

Por eso te proponemos como ejercicio animarte a escribir sobre el amor en la amistad, sobre los acuerdos y las dificultades en transitar a la par, entre amigos/as/es.

**Seguro la vida, es más fácil grupalmente.**



Te dejamos un tema de BIFE "**Libre de mí**", para seguir pensándolo



**Según Eli Soler:**

*En el grupo de amigas, amigos encuentran su zona de confort. Su tribu. Encuentran a las personas que las entienden, que comparten sus intereses y afectos. Sienten que pueden mostrar su propia identidad sin juicios, sin censuras.<sup>10</sup>*

## Actividad



Pensemos juntas:

### ¿Te animas a cambiar las historias de amor, del tema de Romeo Santos?

Por ejemplo, como hizo Beatriz Luengo, con el tema de Maluma. ¡Escuchalo, está buenísimo!

#### Maluma - Hawai:

Deja de mentirme (ah) la foto que subiste con él diciendo que era tu cielo.

Bebé, yo te conozco tan bien, sé que fue para darme celos.

No te diré quién, pero llorando por mí te vieron. Por mí te vieron.

Déjame decirte, se ve que él te trata bien, que es todo un caballero, pero eso no cambiará que yo llegué primero.

Sé que te va ir bien pero no te quiere como yo te quiero.

Puede que no te haga falta nada, aparentemente nada. Hawai de vacaciones, mis felicitaciones.

Muy lindo en Instagram lo que posteas para que yo vea cómo te va, para que yo vea.

Puede que no te haga falta nada, aparentemente nada. Hawai de vacaciones, mis felicitaciones.

Muy lindo en Instagram, lo que posteas, para que yo vea como te va de bien, pero te haces mal porque el amor no se compra nada.

Miéntele a todos tus seguidores, dile que los tiempos de ahora son mejores.

Que cuando te llame me ignores, si después de mi ya no habrán más amores.

Tu y yo fuimos uno, lo hacíamos en ayunas antes del desayuno. Fumábamos la hooka y te pasaba el humo y ahora en esta guerra no gana ninguno.

Si me preguntas nadie tiene culpas. A veces los problemas a uno se le juntan.

Dejame hablar por favor no me interrumpas, si te hice algo malo disculpame, la gente te lo va a creer. Actúas bien ese papel, pero no eras feliz con él.

Puede que no te haga falta nada, aparentemente nada. Hawai de vacaciones, mis felicitaciones...



#### Beatriz Luengo - Hawai:

Deja de mentirme la foto que subí con él diciendo que era mi cielo, te tiene sufriendo por mí con un ataque de celos.

y dices que está bien, pero hace tiempo que no eres sincero.

(niño, Mira)

Dejame decirte que vas contando por ahí que yo por ti me muero, revisas mi estado de whatsapp para ver si hay alguien nuevo.

Ya me olvide de ti, no me escribas más que no te leo.

Sabes que no me hace falta nada, absolutamente nada. Hawai de vacaciones, feliz por mil razones.

Perfil falso en Instagram, para que no vea como me chequeas.

Para que no vea...sabes que no me hace falta...

Él me trata bien y todo es real. lo siento, no lo puedas superar.

Miéntele a todos tus seguidores, que ya no me dedicas canciones y finge que eres un latin lover, que vas de una a otra y no hay quien te enamore.

Mira, escucha, piensa, aprende a ser feliz si viene otra para que aprendas. Que a mí nadie me compra por pagarme una cuenta. Tendrás que amar mejor porque ser guapo no alimenta.

si te preguntan ¿quién tiene la culpa? tus celos enfermizos con tu ego se juntan.

Si un hombre me da like en una foto te insulta pidiendo que la borre, y si provocho es mi culpa ¿y qué? Perdón si llegaste a creer, que yo te iba a pertenecer. Yo nunca fui tuya bebe.

Sabes que no me hace falta nada, absolutamente nada. Hawai de vacaciones, feliz por mil razones...



**Actividad**

Pensemos juntas:

**¿Te animas a cambiar las historias de amor, del tema de Romeo Santos?**

**Romeo Santos - Propuesta indecente:**

Hola, me llaman Romeo

Es un placer conocerla.

Que bien te ves, te adelanto, no me importa quién sea él

Dígame usted, si ha hecho algo travieso alguna vez.

Una aventura es más divertida, si huele a peligro.

Si te invito una copa, y me acerco a tu boca

Si te robo un besito. A ver, ¿te enojas conmigo  
¿Qué dirías si esta noche

Te seduzco, ¿en mi coche?

Que se empañen los vidrios Y la regla es que goces.

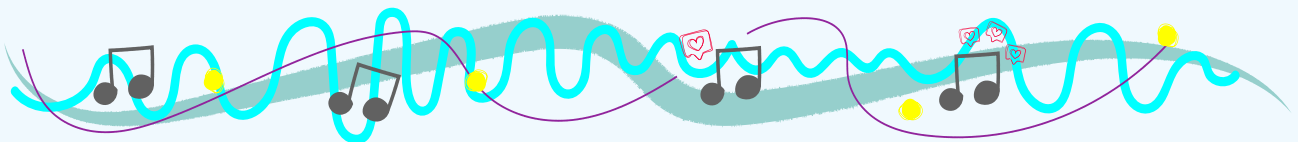
Si te faltó el respeto Y luego culpo al alcohol.

Si levanto tu falda ¿Me darías el derecho  
a medir tu sensatez?

Poner en juego tu cuerpo, Si te parece prudente, esta  
propuesta indecente.

Permíteme apreciar tu desnudez,  
relájate que este martini calmara tu timidez

Una aventura es mas divertida , si huele a peligro...

**¡Ahora vos!:**



## Relaciones **violentas**

La sociedad ha cambiado a lo largo de los años, pero aún existen creencias sexistas en torno a las parejas, y el amor romántico es una expresión de estas creencias.

Es una construcción social, que dificulta la existencia de relaciones sanas y perpetúa las relaciones abusivas, tóxicas. Relaciones violentas.

En el marco de la Educación Sexual Integral, es necesario conocer este tipo de relaciones y saber cómo funcionan, para prevenir relaciones violentas.



### Re importante

Aunque muchas veces se las nombra como relaciones tóxicas, no debemos olvidar que son relaciones violentas sostenidas por la cultura machista. Esto significa que la violencia está destinada hacia todas las personas que no son varones, cis, heterosexuales.

### ¿Qué nos preguntamos sobre las violencias hacia las mujeres y diversidades sexuales?

¿Cómo sabemos si algún amigo, amiga o amigo está transitando una situación violenta?

¿Cómo acompañar estos procesos, en los que a veces sentimos mucha bronca?

¿Qué es el círculo de la violencia?

¿Todos los varones son violentos?

¿Desde dónde provienen las relaciones violentas?

¿Qué son las violencias machistas?

### ¿Cómo definimos las relaciones de violencia hacia mujeres o disidencias sexuales?

Las violencias machistas, tienen su origen en la expresión de relaciones de poder históricamente desiguales entre los géneros, generando dominación de los hombres hacia las mujeres y las disidencias sexuales. Es decir, cualquier persona que no cumpla con el estatus de macho proveedor puede ser susceptible de ser violentada.

Por medio del poder y el control, aún hoy, se sostienen los privilegios de los hombres, por sobre el resto de las personas que habitan en las familias, siendo el varón, el rey de la casa. No dejando tomar decisiones entre todes y esperando que el resto de las personas convivientes sean fieles a su mandato.

## Situaciones que perpetúan la violencia



1. Minimizar la relación violenta diciendo, por ejemplo: todes somos un poco tóxicos en algún momento, sin poder escuchar que lo que se repite e instala es una manera de relacionarse.
2. Creer que a veces está bien “un poco de celos y control”, necesarios para mantener el fuego del amor.
3. Justificar al agresor por ser violento, por la vida que tuvo o por problemas de consumo. Diferente es acompañar, y una vez que realmente quien agrede y violenta considera eso un problema, ofrecer lugares y formas de deconstruirse, buscando nuevos modos de ser varón sin ser violento
4. Negar u ocultar el problema ante las amigas, amigos, amigos y de a poco alejarse del grupo (aislarse).

## Características que se observan en los noviazgos violentos:

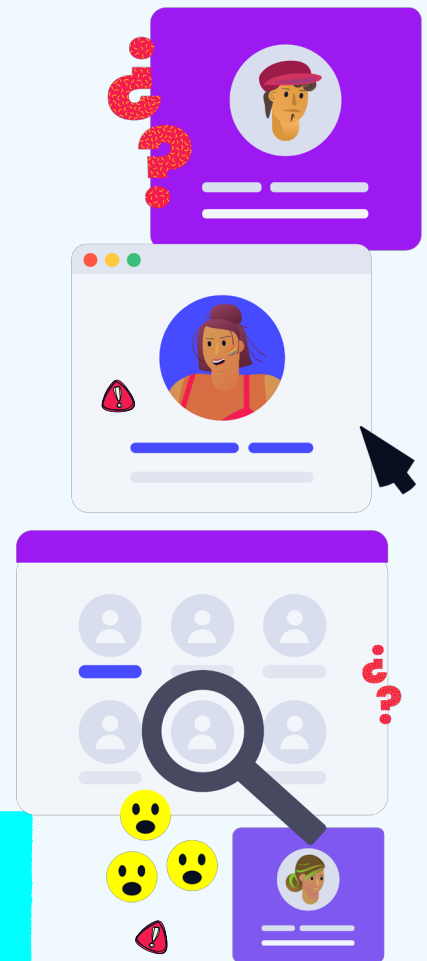
**Excesivo control de todos los pasos que da su mujer: con quién se habla por teléfono, que hizo en el día, con quienes estuvo, que ropa utiliza.**

**Se exige la exclusividad en el cariño, en el amor. En todas las planificaciones de encuentros o salidas debe estar siempre incluido.**

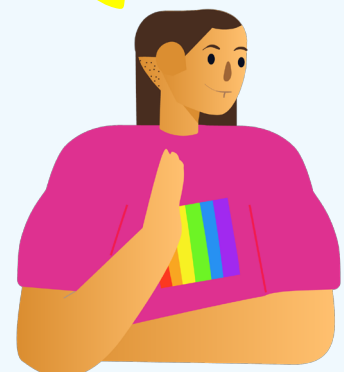
**Maneja la relación afectiva, por medio de un discurso manipulador, por ejemplo: *Nadie te va a querer como yo / Como yo no habrá otro amor / No vas a poder sin mi***

En nuestro país existe la Ley N° 26485, de Protección Integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en que desarrollen sus relaciones interpersonales. En el Art 4, define:

**Se entiende por violencia contra las mujeres toda conducta, por acción u omisión, basada en razones de género, que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, participación política, como así también su seguridad personal.**



Si querés conocer un poco más [acá te dejamos el link a la Ley](#)



Esta Ley es reconocida por la amplia definición que realiza acerca de la violencia hacia las mujeres, y es pionera en descripción a nivel mundial, ya que explica los diferentes tipos de violencia que existen, y cómo se observan en la vida cotidiana.

### ¿Qué se entiende por mujeres?

La Ley 26485 suma los principios Yogyakarta, creados en el año 2006, incluyendo a todas las diferentes identidades de género para que puedan ser representadas, bajo esta misma Ley y otras.

### ¿Sabías que, a nivel internacional, rigen los principios de Yogyakarta?\*

#### Principio N° 2:

Establece los derechos a la igualdad y no discriminación. La discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género, incluye toda distinción, exclusión, restricción o preferencia basada en la orientación sexual o identidad de género que tenga por objeto o resultado la anulación o el menoscabo de reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones, de los derechos humanos o libertades fundamentales<sup>11</sup>.



## ¿Y cómo construimos el resto de nuestros vínculos?

Vamos a pensar en otras relaciones, más allá de la violencia que recién mencionamos... Por ejemplo entre las amigas, entre las parejas del mismo género

¿Qué pasa con el tema de la posesión, de los celos o la manipulación? Son preguntas que nos interpelan y que debemos seguir debatiendo, poniendo sobre la mesa y abriendo. Porque lo que no se dice, no se transforma.



11. Perspectiva de géneros y diversidad. Guía para elaborar contenidos y propuestas de capacitación y sensibilización con perspectiva de géneros en Sennaf. Secretaria de Nacional de Niñez, adolescencia y familia. Ministerio de Desarrollo Social. Argentina. Año 2020.

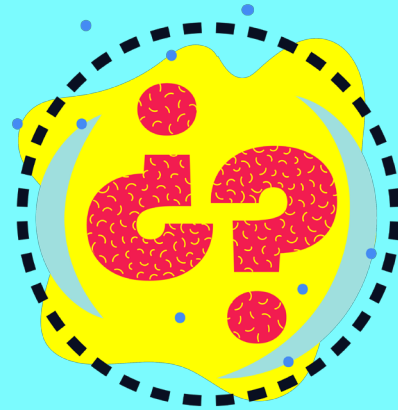
## Actividad



### Pensemos juntas:

Podemos dibujar un círculo en el piso, que diga “Mi noviazgo”, si no tenés pareja podés pensar en otro tipo de vínculo muy cercano o una ex relación de pareja. También lo podés hacer con un grupo de amigas, para reflexionar entre todes.

Vos, ¿alguna vez te escuchaste diciendo las siguientes frases o escuchaste a alguien que te las diga? Si es así, pega un salto dentro del círculo.



### Frases:

- No te vayas a trabajar, quedate conmigo.
- No vayas a la escuela hoy, quedate conmigo.
- Siempre preferís estar con otros antes que con tu novio/a/e
- No te pongas la pollera corta, no es por vos, son los demás. Te estoy cuidando.
- Sos re puta.
- Sin vos, me muero.
- Por tu culpa, estoy loco de celos.
- Podemos enfiestarnos con tal, si no querés es porque tanto no me querés.
- Te juro que voy a cambiar, no lo voy hacer más.
- ¿A qué hora volvés, con quién te juntas, por qué no puedo ir yo?
- A esa amiga que tenés le gusta la fiesta, no da que sea tu amiga.
- Si me querés, me pasarías la contraseña de tu Facebook / IG / Snapchat / Whatsapp. Total no hay nada que ocultar.
- Si salís con amigas, te pide compartir ubicación, desde el celular.
- No te sentís cómoda, cómode en confianza para expresar lo que sentís. No encontrás como decirle algunas cosas.
- Pone en dudas tus capacidades, no apoya tus proyectos.

Y así: Podemos seguir sumando frases, en relación a experiencias que nos marcaron y logramos decidir a tiempo que no estaban buenas.

**¡Decir NO a tiempo, salva nuestras vidas!**

## Y hablando de vínculos... ¿cómo te vinculas con tu propio cuerpo?

Algo indispensable para comenzar a hablar de nuestros cuerpos, es pensarlo más allá de lo biológico. Existen diversas y múltiples formas de habitar un cuerpo, y están estrechamente ligadas a la construcción de nuestra identidad. **Cuando reflexionamos en relación al cuerpo, debemos tener en cuenta las condiciones sociales, las culturales, la historia en nuestros pueblos y la forma en que lo cuidamos y valoramos.**

**El derecho a la salud implica libertades y derechos: Entre las libertades se incluye el derecho a las personas a controlar su salud y su cuerpo sin injerencias de ningún tipo, como la violencia física, psíquica o simbólica. Los derechos incluyen el acceso a un sistema de protección de la salud que ofrezca a todas las personas misma oportunidad de disfrutar del grado máximo de salud que se pueda alcanzar<sup>12</sup>**

En este sentido, **cuerpo y salud, desde una mirada integral van de la mano para poder desarrollarnos como personas deseantes y felices, aunque, ¡es un desafío!**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades” con lo cual la mirada de salud es amplia y en particular la de salud sexual reproductiva debe ser una mirada integral.

Es importante entonces, la aplicación de la Educación Sexual Integral y su exigencia en las instituciones educativas y de salud, siempre y cuando vayan en línea con la garantía de los Derechos Humanos, existentes en nuestro país.

**Desde la ESI, devenir sujetos sexuados, no es sólo un dato inicial biológico, ni individual psicológico, sino un proceso a lo largo de una historia personal, social, cultural y política, a partir del cual, el cuerpo se constituye como parte fundamental de la identidad de las personas<sup>13</sup>**

## ¿Qué preguntas te podés hacer sobre el cuidado de tu cuerpo?

1. ¿Conocer, saber, informarte te hace más fuerte, menos vulnerable?
2. ¿Si te informás, tenés mayor posibilidad de elegir y decidir qué querés hacer con tu cuerpo?
3. ¿El cuidar el propio cuerpo, incluye pensar si lo que hacés es deseado o si es una imposición de la otra persona?
4. ¿Tus amigos y compañeres, te alcanzan como única fuente de información sobre los cuidados?



<sup>12</sup>. Salud Adolescencia LGTBI. Herramientas para abordaje Integral para equipos de salud Pág 35. Ministerio de Salud: Presidencia de la Nación. Año 2017.

<sup>13</sup>. Hablamos de Educación Sexual Integral. Cuadernillo para estudiantes. La ESI es tu derecho. Ministerio de Educación. Argentina. Año 2020.

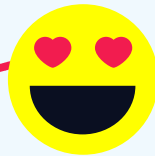
## Entonces ¿de qué hablamos cuándo hablamos del cuidado de nuestros cuerpos?

El cuerpo es el lugar de los tránsitos, de los cambios, y también de las resistencias y de las violencias, como ya venimos observando a lo largo de este manual. Y el cuerpo es Identidad.

A lo largo de este apartado vamos a intentar reflexionar sobre algunos de estos temas y brindarte herramientas para que puedas seguir profundizando.

Por este motivo es que nos metemos con nuestros cuerpos, hablaremos de nuestros deseos e inquietudes, y no hay nada mejor para eso, que informarnos.

¡Ahora sí!



### Salud Sexual Integral

**Hablar de sexualidad es complicado**, surgen miedos alrededor de cómo hablar, que decir y que se puede generar si comenzamos hablar de eso.

Los estereotipos de género vuelven a hacerse presentes en este apartado, parecieran ser las grandes bases donde los otros temas se asientan, ¿no?

A la masculinidad se le exige mantener relaciones sexuales, existe cierta presión social para que *la pongan* y se los califica en función de la cantidad de personas con las que estuvieron.

A las femeneidades se les suele exigir una moral de casta y *virginidad* hasta el matrimonio y se la descalifica en función de la cantidad de personas con las que mantuvo relaciones sexuales, o incluso se les exige que sean santas y no al mismo tiempo ¿difícil, no?

En cuanto a las diferentes orientaciones sexuales, se las invisibiliza, de eso no se habla. Reforzamos la mirada de una sociedad hetero - patriarcal, o son personas que solo son tenidas en cuenta por su sexualidad como si esto fuera la única característica importante de su persona.

**Agotador esto de los estereotipos ¿no?**



**Como venimos conversando aquí lo más importante siempre es construir aquello que te de bienestar, y si de salud sexual hablamos es importante poder transitarla libre de prejuicios violencia, sexismo, machismo, discriminación y homolesbotransfobia, para prevenir el abuso sexual para prevenir las infecciones de transmisión sexual, para enseñar a pedir ayuda, a comprender que NO es NO, para respetar la diversidad, porque cuando hablamos del cuidado del cuerpo desde lo hacemos desde el ejercicio pleno de los derechos: el conocimiento y el respeto del propio cuerpo y el respeto por el cuerpo del/la otro/a; el reconocimiento de la propia intimidad y la de los/as otros/as; el ejercicio placentero y responsable de la sexualidad, el modo en que las construcciones de género condicionan la percepción y valoración del cuerpo de las mujeres y varones y sus vínculos; la expresión de las emociones y la afectividad a través del cuerpo, la promoción de buenos tratos, la construcción de la autonomía; la toma de decisiones conscientes y reflexivas sobre el propio cuerpo, el respeto por la diversidad y la protección de salud, entre otras cuestiones<sup>14</sup>.**

Entonces transitar una sexualidad saludable, está relacionado para nosotres con animarse a explorar el propio deseo y así ir conociéndote, aprendiendo y construyendo qué es lo que te gusta y como te gusta.

Entendiendo además que como todo lo que venimos conversando en este material, la sexualidad es una dimensión más de las personas y que como tal también está en constante construcción.

### ¿Cuándo hay consentimiento?

Cuando todas las personas involucradas en una situación, dan su aprobación.

### ¿Cuándo no hay consentimiento?

Cuando e insisten o te amenazan para que digas que sí, cuando estás bajo el efecto de alguna sustancia que limita tu capacidad de entendimiento, cuando decís no, cuando dijiste si pero después dijiste no.

**El consentimiento no es quedarse quieto/a, no es quedarse callada/o/e y definitivamente no es decir no.**

Situaciones como que te saquen fotos y las publiquen en internet también precisan de tu consentimiento.

Te invitamos a conocer a los **Queer avengers** que lo dicen fácil y rápido en este video que se llama **Consentimiento**<sup>16</sup>.



### Re importante

**¿Los videos porno son realistas?**

La mayor parte de los vídeos porno no son realistas. Son montajes audiovisuales con actores, directores, productores, maquilladores y, muchas veces, encargados de efectos especiales. El resultado final se logra montando varias tomas para generar un único video y los actores son seleccionados porque tienen cuerpos y genitales particularmente grandes. Existen también vídeos pornográficos caseros en los que los protagonistas son personas comunes y la tecnología de producción es casera. Ese tipo de pornografía suele ser más realista pero es diferente de las relaciones sexuales en las que nadie está grabando precisamente por la pérdida de espontaneidad que nos sucede a casi todos cuando sabemos que una cámara nos está grabando.

**Ojo: grabar, difundir y/o tener vídeos de menores de edad teniendo relaciones sexuales es un delito aun cuando tú también seas menor de edad. Si recibes un vídeo de otros/ otras jóvenes teniendo sexo, bórralo. Por ley y por solidaridad<sup>15</sup>.**

Si vas a tener relaciones sexuales, **SIEMPRE**, deben darse de forma cuidada y consensuadas con la otra persona, tiene que haber una acuerdo en común, de cuándo, donde y cómo estar con esa otra persona. Un eje imprescindible en relación a la sexualidad es que sea consentida.



**Que nadie presione tu deseo de sentirte bien: ¡Sólo vos sabés cómo te gusta!**

14. Carolina Comaleras para INESI <https://inesi.com.ar/diamundialdelasaludsexual/>

15. 100 preguntas sobre sexualidad adolescente. Municipalidad de Santiago, Santiago de Chile; 2016.

16. [Amaze.org/es](https://www.amaze.org/es) #masinformacionmenosdudas



Ahora bien, existen ciertos mitos, que entre nosotres están bastante arraigados. ¿Qué quisimos decir cuando dijimos que nuestros amigos a veces no nos dan buenos consejos? Hablamos de la existencia de ciertos mitos que circulan, y por vergüenza a preguntar nos quedamos con la duda, si serán reales o falsos.

Te contamos algunos mitos que andan dando vuelta, lo confirmamos con estudios serios, con una pregunta en el Instagram (IG).



### Mitos que andan dando vueltas

#### 1. Si acabas afuera no te quedas embarazada

**¡FALSO!**

El líquido pre-seminal o eyaculatorio, es una secreción transparente y viscosa que se elimina cuando el hombre está excitado sexualmente. En su composición tiene una pequeña cantidad de espermatozoides, con lo cual si estás teniendo una relación penetrativa, sin forro, existe el riesgo de embarazo.

#### 2. Las mujeres que menstrúan en el momento de tener relaciones sexuales no pueden quedar embarazadas

**¡FALSO!**

Las mujeres y personas con cuerpos gestantes que menstrúan, si mantienen relaciones con personas que tienen pene y se produce la penetración del mismo en la vagina existe la posibilidad de que quede embarazada, embarazada. Siempre que no se use preservativo es posible que suceda.

#### 3. Si te tragas el esperma quedas embarazada

**¡FALSO!**

El problema sería el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

#### 4. En el primer encuentro sexual donde hay penetración, las personas con vulva sangran

**¡FALSO!**

Si bien es posible que suceda debido a que se fisura una membrana en la vagina llamada "himen" en el momento de la penetración. Pero también puede pasar que se haya roto en la infancia a través de actividades físicas, movimientos bruscos o accidentes. Es decir, no siempre sangra, como no siempre duele, esto último dependerá de la comunicación con su pareja.

#### 5. La pastilla del día después solo se puede tomar dos veces al año

**¡FALSO!**

Si bien es recomendable que no sean más de dos al año, esto está relacionado por la cantidad de hormonas que consumimos en una sola toma de pastilla. Siempre es preferible consultar con un especialista.

#### 6. Por sexo oral no se transmiten enfermedades de transmisión sexual

**¡FALSO!**

Existe el riesgo de contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) si no se usa preservativo o forro o alguna barrera de latex.



## Mitos que andan dando vueltas

### 7. Sin preservativo se siente más placentera la penetración

**¡FALSO!**

El placer entre personas manteniendo relaciones sexuales se da a partir de los gustos particulares e intereses que tengan, antes, durante y después de mantener sexo.

### 8. Si la mujer es virgen es mejor porque es más placentera la relación sexual

**¡FALSO!**

En todo caso es una mirada machista en función de los deseos que se construyen alrededor de la masculinidad. Es importante aclarar que el placer sexual no solo está relacionado con la penetración del pene en la vagina, dejate sorprender con el cuerpo de esa otra persona, con preguntas sobre gustos, con explorar y desprejuiciarte de la mirada establecida. Eso sí, siempre debe ser una forma consensuada, es parte del disfrute.

### 9. Lo bueno de ser lesbiana es que no quedas embarazada

**¡FALSO!**

Independientemente de nuestra orientación sexual, puede haber cuerpos capaces de ser gestantes con diferentes orientaciones sexuales. Por otro lado, si existiera el deseo de gestar, hay múltiples formas de hacerlo.

### 10. Si usas dos preservativos te proteges más

**¡FALSO!**

Todo lo contrario es más probable que al retirar el preservativo se rompa o se salga. El preservativo debe utilizarse como se lo indica.

### 11. Te van a salir pelos de tanto tocarte

**¡FALSO!**

La autosatisfacción o masturbación es una manera más de sexualidad y conocer tu cuerpo, además de aprender que nos gusta. Es importante llevarla a cabo en lugares íntimos, ya que es un momento propio y de placer.

### 12. El orgasmo es un pecado

**¡FALSO!**

Todo lo contrario es necesario y sano en la vida de una persona. El orgasmo a nivel psicológico sirve para recompensar y agradecer al cuerpo por el "gasto energético" que invirtió en la relación sexual o masturbación.

Te dejamos un Podcast para mayor información, si te interesa el tema:

**[Episodio 1: Acabar. Conduce Melanie Tobal. IG @acabarpodcast](#)**

### 13. Cuanto más grande la tengas, mejor es

**¡FALSO!**

Más importante que el tamaño es saber cómo conectarse con la otra persona, cómo estimularse y poder entablar un buen vínculo antes, durante y después del acto sexual.

### 14. Sino se le para, es porque la otra persona no le gusta

**¡FALSO!**

La dificultad en la erección puede ocurrir por diferentes razones: Preocupaciones, falta de conexión con la situación del momento, falta de estimulación, ansiedad, etc. Lo mismo ocurre cuando las personas con vulva no logran lubricar lo suficiente.

### 15. La pastilla del día después es abortiva

**¡FALSO!**

NO es abortiva, sino que evita la ovulación.

**Entonces...**

Como fuimos viendo a lo largo de los mitos la falta de conocimiento o información sobre nuestra sexualidad, puede traer graves consecuencias.

Acordate que siempre podés contar con especialistas o personas idóneas en la temática que te acompañen y saquen dudas a tus inquietudes, sin ser discriminado por ningún motivo.

**¡Tenemos Derechos!****Sabías que:**

Tenemos derecho a ser personas escuchadas, cualquiera sea la forma en que nos manifestemos, a que nuestra opinión sea tenida en cuenta, a que se nos respete la edad, grado de madurez, capacidad de discernir entre una cosa y la otra, y demás condiciones personales (Art 2 y 3 Ley Nacional de Protección Integral de Derechos en Niñeces y Adolescencias. N° 26.061).



**¿Entonces podemos acercarnos a un consultorio para adolescentes solos, solas?**

¡Sí, desde los 13 años la ley dice que deben atenderte aunque vayas sin adultes! también podés ir acompañade de quien gustes y te sientas mejor.

Además tu relato debe ser confidencial y solo con tu acuerdo se podrá compartir con la persona que vos digas

Tenemos derecho a un trato digno, cualquiera sea nuestra identidad de género, podemos adecuar nuestro documento de identidad (DNI) al género autopercebido y si no hubiera cambio de nombre en el DNI, igual la escuela, el centro de salud o cualquier institución debe respetar tu nombre elegido (Art. 12 Ley 26.748).



Las personas trans pueden ser atendidas en cualquier centro de salud, pero también existen lugares especializados en la temática donde podés informarte específicamente sobre tus necesidades.



Si tu docente te dice que no sabe cómo llevar a cabo un taller sobre ESI - Educación Sexual Integral, le puedes decir que se puede también hablar con la salita del barrio y/o otras organizaciones y que entre todos podemos hacerlo, debido a que Ley Nacional 26.150 "Programa Nacional de Educación Sexual Integral" dice en su 1er Artículo,

**tenemos derechos a recibir educación sexual integral en las escuelas, públicas o privadas**

y Ley 25.673 "Ley Nacional de salud sexual y procreación responsable" en su Art. 5 dice:

*Podemos organizarnos entre todos y armar lindos talleres a partir de nuestros intereses, inquietudes, deseos.*

## Sabías que:

La Ley de Protección Integral de las Mujeres Art. 3 dice:

### **Decidir sobre la vida reproductiva, número de embarazos y cuándo tenerlos**

Además: En Argentina, existe un **Protocolo para la atención integral de las personas derecho a la Interrupción Legal del Embarazo -ILE-**. Toda persona con capacidad de gestar, tiene derecho a solicitar una interrupción legal del embarazo en caso de que resulte un peligro para la salud de la persona o en caso de violación.

Según el fallo de la Corte Suprema de Justicia de la Nación "F.A.L s/medidas autosatisfactivas (2012)" NO es condición llevar a cabo denuncia, no se requiere autorización judicial. El profesional de la salud puede no estar de acuerdo con el procedimiento, por eso está obligado a derivarte con un profesional idóneo.

Para mayor información: [Red de Profesionales de la Salud por el Derecho a Decidir](#)

La Ley 25.929, de parto humanizado. Art 2 dice que las personas gestantes deben ser informadas sobre las distintas Intervenciones médicas para optar libremente diferentes alternativas, dice que debemos ser tratades con respeto y tener en consideración nuestras pautas culturales.

### **Podemos ser protagonistas de nuestro parto y estar acompañadas por alguien de confianza.**

Seguramente ya estás al tanto de que en cualquier centro de salud deben respetar y acompañar tus necesidades y decisiones, sino juntemonos y veamos qué podemos hacer.

Seguramente te quedaste con más preguntas que certezas, ¡podés sumar preguntas a tu juego! Esa es un poco la idea de jugar, preguntar todo porque ¡todo vale! Sin vergüenza ni miedo a las respuestas, es la única manera de aprender y cortar la cadena de mala información.



## Actividad



### **Y para ir cerrando, te proponemos un juego:**

La idea es hacer una rayuela, en el piso, podés jugarlo con amigos. A medida que tirás la piedra en el número indicado, vas contestando la pregunta, si creés que no la sabés, pedís ayuda al grupo de amigos.

### **Preguntas:**

1. ¿Cuál es el concepto de salud?
2. ¿De qué forma cuidamos y valoramos nuestro cuerpo?
3. ¿Aceptamos nuestro cuerpo más allá de no sentirnos identificados con nuestro género?
4. ¿Cómo afecta la mirada social, en nuestras decisiones, a la salud?
5. ¿Cuántos agujeros tienen los cuerpos gestantes?  
¿Alguna vez te viste la vulva con un espejo?
6. ¿Cuáles son las zonas erógenas de nuestro cuerpo, y la más amplia del cuerpo?
7. ¿El sexo sólo ocurre si hay penetración?
8. ¿Cuantos Orgasmos tienen las personas?
9. ¿Podemos acercarnos a un consultorio solos, solas, soles aunque seamos menores de 18 años?
10. ¿Qué es un Orgasmo?

Capítulo

# Derecho a la Organización

# 3

**¿Qué nos preguntamos sobre el derecho a la organización, en las juventudes?**

¿Cómo definimos el Derecho a la Organización?

¿De qué hablamos cuando decimos mirada adultocentrista?

**Formas de Organización: centro de estudiantes, murgas barriales, militancia política, Otras.**

**¿Cómo nos organizamos para hablar de ESI?**

¿Qué es un taller?

¿De qué hablamos cuando decimos técnicas participativas?

¿De qué hablamos cuando decimos recurso?





Sueña y serás libre en espíritu,  
lucha y serás libre en la vida.

Ernesto "Che" Guevara



**La Educación Sexual Integral (ESI) es un Derecho y como tal presentaremos batalla para que en todos los rincones del país podamos decir, de ESI sí se habla.**

Conocer nuestros derechos nos sirve para poder reclamar lo que falta, para que puedan escuchar nuestras propuestas, para que nuestras opiniones sean tenidas en cuenta como importantes y válidas.

Saber que somos titulares de Derechos también nos posiciona como iguales, ante el mundo de las personas adultas.

## ¿Qué nos preguntamos sobre el **derecho a la organización** en las **juventudes**?

¿Cómo es eso de organizarse?

¿Para qué sirve?

¿Será que necesitamos de las personas adultas para poder organizarnos?

¿Nosotres podemos juntarnos y luchar por nuestros deseos?

¿Juntarse a pensar problemas que tenemos en común, y buscarle soluciones es posible, aunque seamos jóvenes menores de edad?

¿Cuánto influencia tienen nuestras propuestas, desde un colectivo organizado, para pensar las políticas públicas destinadas a la juventud?

## ¿Cómo definimos el Derecho a Organizarnos?

Lo podemos definir bajo dos principios:

### 1. Participación,

para lograr ser protagonistas de nuestros destinos, confiando en nuestras maneras y formas de sentirlo y expresarlo. Saber que debemos ser escuchados y valorados.

### 2. ¿Cómo? Colectivamente,

siempre es más fácil poder decir y pensar conjuntamente, reflexionar y preguntarse con otras personas nos hace crecer y aprender constantemente, de a dos o en grupo. Si a ese desafío le sumamos el armado de redes con otras personas, u organizaciones, hasta la revolución no paramos.

*El ejercicio del protagonismo de las nuevas generaciones no podría volverse realidad sin personas adultas que lo promuevan y estén dispuestos a ceder espacios de poder.<sup>17</sup>*

El protagonismo de los jóvenes no puede ser meramente individual, requiere una participación colectiva, socialmente valorada.

El co-protagonismo inmerso en vínculos inter-generacionales es una necesidad y un desafío en conjunto.

Les jóvenes somos presente, necesitamos que nos cedan espacios y colaboren -les adultes- en armarlos

Cuando hablamos de colaboración estamos pensando en la importancia de conocer las distintas trayectorias, experiencias de les adultes que nos acompañan, para que de ese diálogo, podamos enriquecer nuestro ejercicio de encuentro y de organización.

**¡OJO!** También creemos que el compartir espacios requiere mucha paciencia y un ida y vuelta entre las diferentes generaciones, para que las construcciones sean realmente inter-generacionales y nuestros puntos de vista y experiencias valoradas.

**Queremos que se comprenda que somos  
Sujetos de Derechos y que podemos,  
en relación a nuestras propias formas,  
saber qué hacer y cómo hacerlo o decirlo.**

**Caso contrario consideramos que es una mirada  
adultocentrista, en relación a nuestras vidas.**



<sup>17</sup>. Niñez en Movimiento del adultocentrismo a la emancipación. Santiago Morales y Gabriela Magistris (comp) Ed. El Colectivo. Chirimbote. Ternura Revelde. CABA. Año 2018.

## ¿De qué hablamos cuando decimos mirada adultocentrista?

*El concepto adultocentrismo significa relaciones de dominio entre clases de edad que se han venido gestando a través de la historia, con raíces, mutaciones y actualizaciones económicas, culturales y políticas, y que se han instalado en los imaginarios sociales, incidiendo en su reproducción material y simbólica. Esas tensiones y conflictos han sido resueltos desde el mundo adulto hegemónico, por medio del empleo de la fuerza física, cuerpos legales, normativas, políticas públicas, dispositivos educativos (domesticadores) y discursos auto-referidos como científicos, en un proceso acumulativo de mecanismos que profundizan, acentúan y garantizan las condiciones de desigualdad y dominación.<sup>18</sup>*

El concepto adultocentrista tiene grandes coincidencias con el concepto del patriarcado, como un sistema que se apodera de los vínculos y naturaliza ciertas relaciones como naturales.

Esta mirada suele estar en nuestros discursos y acciones cotidianamente, es hora de empezar a cuestionarlas. En relación a esta mirada existen ciertos aportes legales de los cuales podemos apropiarnos y comenzar a disputar saberes. Así nuestras voces comenzarán a tomar fuerza, cuerpo y ser escuchadas.

## Formas de Organización

Podemos encontrar varias formas de organizarnos, de acuerdo a los ámbitos que transitamos, pero solo nombraremos algunas a modo de ejemplo, relacionadas a nuestras experiencias personales. También podemos dar ejemplos de otras que conocemos y que pueden servir de puente para pensar tus propios espacios organizativos.

Si remitimos a la organización juvenil, lo primero que se nos viene a la cabeza son los **Centros de estudiantes**, el ámbito por excelencia de la escuela secundaria, espacio de lucha y organización por necesidades básicas del estudiantado.

Podemos recordar: La lucha histórica del boleto estudiantil y más actual la lucha por la visibilización, de las diferentes formas de violencia que vive el estudiantado.

Las mismas van incidiendo políticamente e históricamente, en nuestro quehacer diario.

### ¡Es un montón!



### Re importante

¿Sabías que el código civil Argentino menciona tres líneas muy importantes para nosotros? (Art 26. Código Civil y Comercial. Año 2015)

Uno es el interés superior del niño, del joven.

La otra es la **Autonomía Progresiva**: Que conforme a las características psicofísicas, aptitudes y desarrollo de cada persona, se nos posibilita elegir sobre nuestro futuro.

Por último, el **Derecho a ser oído** y que nuestra opinión sea tenida en cuenta, según edad y grado de madurez.

Por último, te dejamos un interrogante para pensar juntos:

**¿Sí podemos elegir nuestros representantes políticos a partir de los 16 años y también somos capaces de discernir lo que hicimos mal y por eso ser condenados penalmente, por qué no podemos ser participe de que se garanticen nuestros Derechos, considerando que nos atraviesan, y modifican nuestras vidas, como personas?**



<sup>18</sup>. Niñez en Movimiento del Adultocentrismo a la emancipación. Santiago Morales y Gabriel Magistris (comp) Ternura Revelde. Chirimbote. Ed. el colectivo. Año 2018.



**Sabías que:**

**Existe una Ley de representación Juvenil, N° 26877 y dice por ejemplo:**

**Art 5:**

Pueden participar del centro de estudiantes todos los que acrediten ser estudiantes.

**Art 2:**

Las autoridades educativas jurisdiccionales y las Instituciones Educativas deben promover la participación y garantizar las condiciones institucionales para el funcionamiento de los centros de estudiantes.

**Art 9:**

Los centros de estudiantes pueden nuclearse en Federaciones regionales y nacionales.



Con lo cual, según la Ley, es necesario un cruce de generaciones, para que este tipo de organización, obtenga resultados positivos en el funcionamiento.

**Si querés toda la data, ¡acá está la Ley!**

**#Tips ¡Alerta!**

Si tenés ganas de conformar un Centro de Estudiantes, te recomendamos que te juntes con otras personas que ya lo hayan armado, requiere de paciencia y estatutos un poco engorrosos, que debes estar al tanto y recordá que hay ejemplos de estatuto.

**#Tips ¡Alerta!**

No te creas que ser delegado, delegada o delegade es ser el buchón del curso, o que tenes un poder sobre el resto. Ser delegado, delegada, delegade significa garantizar el derecho de tus compañeros.

Supongamos que el Centro de Estudiantes no es posible como espacio de organización, por lo que sea, podemos pensar en otros tipos de organizaciones por ejemplo: Las murgas barriales, quien no conoce una murga o alguna expresión artística callejera (circo, batallas de hip hop o coreografías de bailes) que se transforman en corso o muestras artísticas en el barrio y/o la comunidad.

Es un espacio de encuentro de creación corporal y musical lo que nos representa, que mejor que pensarlo en clave Educación Sexual Integral y armar espacios de escucha, cuestionamiento y expresiones artísticas que resuman lo trabajado en diferentes talleres o amplíe miradas en función de los Derechos que tenemos como jóvenes y/o como personas lesbianas, gay, travestis, trans o no binaries.



Ya nos imaginamos: Un día organizado por nosotres, finalizado en un mural que nos represente, a puro baile, batalla y mucha música y colores. Tenemos tanto para decir.

### ¡Grito de Liberación!

#### #Tips ¡Alerta!

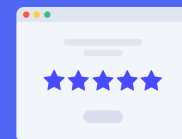
Las murgas, pueden ser independientes - autogestivas o municipales. En general suelen conformarse en los barrios. Podes participar en la que te sientas más cómodo. Hay Encuentros Murgueros donde tenés la posibilidad de conocer todo tipo de modalidad y experiencias.



### Sabías que:

Existe un Proyecto de Ley, que apunta a garantizar la realización de Festivales y cursos familiares, entre tantas otras cosas?

Quien te dice que podemos hasta garantizar que sea desde una perspectiva en ESI.



Te adjuntamos el proyecto para que lo conozcas [¡en este link!](#)



Existen ámbitos de organización juvenil, en espacios de organización política: La **militancia política barrial**, que a través de actividades en el territorio comienza a visibilizar, cuestionar problemas que nos suceden a todos.

#### #Tips ¡Alerta!

Es importante apropiarse de la lucha y los espacios porque suele pasar que son ámbitos de organización, de personas adultas que aún no lograron deconstruir su mirada adultocentrista.



Otros espacios de organización que podemos frecuentar, es el **Fútbol Femenino o Mixto, los clubes de barrio y/o grupos Scout**, todos espacios con sus particularidades, posibles de ser lugares que podemos habitar.

¿Vos qué espacios frecuentas?

¿Te imaginas, con otros, organizando un espacio para hablar de ESI?

Ahora sí:

## ¿Cómo nos organizamos, para hablar de ESI?

Primero saber de dónde partimos, no es lo mismo querer hacer algo en la escuela, que en el barrio, con lo cual saber de dónde se parte es muy importante.

Podemos pensar en diferentes estrategias en función de los temas que venimos planteando, para poder hablar de ESI.



### Pensemos en grupo

¿Qué queremos?

¿Cuál sería el objetivo de armar un espacio nuevo de encuentro?

¿Queremos modificar un espacio que habitamos o modificar ciertas lecturas de ese espacio que nos encuentra?

¿Por dónde empezamos?

¿Qué temas podemos tomar, profundizar, cuestionar?

¿Queremos hacer un taller?

¿Podemos invitar a alguien?

¿Cuál es el objetivo de armar un taller o invitar a alguien a dar una charla?

¿Qué se necesita para el armado de un taller?

¿Será un taller o una secuencia de talleres?

¿Qué necesitamos para invitar a alguien?

¿Con qué recursos contamos?

Te proponemos una forma, pero cada uno puede elegir otras.

# ¡Armemos un taller!

## ¿Qué es un taller?

No hay que ser experto en el tema, depende del grupo con el que trabajamos, es aprendizaje, es una construcción colectiva. Tenemos que tener en cuenta en no caer en lo binario, tratar de hacer sentir a las personas que participan cómodas, escuchadas y respetadas. La participación puede ser variada, dependerá de los temas que se planteen y muchas veces de las personalidades, que es diferente, en cada momento.

Existe alguien que facilita la interacción grupal, ayuda a los que participan siempre y expresan lo que sienten que no sean siempre los mismos, que se trate de escuchar a todos, y que los que menos hablan, de a poco logren poner voz, a lo que piensan.

## Momentos del Taller

**Apertura**, se comenta la charla del día, se pregunte cuáles son las expectativas de esta charla, hacer alguna **actividad de presentación** si no se conocen el grupo de participantes y si el grupo se conoce se puede hacer algún juego corto o actividad rompe hielo, para ir calentando motores y ponernos a pensar, en el taller propiamente dicho.

**Taller, propiamente dicho.** Tiene que tener un objetivo, para tener en claro el debate, la discusión que se dé sobre el tema, si sos facilitador en el grupo, no tenés que ser experto en el tema, pero sí tener conceptos básicos claros, y puede ser que queden más dudas y preguntas, que respuestas. ¡Eso está muy bien!

## Momentos del taller:

**Grupo general** donde se puede preguntar que se conoce del tema y escribir en un afiche/ hojas/ pizarrón o en el piso con una tiza, lo que van comentando, luego la idea es ir a **pequeños grupos** que pueden ser armados entre cinco a diez personas por grupo, es el momento más interesante, íntimo, donde muchas veces nos cuesta menos expresarnos, se charla según la consigna. Sugerir un tiempo para dicho trabajo.

Por último **la plenaria**, donde cada pequeño grupo expone lo que charlo en el grupo más pequeño.



## Re importante

Cuidado en las voces, en las diferencias “la crítica es para mejorar” poder debatir sin enojarse o molestarse, no todo es como yo lo pienso.



Antes de comenzar a dar un taller, asignar roles:  
Facilitador/a/e o varios facilitadores que están en los grupos más pequeños.  
Colaboradores.  
Reunión previa entre los organizadores para pensar cómo se llevará a cabo el taller planificado y los roles asignados, además de ver tiempos de las actividades y recursos necesarios.



## Re importante

Tener en cuenta que hay temas que pueden sensibilizarnos o pueden revivir situaciones dolorosas y es importante mantener la calma, acompañar el relato y/ o abrazar si fuera necesario y consentido. Luego ver espacios posibles de acompañamiento si fuera requerido.

Al final el facilitador hace una síntesis de los grupos, retomando expectativas, lo que sabían del tema y lo que surgió de los pequeños grupos, y si puede dejar un mensaje de alegría, con la idea de vernos, en el próximo encuentro (si así fuera programado).

Por último, la **evaluación**, es lo último cuando uno pregunta, cómo se sintieron y qué les pareció el taller.

### ¿De qué hablamos cuando decimos actividades de presentación o técnicas participativas?

Podemos encontrar diferentes formas de armar algo entretenido para conocernos, puede ser a través de algún juego o alguna actividad. Hay manuales y cuadernillos que nos pueden servir de guía, también podemos modificarlos o inventarlos.



#### Re importante

Muchas veces es importante contar con un recurso de espacios amigables, en relación a los temas que tocamos, ver los recursos institucionales con los que contamos y pedir colaboración a otras personas, que sepan cómo ayudar en esa situación - problema.

#### Por ejemplo: EL RELOJ

El objetivo es conocernos y armar un espacio amigable, entre las personas que participan.

Se arma un reloj de papel y se reparten lapiceras/ lápices para cada persona.

La idea es armar citas con el resto de los participantes, en diferentes horarios que va marcando la facilitadora (10hs, 14hs, 18hs, 20hs). Una vez armada la cita con restos de participantes, en las horas asignadas, se pasa a jugar.

La facilitadora tira una consigna, por ejemplo: Comentar el nombre o como te dicen o como te gustaría que te digamos y comida preferida, con la cita de las 10 hs, y así se pueden decir diferentes consignas, con el resto de las citas.

También hay juegos que sirven para conocernos desde lo corporal, desde la acción y descontractura, se trabaja con las personas participantes, la recreación de un espacio amigable.

#### Por ejemplo: ZIP ZAP BOING

son diferentes formas que le damos a estos conceptos y a modo de ronda debemos fuertemente decirlo y hacerlo, se trabaja la energía y traspaso de la energía en el grupo. **Listo preparados y ¡ya!**

Ronda y quien coordina empieza el juego y va dirigiendo la ronda según lo que suceda y elija cada participante. Si es ZIP, la vuelta girara a la derecha, si el ZAP a la izquierda y BOING cambia de sentido la energía de la ronda. ¡A divertirse!

**ZIP:** Manos en forma de palmada y deslizó el brazo a la derecha

**ZAP:** Manos en forma de palmada y deslizó el brazo a la izquierda

**BOING:** Me agacho, con brazos doblados al costado del cuerpo, haciendo fuerza hacia abajo, este cambia de sentido la ronda. A estar concentrades.



Acá te dejamos algunos link interesantes para poder ver diferentes técnicas participativas que nos ayudarán a la hora de preparar un taller.

[La creatividad en el aula](#)

[Recursero técnicas participativas virtuales](#)



### ¿De qué hablamos cuando decimos Recurso?

Es como una agenda, donde contamos con datos importantes de instituciones o referentes amigables que pueden colaborar en ciertas necesidades o problemas que surjan en espacios grupales.

Para el armado del recurso es posible mantener entrevistas con personas que consideren posibles de ser entrevistadas y que puedan sacar algunas dudas en relación a sus necesidades, es así como conociendo a determinadas personas o grupos de personas que militan o se organizan en diferentes ámbitos podemos llegar a conformar un lindo recurso.

### Relatos desde la Organización

A modo de ejemplo, les dejamos una entrevista corta que llevamos a cabo a jóvenes que se organizaron en diferentes ámbitos, desde el relato de lo vivido (testimonio) podemos hacer lindas cosas, también.

**¡Animate a hacer tus propias preguntas!**



**Entrevistadora:****¿Cuándo sintieron que su participación en un espacio organizado era importante o lograron escuchar su voz?**

**Entrevistade 1:** En un espacio radial, cuando fuimos hablar de la situación de calle, era una radio comunitaria, contamos lo que era vivir en la calle, nos acompañaron trabajadores del área de niñez.

**Entrevistade 2:** En el Centro de Estudiantes reconocí mi voz, sentí que mis compañeres me escuchaban, no los directivos. Desde el Centro de estudiantes participamos de un proyecto Nacional *Transformar nuestra secundaria* llegamos a ese proyecto por nuestros contactos, era un conoide de la vice - presidenta del centro de estudiantes.

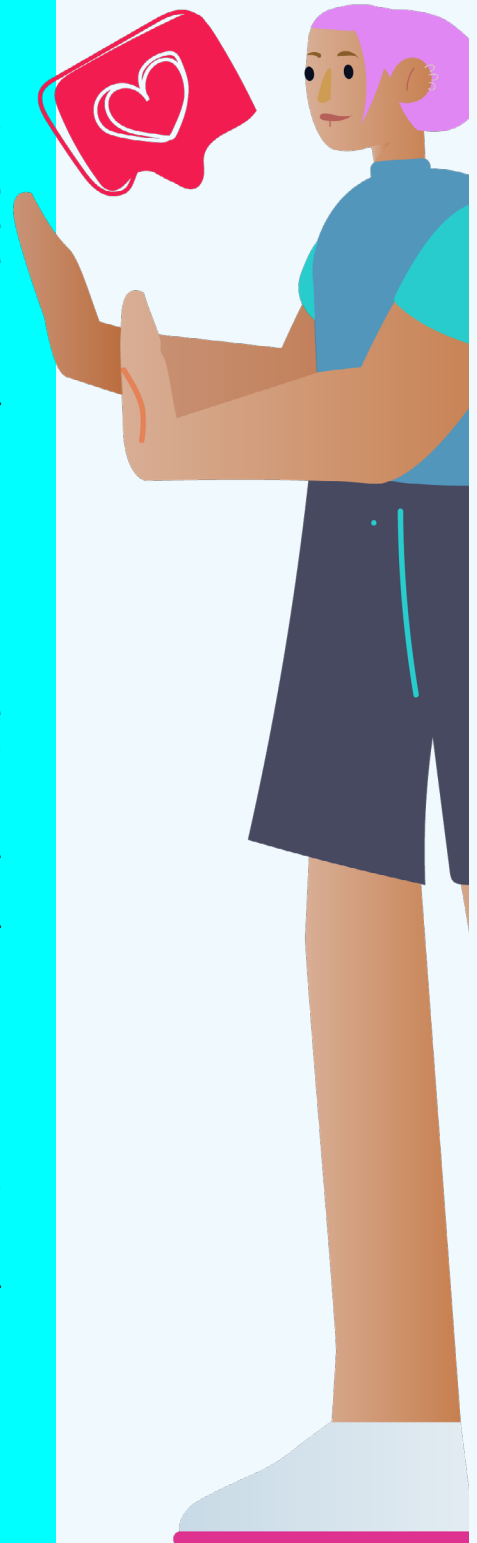
**Entrevistade 3:** A los 8 años en una orquesta, en el barrio. Después vino la murga, la música es un lugar para poder expresarse y sentirse contenida.

**Entrevistadora:****¿Cómo llegaron a sus espacios de organización?**

**Entrevistade 1:** La casa de mujeres y disidencias vientos de libertad me invitó a participar y a proyectar. El apoyo mutuo entre los compañeres es muy importante y me quede.

**Entrevistade 2:** Desde los 6 años, mi mamá comenzó a militar en una organización política, en el barrio. Cuando entre al centro de estudiantes empecé acompañar yo a mi mama. Un día fui a un ciclo de charlas, estaban todas las compañeras y una de las pibas me invitó a sumarme, ya hace tres años estoy.

**Entrevistade 3:** Me escapaba para ir a un espacio cultural, en el barrio, cuando era muy chica. Cuando el lugar te interesa volvés. Cuando te encontras con otres, te sentís más fuerte o cuando vas haciendo aliades de la vida. Algunos confiaron en mí y empecé hacer diferentes actividades: Fútbol mixto, Programa jóvenes y memoria, me gustaba ir de viaje con el grupo, a Chapadmalal.



**Entrevistadora:****¿Qué proponen para que les pibis se organicen?  
¿qué experiencia encontraron en el camino?**

**Entrevistade 1:** Si bien pensamos en la misma línea, en espacios organizados, se puede dar el debate, buscar el acuerdo, buscar el punto medio y buscar la solución, concordar. Muchas veces escuchamos la urgencia y asistimos, la idea es acompañar. Si algune tiene más poder que yo, me quedo callado, y busco un punto medio. Suelo quedarme callado y encontrar el punto medio.

En el tránsito a la participación hubo obstáculos, y escuchaba, uno no piensa igual que el otro. La construcción es a partir de la diferencia. Hay que escucharse y crecer.

**Entrevistade 2:** Opinar, ver, juntarse.

En el centro de estudiantes me he encontrado con otras orgas hubo conflictos por las formas de accionar, pero teníamos un objetivo en común. Se compartía la experiencia y la trayectoria de otros. A veces hay que ceder y seguir luchando. No aislarse, las formas son muy importantes.

La construcción de poder entre pares e intergeneracional. Hay que lograr aunar fuerzas, en función de algún objetivo, por ejemplo, la ESI.

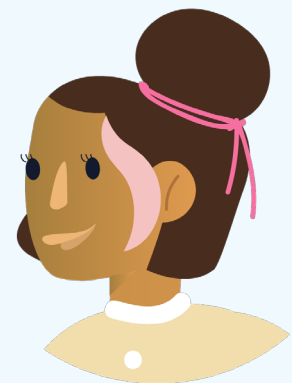
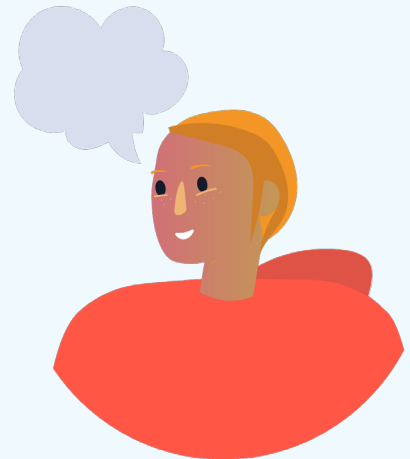
Tenemos un objetivo, el barrio, y nos mueve el amor y el deseo de construir lo que es correcto.

**Entrevistade 3:** Conocer gente, andar con otros pibis, así me metí en la murga. Luego me hicieron una entrevista en la radio y me fui metiendo en la radio comunitaria, el feminismo me hizo quedarme un año.

Yo no hablo mucho con las personas que no conozco, la edad y la actitud es importante para contactar, para que haya un puente.

Encontrar esos espacios que acompañan es muy necesario para muchas.

Deconstruir prejuicios que se generan y apostar a la confianza, entre nosotres.

**¡Qué importante es poder escucharnos!**

## Actividad



Pensemos juntos:

### ¿Te animas armar un taller?

Seguro sale muy bien y si no lo aprendemos en la marcha, a partir de nuestros errores, y en la práctica iremos mejorando.

**Objetivo:** Cual son los temas que nos interesa conocer, hablar y profundizar sobre la Educación Sexual Integral.

**Momentos del Taller:** Presentación de quien facilite (puede ser una facilitadora o dos).

*Tenemos la necesidad de juntarnos y de hablar de temas que nos interesan, además de cómo podemos seguir indagando y organizándonos para que nuestros derechos se cumplan, teniendo en cuenta las posibilidades reales, concretas existentes para llevarlas a cabo en nuestro barrio, o en las instituciones u orgas que nos atraviesan.*

La persona facilitadora comenta la actividad de presentación o rompe hielo del grupo. - Tiempo: 20 min-

La persona facilitadora, invita a les participantes un caramelo de color, que servirá para llevar a cabo la división de grupos., si son 20 personas, aproximadamente, está bueno que sean grupos de 5 personas, como mínimo. Tiempo: 5 minutos - .

**Facilitadora:** Comenta la actividad que se va a llevar a cabo en los grupos y que durará 30 minutos -

**Objetivo de los pequeños grupos:** Que las personas participantes puedan definir o comentar los intereses y problemas que observan, en el barrio, en relación a la implementación de la ESI.

Se elegirá a un participante para poder exponer o comentar lo que surgió en el grupo en la plenaria.

*(cada tanto se puede ir informando cuánto tiempo resta para que volvamos a estar todes en un grupo general)*

**Plenaria:** encuentro grupal y cada grupo expone lo que fue saliendo. Tiempo: 40 minutos



La persona facilitadora retoma lo que salió de ESI o lo que se reitera más en los diferentes grupos, que surge del debate en los diferentes grupos y trata de ir armando una síntesis de lo trabajado, en un afiche o pizarrón para que todes puedan ir viendo.

**Al finalizar** la facilitadora les invita a poner en una hoja a modo anónimo que les pareció el taller y alguna propuesta si existiera. - Se deja en la caja, hecha buzón de evaluación -

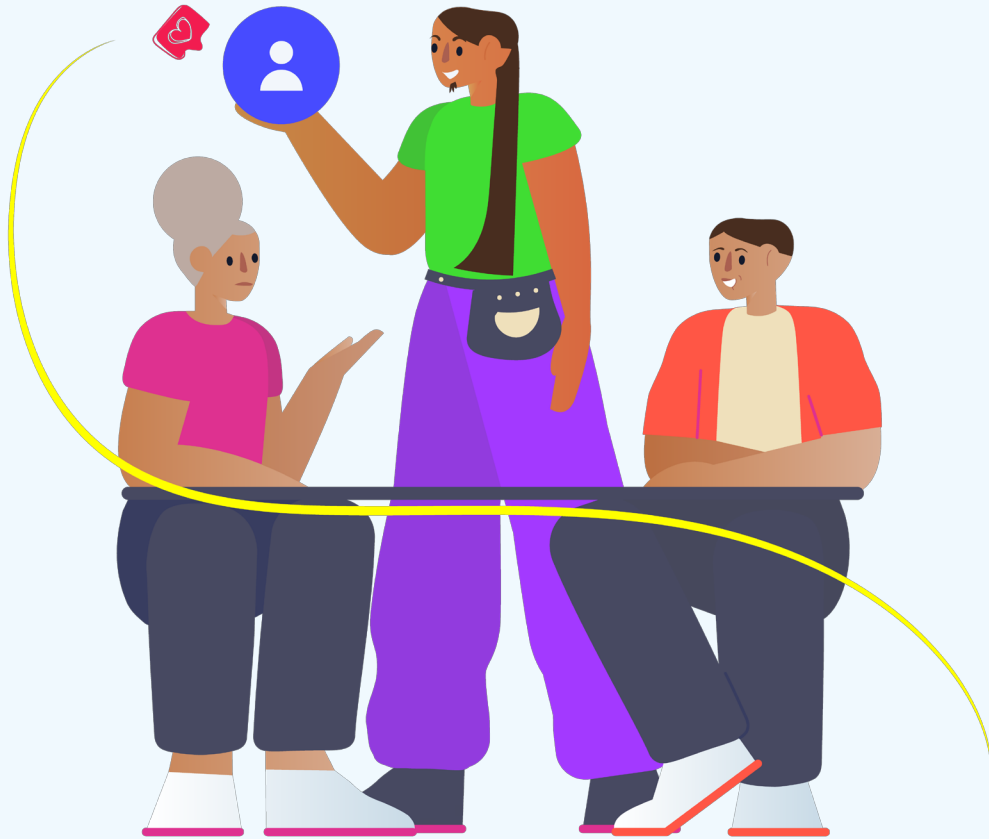
Por último, como tenemos idea de seguir con estos talleres, nos despedimos con un:

**¡Nos vemos en la próxima, misma hora y lugar!**

**Tener en cuenta los recursos necesarios:** Roles asignados.

La persona facilitadora y acompañantes (Tome nota de participantes, del taller y las conclusiones) - y si fuera necesario papel, fibrones, lápices y caramelos, para la actividad de división de grupos.





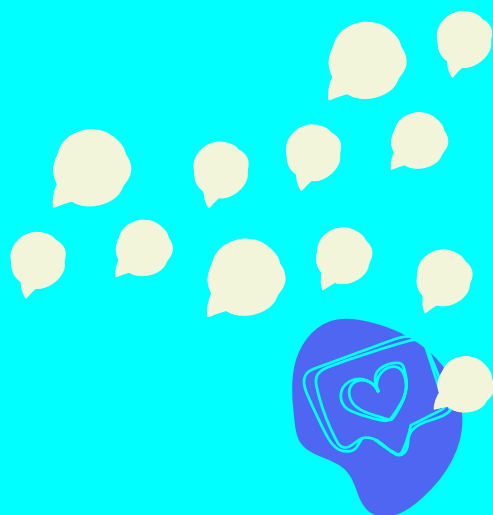
### Vieron, podemos armar un montón de proyectos juntos y organizados.

Acá algunas propuestas más porque nos re entusiasamos, invitadas a ser anuladas, modificadas y agreguen las que gusten.

- Podemos realizar entrevistas a referentes o personas que creamos que son interesantes de ser escuchadas y poder con esa entrevista hacer algún material para difundir o invitarles a participar del armado de algún taller.
- También nos podemos contactar con profesionales u organizaciones del barrio para saber si trabajan en tema de la ESI y como lo trabajan, y con esa información podemos ir armando nuestro recursero y además podemos invitarles alguna charla que nos animemos a llevar a cabo.
- Podemos hacer diferentes encuentros, y quien te dice que hasta sale campamento o un viaje o una salida grupal.

Es posible que podamos elaborar nuestros propios stickers o fanzine sobre temas que nos interesan o armado de campañas visuales barrio/comunidad (murales) o armado de campañas audiovisuales: spot para radios o podcasts, y ¿por qué no?, una radio abierta, en vivo y directo, donde nuestras voces sean escuchadas, para visibilizar la situaciones que creamos necesarias y que deben ser habladas.

**¡Estamos haciendo ESI, sumate!**



# 4

# Comunicación digital



## Comunicar y Difundir en Internet

Comunicación Digital

Armar tu Plan de Comunicación Digital

Redes Sociales

Audiencias y Medios Digitales

Copywriting  
Método AIDA

Creación de Contenidos y Calendarización

## Cómo crear un Taller Virtual sin volverte loco

Formatos

Planificación

Calidad

Buenas prácticas

## Kit de Herramientas Digitales

## Sabías qué...\*

Las redes sociales tienen **3.960 millones** de usuarios en todo el mundo

El número de usuarios de redes sociales **creció un 10,5%**, en comparación con las cifras registradas en julio de 2019.

De esos 3.960 millones de personas, **3.910 millones** acceden a las redes sociales desde el celular.



**TikTok** no para de crecer: en 2019 tenía 500 millones de usuarios, y en 2020 ya tiene **800 millones** de usuarios activos (un crecimiento del 60%).

**Instagram** con **1.000 millones** de usuarios



**Youtube** tiene **2.000 millones** de usuarios activos en todo el mundo.

**Facebook** sigue siendo la plataforma más popular de todas, con **2.449 millones** de usuarios en el mundo.



### Pero... ¿Qué me dicen todos esos números? ¿Por qué tendría que importarme?

Lo que esas cifras te están diciendo, es que **tenés a tu alcance muchos recursos gratuitos**, que te sirven para lograr los objetivos que te propongas. Simplemente con tu celular y las herramientas de **Comunicación Digital** que te compartiremos en este capítulo, podrás **dar a conocer tu proyecto y comunicar mejor todas las actividades que realices**. A través de las redes sociales podemos: compartir información, invitar a otras personas a participar de nuestras actividades, buscar apoyo de organizaciones y hacer llegar nuestro mensaje a muchísimas personas.

\* Informe [Digital In 2020](#) elaborado por We Are Social, en colaboración con Hootsuite.

## Hablemos de comunicación digital

**Comunicar en Internet** es mucho más que simplemente crear una página en Facebook, en Instagram, o en cualquiera de las redes sociales que existen. Es mucho más que publicar una foto, o hacer un posteo.

### ¿Para qué me sirve a mí tener un plan de comunicación digital?

- Para brindar información sobre la ESI y sensibilizar.
- Para hacer llegar tu mensaje a muchas personas.
- Para promover la participación y motivar cambios.
- Para formar una comunidad de personas a las que les interese y preocupe lo mismo que a vos.



### ¿Y entonces... qué es?

**La Comunicación Digital es:** la aplicación de estrategias de comunicación, en canales digitales, para conseguir objetivos.

Pensemos en la **Comunicación Digital** como un **PLAN**:

Tenés que alcanzar un **objetivo**, y para lograrlo lo primero que necesitas es crear un **plan** que va a tener distintas **estrategias**.

## ¿Cómo armar tu plan de comunicación digital paso a paso?

- Objetivos.
- Diagnóstico: Análisis FODA.
- Audiencias y Canales.
- Definir la estrategia: ¿Qué posteo, en dónde, cuándo?
- El contenido.
- Medición y evaluación.

### ¡Aguantá! Primero, lo primero

Antes de desarrollar tu plan, tenés que tener muy claro cuál es tu objetivo. Para identificarlo, hacete esta pregunta ¿Qué estoy buscando? Por ejemplo:

- Dar a conocer tu proyecto
- Informar y sensibilizar a lxs vecinxs sobre una causa
- Escuchar y comunicarte con la comunidad
- Convertirte en referente de una temática
- Promover cambios culturales en la población
- Convocar a personas voluntarias
- Generar alianzas con otros actores sociales
- Incidir en políticas públicas, motivar cambios sociales

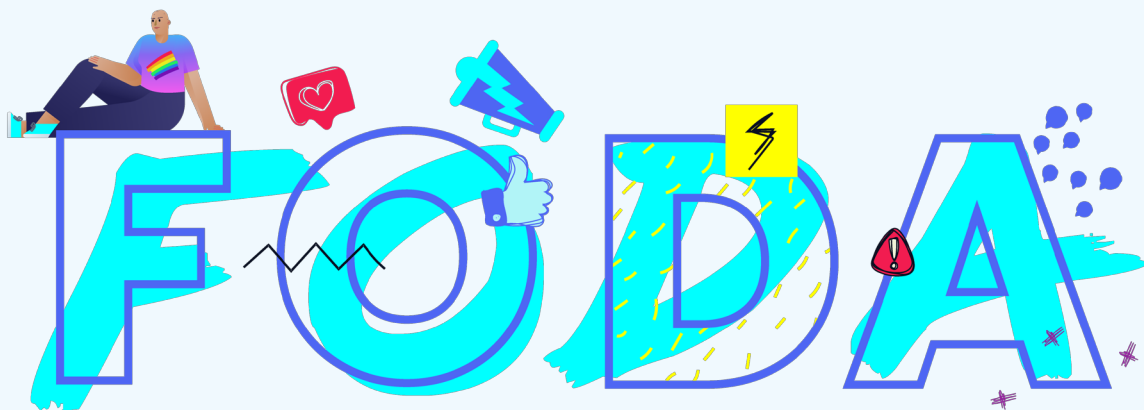
### Actividad

Identificá cuál es el objetivo de tu proyecto (puede ser más de uno)  
¿Se te ocurre algún otro objetivo que no esté en esa lista?

### Vamos, ¡avancemos con el diagnóstico!

¿Conocés el Juego de la Oca? El tablero tiene un casillero que es el **punto de partida**, y otro que es el **punto de llegada**. Entre la partida y la llegada, hay muchos más casilleros: algunos tienen obstáculos que te hacen detenerte o retroceder ¡y otros te ayudan a alcanzar más rápido el punto de llegada y a ganar!

El Análisis **FODA** (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) es parecido al tablero del Juego de la Oca: Las debilidades y amenazas son los obstáculos que tendrás que superar, mientras que las fortalezas y oportunidades te ayudarán a lograr el o los objetivos que te propusiste.



## Algunos ejemplos

**F**ortalezas

- Creamos un Taller de ESI con contenido educativo de calidad.

- Contamos con conocimientos y herramientas para desarrollar el Taller Virtual.

**O**portunidades

- En el marco del aislamiento social, preventivo y obligatorio hay un creciente interés por la formación virtual.

- Muchas personas, organizaciones y movimientos luchan por la implementación de la Ley N° 26.150.

**D**ebilidades

- Sentimos que nos faltan conocimientos y herramientas para desarrollar un Taller Virtual.

- Las personas que integramos el proyecto tenemos distintos horarios y nos cuesta reunirnos/organizarnos.

**A**menazas

- El aumento de precios complica más la organización y desarrollo del Taller Virtual.

- Algunas personas están en contra de la ESI y de que realicemos el Taller.

**¿A quién le hablo? ¿por qué medio?**

Es importante que tengamos en claro a quién le estamos hablando. No podemos seguir pensando que "TODO EL MUNDO" es nuestro público ¿Por qué? Sencillamente porque no a todo el mundo le interesa lo que tenemos para decir.

**Pensá, por ejemplo, en un emprendimiento de comida libre de gluten para personas celíacas ¿A quién va a orientar su comunicación? ¿A todas las personas, o a aquellas personas que son celíacas y necesitan consumir alimentos sin gluten?**

**Ahora pensemos en alguien que brinda clases particulares de Matemática ¿Le tendría que hablar a todes les estudiantes? ¿O sólo a quienes les cuesta más comprender, estudiar y aprobar Matemática?**

Al igual que esos emprendimientos, tenemos que identificar quiénes son las personas a las que queremos llegar con nuestro mensaje. Y que también pueden a su vez estar interesadas y sentirse atraídas hacia nuestro proyecto.

**Para definir nuestra audiencia, podemos empezar por preguntarnos:**

- ¿Qué edad tiene?
  - ¿Qué cosas le gustan e interesan?
  - ¿En qué espacios podemos encontrarla?
  - ¿Qué quiere? ¿Qué le gustaría saber?
  - ¿Qué le puede interesar de nuestro proyecto?
  - ¿Y a nuestro proyecto, qué le interesa de ella?
  - ¿Qué queremos conseguir de nuestra audiencia?
  - ¿Qué problemas e inquietudes tiene?
- (Qué es lo que mi proyecto la va a ayudar a resolver)**

**Actividad**

¡El Juego de la Oca ya empezó! Identificá todas las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas de tu proyecto.

Las listas deben tener información real y con puntos escritos de forma sencilla y fácil de entender.

Una vez que tengas clara toda esa información, podrás empezar a pensar las mejores estrategias para superar las debilidades y amenazas, y explotar al máximo las fortalezas y oportunidades!

**Actividad**

Identificá cuál es tu audiencia.

**TIP:**

Cuanta más información tengas de tu audiencia, mejor! Recordá que conocerla te permite crear el mensaje adecuado en el tono indicado y así conseguir mejores resultados y alcanzar tus objetivos!



# Medios digitales

Podés usarlos todos, pero está bueno que tengas un medio como prioridad. Recordá utilizar aquellos en los cuales tu audiencia está presente, y aprendé cómo sacar provecho de cada una de las herramientas que ofrecen.

Es importante que todos tus medios digitales (si usas más de uno) tengan una Identidad Visual: Para lograrlo, es útil usar en todos el mismo nombre, la misma imagen de perfil, mantener siempre la misma paleta de colores, las mismas tipografías y el mismo estilo de fotos o diseños. Eso hará que quienes entren a los distintos perfiles los identifiquen rápidamente con tu proyecto, y también ayudará a que lo recuerden.



## Actividad

Pensá ¿En qué medios estamos presentes, o queremos estarlo?

## Dime cuántos años tienes, y te diré qué redes sociales usas

¿Sirve para algo saber en qué red social está cada generación? ¡Claro que sí! Es clave identificar a qué generación pertenece nuestra audiencia para identificar cuál es su red social favorita y conquistar ese terreno.

Baby boomers	Generación "X"	Millennials	Centennials
(personas nacidas entre 1945 y 1964): Están en Facebook	(personas nacidas entre 1965 y 1981): Están en Facebook y LinkedIn.	(personas nacidas entre 1982 Y 1994): Están en Instagram, Twitter y LinkedIn.	(personas nacidas entre 1995 y hasta el presente): Están en Instagram, en TikTok y YouTube.

## Actividad

Ya identificaste a tu audiencia, ahora pensá ¿en qué redes sociales está?

## Pienso, luego escribo



Si el mensaje no está claro en tu mente ¿cómo podría estarlo para las personas que lo lean? Es importante organizar las ideas para poder comunicarlas con claridad.

## Actividad

Pensá y anotá:

- ¿Qué mensaje quiero comunicar?
- ¿Por qué estoy escribiendo?
- ¿Para quién va dirigido es esto que quiero comunicar?
- ¿En dónde lo público y por qué?

### TIP:

Es importante que las respuestas sean simples y concretas

## Y ahora... ¿qué digo? ¿cómo lo digo?

Ya sabés qué mensaje querés comunicar y por qué, también a quiénes y por qué medio... ¡Ahora pensemos cuál es la mejor forma de decirlo! ¿Escuchaste alguna vez hablar del **Copywriting**?

### Copy, para lxs amigxs :)

Si querés que las personas se anoten a un Taller Virtual, primero tenés que conseguir:

1. Que lo conozcan, que se enteren de que existe.
2. Que se sientan atraídas por la propuesta y que tengan ganas de hacerlo.



### Modelo AIDA: Atención, Interés, Deseo y Acción

Antes de escribir tu posteo, preparate y ordená las ideas con este esquema de 4 pasos:

#### 1. Captar la atención

La clave está en la imagen y el titular.

#### 2. Mantener el interés

Si no le contás algo interesante en las primeras líneas, no va a seguir leyendo. Generá interés en torno a lo que estás ofreciendo.

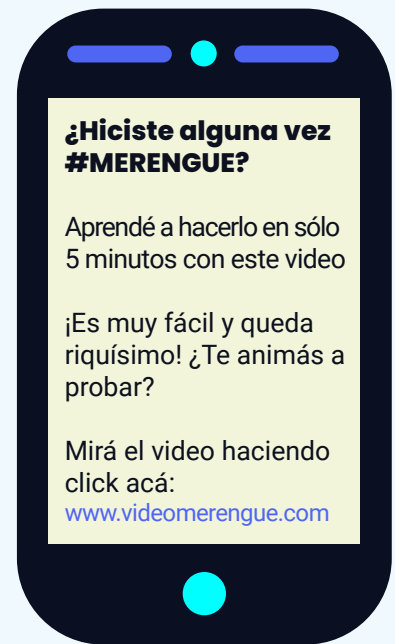
#### 3. Crear deseo

Que sepa que vas a aportar algo bueno a su vida.

#### 4. Guiar la acción

Tenés que decirle a esa persona que realice la acción que vos hayas decidido (tiene que dejar su mail, tiene que escribir un comentario, tiene que enviar un mensaje etc).

### Te compartimos un ejemplo muy sencillo:



Te compartimos 1 fórmula de 4 pasos, para escribir en tus Redes Sociales un posteo que llame la atención y que funcione!

### Actividad

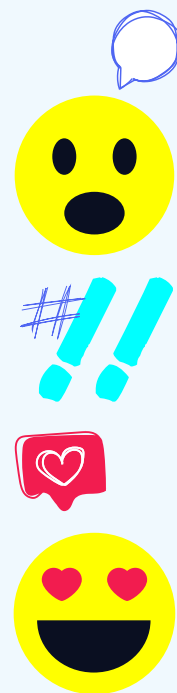


Escribí un posteo para las Redes Sociales con la fórmula AIDA.



### Algunos tips para tus copys:

1. Cortita y al pie, evitá aburrir a tu audiencia con demasiada información.
2. Los Emojis sirven para que los posteos se vean más atractivos, y también para comunicar mejor lo que querés decir.
3. Usá números en los títulos, por ejemplo: "3 cosas que no sabías sobre...", "los 5 errores más comunes cuando...", "2 motivos por los que deberías..."
4. Hacé preguntas para despertar la curiosidad y generar empatía con tu audiencia. Por ejemplo: "¿Sabías que...?", "¿alguna vez te pasó esto...?", "¿querés saber todo sobre...?", "¿estás cansadax de...?", "te gustaría...?"
5. Usá verbos de acción, por ejemplo: Aprendé, conseguí, conocé, descubrí, anotate.
6. Usá palabras potentes: Nuevo, gratis, fácil, rápido, increíble.
7. Usá el sentido de urgencia para lograr acciones rápidas, por ejemplo: "Por tiempo limitado", "sólo lxs 10 primerxs", "faltan 2 días", "últimos lugares"...
8. Antes de publicar el posteo, mostráselo a otra persona! Alguien que desconoce del tema te podrá decir si la información es clara, y si el tono está bien regulado.



### ¡Dale que va! A crear contenido copado

Te compartimos algunas ideas de contenidos para que subas a tus Redes Sociales:

- Contar cómo arrancó el proyecto del Taller Virtual / cuál es el propósito.
- Mostrar las actividades que se realizan dentro del proyecto.
- Presentar a quienes participan en el proyecto ¿Qué lxs motiva?.
- Contenido educativo, en donde le enseñes algo nuevo a tu audiencia.
- Plantear desafíos a tu comunidad.
- Efemérides (fechas importantes relacionadas a tu proyecto).
- Tips / Recomendaciones.
- Mitos y Verdades.

### Actividad

Elegí alguno de esos contenidos y desarrollalo ¿Qué imagen tendría ese posteo? ¿Qué otro contenido se te ocurre?





## Calendarización

Tener un calendario, nos permite planificar los contenidos para producir y compartir. Cuando lo armes, incluí en él las fechas significativas y todas las efemérides vinculadas a tu proyecto. Para esos días, que ya vas a conocer con anticipación, podés prever realizar posteos en las redes sociales, o una nota en el blog.

Por ejemplo:

<b>8 de marzo</b> <hr/> Día Internacional de la Mujer	<b>3 de junio</b> <hr/> Ni Una Menos	<b>4 de octubre</b> Aniversario de la sanción de la Ley 26.150 de Educación Sexual Integral	<b>20 de noviembre</b> Declaración Universal de los Derechos de lxs Niñxs
--	---	--	--

## Actividad

Creá el calendario para tu proyecto, con todas las fechas que consideres importantes.

# Cómo crear un taller virtual sin volverte locx

Hagámosla simple. No te estreses intentando crear un Taller Virtual súper elaborado. Para empezar, concéntrate en desarrollar un Taller que tenga contenidos copados, que lxs participantes puedan comprender fácilmente y que inviten a opinar, debatir, cuestionar y reflexionar.

## Esperá un momento...

Antes de planificar los contenidos, es importante que identifiques cuál es el mejor formato para tu Taller.

**Estos son los 3 formatos principales de aprendizaje virtual:**

### 1. Sincrónico

Es un encuentro virtual, dirigido por una o más personas, que requiere que lxs participantes inicien sesión para interactuar en tiempo real. Este formato generalmente incluye audio, video, y chat en vivo. Es un formato que alienta a lxs participantes a interactuar de una manera más activa.

### 2. Asincrónico

El taller ya está grabado y se puede realizar en cualquier momento y desde cualquier lugar. Ni las personas que lo dirigen, ni las que participan, necesitan estar conectadas al mismo tiempo. No hay interacción en tiempo real entre lxs participantes. Este formato generalmente incluye contenido audiovisual y debates en Redes Sociales. Es un formato que permite a lxs participantes decidir cuándo comenzar el Taller, a qué ritmo realizarlo, y en qué momento interactuar -si es que desean hacerlo-.

### 3. Combinado

Este formato combina el aprendizaje sincrónico y asincrónico.

## Actividad

¿Qué formato elegirías para tu Taller Virtual? ¿Por qué?

## ATR ¡Ahora sí, a planificar el taller!

Para ordenarte, te recomendamos seguir esta guía, que te ayudará a tomar decisiones para crear un Taller Virtual que la rompa!

### 1. Evaluar las necesidades

¿A quiénes estará orientado el Taller? ¿Tienen conocimientos previos sobre ESI? ¿Tienen experiencias previas de Formación Virtual?

### 2. Definir objetivos

¿Cuál es el objetivo del Taller? Un consejo: Estaría bueno que los objetivos no sólo comuniquen el qué, sino también el por qué: cómo podrán usar lxs participantes todo lo aprendido en la vida real. En otras palabras, ¿para qué les sirve hacer este Taller Virtual?

### 3. Organizar los materiales

Pueden ser de diferentes tipos: archivos de texto, fotografías, ilustraciones, audiovisuales, podcast, páginas web, gráficos, datos estadísticos, mapas conceptuales. ¿Tenés contenido disponible en este momento para el Taller, o lo tenés que recolectar? Si ya lo tenés... ¿Es suficiente, o creés que te haría falta buscar más? ¿Todo es importante, o hay información secundaria que podrías dejar afuera?

### 4. Empezar a planificar

¿El Taller Virtual se realizará en un único encuentro, o serán más? ¿Qué duración tendrá cada encuentro? ¿Será en formato sincrónico, asincrónico o combinado? Y si es sincrónico ¿en qué día y horario?

### 5. Armar una secuencia de contenidos

¿Cómo vas a ordenar el contenido? ¿Qué temas deberían ir antes o después? Probá ordenarlos de distintas maneras y pensá si hay temas que encajan entre sí de forma más fluída que otros. Asegurate de que los diferentes elementos aparezcan en una secuencia que tenga sentido.



#### Re importante

Uno de los desafíos en un Taller Virtual, es lograr que se genere una sensación amigable y de cercanía, romper con la soledad característica del mundo on-line. Para lograrlo, es importante ser respetuosxs, reconocer los esfuerzos y los logros de lxs participantes, darles feedback, incitarlxs a participar! En este sentido, pueden ser útiles las herramientas de **gamificación**.



## 6. Elegir la técnica de instrucción

¿Cómo querés presentar los contenidos? Por ejemplo: A través de la narración de cuentos, compartiendo y analizando noticias, usando fotografías o ilustraciones como disparador ¿Se te ocurren otras maneras?

## 7. Pensar el conjunto de acciones

¿Cuáles son las tareas/actividades que lxs participantes deberán realizar en el Taller Virtual? ¿Se harán individualmente, o en grupo? ¿Cómo puedo facilitar el trabajo en grupo? ¿Cuánto tiempo dispondrán para hacer las actividades? ¿Todas las actividades son obligatorias, o alguna es optativa?

## 8. Incluir interacción es clave

Es un elemento central en cualquier Taller Virtual. Tené en cuenta estos 3 tipos de interacción:

### Interacción del participante con el contenido

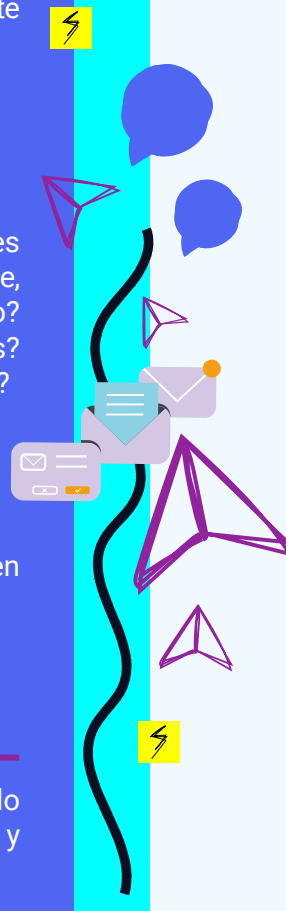
Se puede lograr un aprendizaje memorable si el contenido capta la atención de lxs participantes, si logran comprenderlo y se sienten identificadxs con el mismo.

### Interacción entre participantes

Puede ocurrir con o sin la presencia de quien dicta el Taller.

### Feed-Back entre lxs participantes y la o las personas que dictan el Taller

Puede darse por ejemplo, mediante chats privados y grupales, o vía mail. Es importante que todxs tengan en claro cuál será el medio elegido. Para eso, hacele saber a lxs participantes cómo pueden contactarse para resolver dudas, debatir, plantear cuestiones y temas que les interesan.



### **Se entiende el feed-back como:**

la comunicación que va y viene entre quien dicta el Taller y lxs participantes. No sólo en la devolución de tareas y actividades, sino también en todas las respuestas a las dudas, consultas, reflexiones y aportes de lxs participantes. Una interacción fluida motiva, sostiene el aprendizaje y fomenta la implicación de lxs participantes de un Taller Virtual.

## Gamificación

En esta era digital, donde la atención y el interés son difíciles de captar, la forma tradicional de transmitir información ¡ya fue!

¿Escuchaste hablar alguna vez de la **gamificación**? Se trata de lograr que mediante el juego, las personas adquieran un conocimiento nuevo de manera entretenida y teniendo la sensación de que aprendieron algo útil para su vida.

Acá es fundamental la **creatividad**, para “disfrazar” los contenidos teóricos con desafíos que despierten la curiosidad y el espíritu competitivo o de autosuperación de lxs participantes.

También es importante darle una “vuelta de tuerca” a las herramientas que te brindan las plataformas virtuales, para que sirvan de soporte a este tipo de propuestas más lúdicas.

Para quienes buscan iniciarse en el aprendizaje mediante el juego, existen opciones sencillas pero efectivas como: Trivias, juegos de preguntas y respuestas, verdadero/falso ¿Se te ocurren otras?

## Actividad

Ya sabés todo lo que debés tener en cuenta para planificar un Taller Virtual ¡Pensá bien cada uno de los ítems y empezá a planificar el tuyo!

Tené confianza y date el tiempo necesario. ¡Las buenas ideas van a fluir!



## Algunos consejos útiles

**1.** Empezar con una ronda de presentación. En el primer encuentro, podés fomentar la participación pidiendo que se presenten, o que cuenten por qué les interesó hacer el Taller Virtual.

**2.** Empezá el Taller con actividades sencillas, que despierten el interés de lxs participantes.

Por ejemplo: Compartí un video relacionado al tema del Taller y explicá por qué lo elegiste; preguntá también a lxs participantes qué fue lo que más les interesó. O presentá distintas frases invitando a expresar si están «de acuerdo» o «en desacuerdo».

**3.** Invitá a lxs participantes a tomar notas a lo largo del Taller. También está bueno que como grupo vayan elaborando un registro colaborativo del Taller.

**4.** Seguir la regla de los 10 minutos: Dividir cada tema o módulo en bloques de 10 minutos. Entre cada segmento, podés proponer una actividad breve que de pie para reflexionar sobre el contenido presentado. Por ejemplo: Proponé que escriban en el chat 2 cosas que no sabían acerca del tema visto.

**5.** Si hay actividades más largas, insertar alguna pausa en la que lxs participantes puedan levantarse, ir al baño, preparar el mate, etc.

**6.** Hay que intentar romper la rutina de cualquier actividad con algo que llame la atención y despierte la curiosidad de lxs estudiantes.

Por ejemplo: compartiendo un video, una canción, ilustraciones, dándoles la posibilidad de elegir entre una actividad u otra...

**7.** Puede haber problemas técnicos, de horarios, de participación... Sé paciente con vos mismx y con lxs participantes.

**8.** Reconocé los éxitos y las limitaciones de cada contenido que compartís y cada actividad que proponés:  
 ¿Funcionó bien? ¿Qué se podría mejorar para la próxima?  
 ¿La consigna fue clara, alguien no la comprendió?  
 ¿Alcanzó el tiempo? ¿Todxs participaron activamente?



### ¡Esforzate por hacerla bien!

¿Qué es lo que hace que un Taller que se desarrolla virtualmente tenga calidad?

#### 1. En cuanto a los contenidos:

- Hay que prestar atención a su pertinencia, relevancia y la autoría de las fuentes de información.
- Su cantidad, en relación con la duración del taller, con los objetivos, y lxs destinatarios del Taller.
- Que los formatos sean atractivos y variados.
- La actualidad de los documentos que se presentan.
- La presentación de diferentes perspectivas, opiniones también discordantes sobre los temas.
- Que los contenidos estén segmentados en pequeñas partes para facilitar el aprendizaje.
- La dificultad progresiva.

## 2. En cuanto al feedback, debería ser:

### Constante

Reservá un rato en el día o en la semana para atender las dudas y consultas de lxs participantes del Taller.

### Inmediato

Es importante que la demora además puede entorpecer la comprensión de los contenidos y el desarrollo de las actividades.

- Aunque la comunicación pueda darse vía mail, también está bueno aprovechar las distintas formas de comunicación dentro de la plataforma que utilices para realizar el Taller (Por ejemplo, si usás Zoom podés aprovechar el chat).
- Es importante también fomentar el feed-back mutuo entre lxs participantes, para que cada unx se pueda beneficiar de la experiencia y opiniones de sus compañerxs.

### Algunas aclaraciones sobre las prácticas:

#### 1. Ninguna práctica es perfecta

El sentido de este capítulo, es que las guías y actividades propuestas te sirvan como inspiración para desarrollar tu propio Taller Virtual. Pero **las prácticas no son perfectas, y es con la experiencia que seguirás aprendiendo y las podrás ir mejorando ¡Adelante!**

#### 2. Lo importante no es llegar, lo importante es el camino

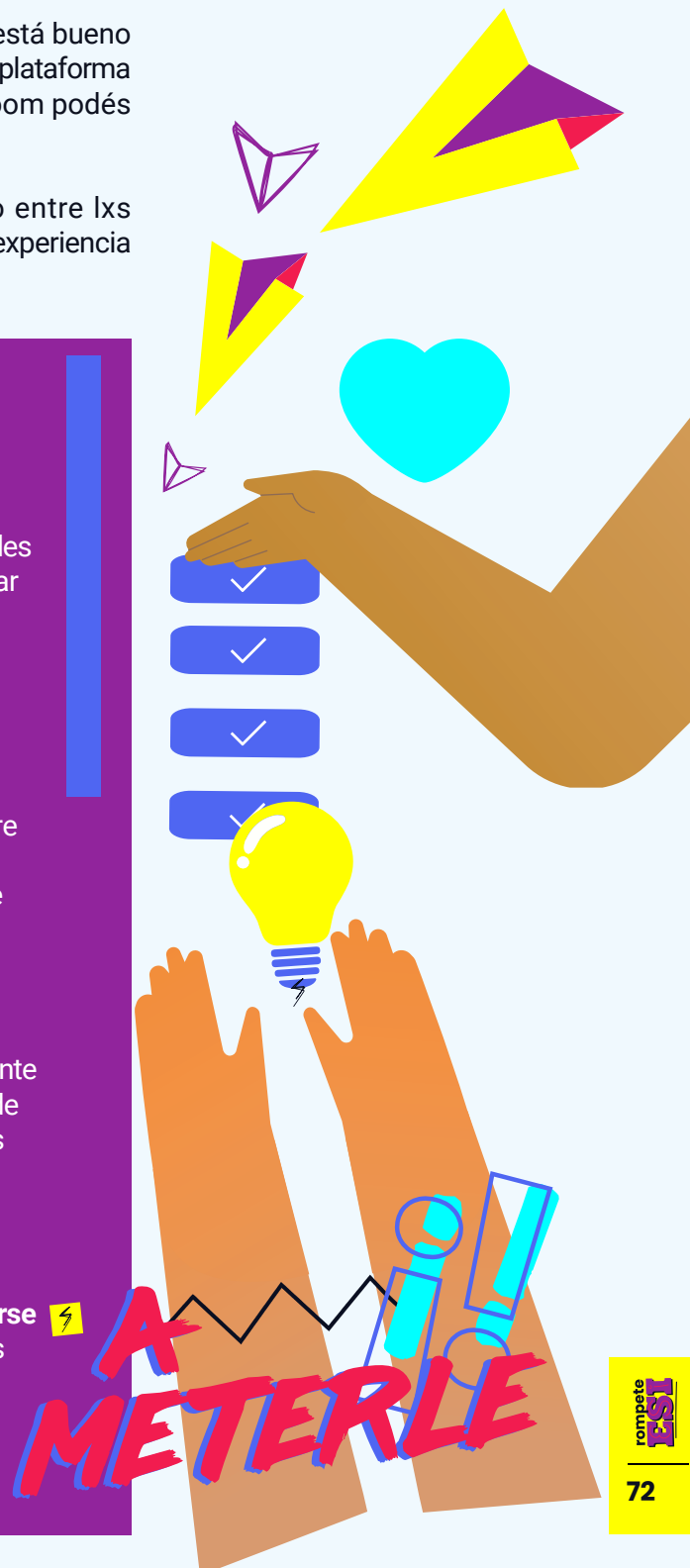
A veces lo que hace que una actividad se considere como una buena práctica, es **el proceso que ha llevado a desarrollarla**, aunque eso difícilmente se puede documentar.

#### 3. Las prácticas virtuales están en constante evolución

Lo que hoy puede ser una buena práctica, probablemente en un futuro ya no se considere así, por los avances de la tecnología y las plataformas, la creación de nuevas herramientas, etc.

#### 4. ¡Se hace lo que se puede!

Cada unx adaptará las actividades propuestas según sus herramientas y posibilidades. **No hay que frustrarse si no se puede hacer o aplicar todo** ¡Lo importante es animarse y empezar!



# Kit de herramientas digitales

## Capacitaciones y tutoriales - Plataformas oficiales

1. **Zoom** <https://support.zoom.us/hc/es>
2. **Youtube** <https://creatoracademy.youtube.com>
3. **Instagram** <https://business.instagram.com>
4. **Facebook** <https://www.facebook.com/business/learn>
5. **Google** <https://learndigital.withgoogle.com/activate/courses>

## Apps

1. **Snapseed, de Google** Editar fotos
2. **YouCut** Editar videos
3. **Story Lab** Crear de Historias para Instagram
4. **Canva** Crear imágenes y diseños, logos, posteos, historias
5. **Preview** Pre-visualizar y Organizar el feed de Instagram
6. **Giphy** Crear GIF animados
7. **Anuncios de Facebook** Administrar y Crear Anuncios

## Páginas con recursos gratuitos

1. **Freepik** Ilustraciones, fotos e íconos: <https://www.freepik.es>
2. **Escuela de Copywriting** <https://escueladecopywriting.com>





# Herramientas para la multiplicación entre pares



Seguinos en nuestras redes!

@SpotlightAmLat  
[www.spotlightinitiative.org/argentina](http://www.spotlightinitiative.org/argentina)

@fundaciones  
[www.funds.es.org.ar](http://www.funds.es.org.ar)



La Iniciativa Spotlight es una alianza global de la Unión Europea y las Naciones Unidas que en Argentina es implementada con el liderazgo de la Oficina de Coordinación de Naciones Unidas en el país a través de cuatro agencias (ONU Mujeres, PNUD, UNFPA y OIT, a las que se suma UNICEF como agencia asociada). Se trata de un programa que, además, cuenta con la activa participación de la sociedad civil, sindicatos, sector privado y academia.

La iniciativa se llama Spotlight (iluminar o poner el foco, en español) porque persigue llamar la atención sobre este flagelo, sacándolo a la luz pública y convirtiéndolo en el centro de los esfuerzos para alcanzar la igualdad de género y el empoderamiento de la mujer, en consonancia con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Argentina, es uno de los cinco países seleccionados en América Latina junto a El Salvador, México, Ecuador y Honduras y único en América del Sur, que se beneficiará de Spotlight. De la mano del Estado y de la sociedad civil, se pondrá el foco en contribuir a eliminar los femicidios.



Año 2020