

Construyendo Límites y Rompiendo Tabús

Herramientas de Empoderamiento para
la Educación Sexual

Kit de Recursos

Abril, 2026



Co-funded by
the European Union

 **FEDELATINA**
FEDERACIÓN DE ENTIDADES LATINOAMERICANAS DE CATALUÑA



**Co-funded by
the European Union**

**Construyendo Límites y Rompiendo Tabús:
Herramientas de Empoderamiento para la Educación
Sexual**

Kit de Recursos

Diseño: Mariana Fonseca

Producido by Mariana Matoso

Esta publicación es el resultado del proyecto «Construyendo límites y rompiendo tabús: herramientas para el empoderamiento en la educación sexual» (N.º de proyecto: 2025-1-ES02-KA153-YOU-000306017), cofinanciado por la Unión Europea.

Este manual está publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).



Federación de Entidades Latinoamericanas de Cataluña
Fedelatina
fedelatina.org

Tabla de Contenido

PRESENTACIÓN	04
ACTIVIDADES & GUÍAS PASO A PASO	06
MITOS Y REALIDADES	07
PERIOD.	20
CARRERA DEL CONSENTIMIENTO	30
EDUCA-TE.	41
CONCLUSIÓN	54
RECONOCIMIENTOS	56

Presentación

Este kit de herramientas fue desarrollado en el marco de un Curso de Formación internacional intensivo sobre educación sexual integral, celebrado en Ribes de Freser (Girona, España), del 10 al 16 de abril de 2026. El proyecto reunió a 17 trabajadores/as juveniles, educadores/as y facilitadores/as de distintos países europeos para explorar cómo la educación no formal puede contribuir a promover conversaciones abiertas, inclusivas y empoderadoras sobre sexualidad con jóvenes.

La formación creó un espacio de intercambio crítico entre profesionales procedentes de diversos contextos culturales, nacionales y educativos. Algunas personas participantes contaban ya con experiencia en el ámbito de la educación sexual, mientras que otras comenzaban a incorporar esta temática en su práctica de trabajo con jóvenes. Esta diversidad enriqueció el proceso de aprendizaje y permitió reflexionar sobre cómo se entiende, se aborda y, en ocasiones, se silencia la educación sexual en distintos contextos locales.

A lo largo del curso, las personas participantes fortalecieron sus competencias en educación sexual inclusiva, interseccional y sensible al contexto. El programa se centró en apoyar a trabajadores/as juveniles y profesionales de la educación para abordar temas sensibles o considerados tabú de manera segura, participativa y empoderadora.



Entre los temas centrales abordados se incluyeron el diálogo saludable y libre de estigmas sobre la sexualidad, la salud menstrual y la sostenibilidad, la inclusión de las personas LGBTQIA+, la justicia de género, la participación democrática y el uso de herramientas creativas, digitales, gamificadas y participativas en el trabajo con jóvenes.

Uno de los principales objetivos del proyecto no fue únicamente intercambiar conocimientos, sino también crear herramientas educativas prácticas que pudieran adaptarse y utilizarse en diferentes contextos de trabajo juvenil. Durante el curso de formación, las personas participantes trabajaron en grupos internacionales para diseñar, desarrollar y poner a prueba sus propios talleres y propuestas educativas. Estas actividades se construyeron a partir de su experiencia profesional, las realidades de sus contextos locales y las necesidades de las personas jóvenes con las que trabajan.

Este documento presenta los talleres creados y testados por las personas participantes durante el curso de formación, junto con recomendaciones para su implementación dirigidas a trabajadores/as juveniles, educadores/as y facilitadores/as que deseen utilizarlos o adaptarlos. El kit de herramientas está concebido como una colección práctica de recursos de educación no formal que pueden apoyar actividades de educación sexual en Europa y otros contextos.

Al compartir estas metodologías, el proyecto pretende animar a las personas que trabajan con jóvenes a facilitar conversaciones más seguras, inclusivas e informadas sobre la sexualidad. Asimismo, contribuye al objetivo más amplio de empoderar a las personas jóvenes para que conozcan sus derechos, cuestionen el estigma y la discriminación, y participen en la construcción de comunidades más igualitarias, respetuosas y democráticas.

Actividades & Guías paso a paso

Mitos y Realidades

POR AYODELE OLUWATOBI, STRAHINJA ZEKANOVIC, CAROLA STÅHL

¿QUÉ TEMA ABORDA?

Infecciones de transmisión sexual (ITS), con especial atención al VIH, la sífilis y las hepatitis virales.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Este breve taller introductorio ayuda a las personas participantes a explorar mitos y realidades comunes sobre las infecciones de transmisión sexual de forma interactiva y libre de juicios. A través de una dinámica grupal basada en el juego «Dos verdades y una mentira», las personas participantes reflexionan sobre las vías de transmisión, los síntomas, las pruebas diagnósticas, los tratamientos, la vacunación y las medidas de prevención relacionadas con el VIH, la sífilis y las hepatitis virales.

La actividad está diseñada para crear un espacio seguro de aprendizaje, fomentar el intercambio entre iguales y cuestionar el estigma y la desinformación en torno a las ITS.

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, las personas participantes serán capaces de:

- Identificar mitos y realidades comunes relacionados con el VIH, la sífilis y las hepatitis virales.
- Comprender mejor cómo estas infecciones de transmisión sexual pueden transmitirse, diagnosticarse, tratarse y prevenirse.

- Reflexionar sobre el papel de las pruebas diagnósticas, la vacunación, los tratamientos y las prácticas de sexo más seguro.
- Abordar temas relacionados con las ITS de manera más abierta, informada y libre de estigmas.

GRUPO DESTINATARIO

Personas jóvenes adultas mayores de 18 años con pene.

DURACIÓN APROXIMADA

30 minutos a 1 hora

DESCRIPCIÓN PASO A PASO

1. Bienvenida e introducción - 5 minutos

Las personas facilitadoras dan la bienvenida al grupo y se presentan brevemente. A continuación, explican que la sesión se centrará en mitos y realidades relacionados con las infecciones de transmisión sexual (ITS), especialmente el VIH, la sífilis y las hepatitis virales.

Las personas participantes reciben nuevas tarjetas identificativas con sus nombres, lo que contribuye a crear un ambiente más distendido y lúdico. Esta dinámica también ayuda a reducir jerarquías y facilita la interacción entre participantes que quizá no se conocen bien.

Las personas facilitadoras presentan brevemente el objetivo de la sesión:

«En esta actividad exploraremos algunos mitos y realidades comunes sobre las ITS. El objetivo no es poner a prueba quién sabe más, sino aprender juntas y juntos, aclarar información errónea y crear un espacio para el diálogo abierto y respetuoso.»

2. División de grupos - 5 minutos

Las personas participantes se dividen en tres grupos según el lugar donde estén sentadas.

A cada grupo se le asigna una ITS:

- Grupo 1: VIH
- Grupo 2: Sífilis
- Grupo 3: Hepatitis virales

Cada grupo recibe una hoja de rotafolio dividida en dos columnas: «Verdad» y «Mentira».

3. Dos verdades y una mentira - 10 minutos

Cada grupo recibe tres conjuntos de afirmaciones sobre la ITS que le ha sido asignada. Cada conjunto contiene dos afirmaciones verdaderas y una falsa.

La tarea del grupo consiste en debatir cada conjunto de afirmaciones y decidir cuáles son verdaderas y cuál es la mentira. Después, colocan las afirmaciones en su rotafolio bajo las columnas correspondientes: «Verdad» o «Mentira».

Durante el último minuto de la actividad, las personas facilitadoras se acercan a cada grupo para resolver dudas y comprobar que han identificado correctamente las respuestas antes de la puesta en común.

4. Presentación de los grupos - 10 minutos

Cada grupo presenta sus resultados al resto de participantes.

Cada grupo dispone de aproximadamente dos minutos para compartir:

- La ITS sobre la que ha trabajado.
- Qué afirmaciones ha identificado como verdaderas.
- Qué afirmaciones ha identificado como falsas.
- Si hubo algún dato o información que les sorprendiera.

Las personas facilitadoras pueden corregir o aclarar brevemente la información después de cada presentación.

5. Breve presentación informativa - 10 minutos

Tras el trabajo en grupos, las personas facilitadoras realizan una breve presentación para resumir la información clave sobre las tres ITS.

La presentación puede seguir la misma estructura para cada infección:

- Infección y vías de transmisión: ¿Cómo puede transmitirse? ¿Cuáles son las ideas erróneas más frecuentes?
- Diagnóstico y revisiones médicas: ¿Por qué es importante realizarse pruebas? ¿Pueden pasar desapercibidos los síntomas o no manifestarse?
- Tratamiento y vacunación: ¿Existe tratamiento? ¿Hay vacuna disponible?
- Prácticas de sexo más seguro: ¿Cómo pueden las personas reducir el riesgo y protegerse a sí mismas y a otras?

La presentación debe ser clara, rigurosa y libre de estigmas. Por ejemplo, el VIH no se transmite mediante el contacto cotidiano, como abrazar, dar la mano, besar o compartir alimentos o agua. Además, las personas que viven con VIH y siguen un tratamiento eficaz, manteniendo una carga viral indetectable, no transmiten el virus por vía sexual. La sífilis puede curarse con antibióticos, pero...

...puede permanecer en el organismo durante años si no se trata. Las hepatitis comprenden cinco tipos principales de virus (A, B, C, D y E). Existen vacunas para prevenir las hepatitis A y B, mientras que actualmente no existe una vacuna para la hepatitis C.

6. Reflexión final – 2 minutos

Para cerrar la sesión, la persona facilitadora plantea la siguiente pregunta:

«¿Alguien quiere compartir algún mito que haya desmontado hoy?»

Las personas participantes pueden responder de forma voluntaria. La persona facilitadora también puede realizar una rápida consulta al grupo, mediante una votación a mano alzada, para conocer cuántas personas han aprendido algo nuevo durante la actividad.

La sesión finaliza recordando que la educación sobre las infecciones de transmisión sexual debe basarse en información veraz, el cuidado mutuo, el consentimiento, la ausencia de juicios y el acceso a pruebas diagnósticas y recursos de apoyo.

MATERIALES NECESARIOS

- Tres conjuntos de afirmaciones (verdades y mentiras) para cada ITS, previamente impresos y recortados o escritos en notas adhesivas.
- Un rotafolio por grupo con las categorías «Verdades» y «Mentiras».
- Ficha informativa sobre el VIH y el uso del preservativo (para entregar al finalizar el taller).

Fuentes

- Formación sobre sífilis.
- Formación sobre infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Recursos sobre hepatitis.
- Manual sobre el VIH Navigating Health Together.

ANEXO 1 - TARJETAS DE AFIRMACIONES

Grupo 1: Sífilis

Conjunto 1

Verdad: Una infección por sífilis se desarrolla en diferentes etapas: primaria, secundaria, latente y terciaria.

Verdad: Durante la primera etapa de la sífilis, una persona puede presentar una o varias llagas en el lugar por donde la infección entró en el organismo.

Mentira: Si los signos de la sífilis, como una llaga, desaparecen, ya no es necesario recibir tratamiento.

Conjunto 2

Verdad: Haber tenido sífilis una vez no protege frente a una nueva infección.

Verdad: Los hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres se ven afectados de manera desproporcionada por la sífilis en muchos contextos.

Mentira: La sífilis no tiene cura.

Conjunto 3

Verdad: Sin tratamiento, la sífilis puede permanecer en el organismo durante años.

Verdad: Una llaga o lesión en la piel causada por una ITS, como la sífilis, puede facilitar la entrada del VIH en el organismo.

Mentira: La sífilis puede transmitirse a través del contacto casual con objetos como asientos de inodoro, pomos de puertas, piscinas, bañeras, ropa compartida o utensilios para comer.

Nota para facilitadores: La sífilis se transmite principalmente a través del contacto directo con una lesión sifilítica durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. También puede transmitirse de una persona embarazada a su bebé durante el embarazo. No se transmite por el contacto casual con objetos.

Grupo 2: Hepatitis

Conjunto 1

Verdad: Las hepatitis pueden causar daños en el hígado.

Verdad: Los principales tipos de hepatitis víricas son la A, B, C, D y E.

Mentira: Todas las personas con hepatitis tienen un alto riesgo de coinfección por VIH.

Conjunto 2

Verdad: Una persona puede desarrollar inmunidad frente a la hepatitis B, por ejemplo, mediante la vacunación o tras recuperarse de una infección previa.

Verdad: La hepatitis D solo se presenta en personas infectadas por hepatitis B.

Mentira: Actualmente existe una vacuna disponible para todos los tipos de hepatitis.

Conjunto 3

Verdad: Los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres pueden tener una mayor probabilidad de exposición a las hepatitis A, B y C, dependiendo de las prácticas y del contexto.

Verdad: La vacunación es una de las mejores formas de protección frente a las hepatitis A y B.

Mentira: La hepatitis B se transmite habitualmente a través de los besos.

Nota para facilitadores: La hepatitis B se transmite principalmente cuando sangre, semen u otros fluidos corporales específicos entran en el organismo de una persona no infectada.

Aunque el virus puede encontrarse en la saliva, los organismos de salud pública señalan que la hepatitis B no se transmite a través de los besos ni por compartir cubiertos o utensilios.

Grupo 3: VIH

Conjunto 1

Verdad: El VIH es un virus que ataca las células del sistema inmunitario, debilitando la capacidad del organismo para combatir infecciones.

Verdad: El VIH puede permanecer asintomático durante mucho tiempo, por lo que es importante realizarse pruebas de forma periódica.

Mentira: El VIH ataca los sistemas reproductor y digestivo, provocando infertilidad y diarrea crónica.

Conjunto 2

Verdad: El VIH puede transmitirse a través de la sangre, el semen, los fluidos vaginales, los fluidos rectales y la leche materna.

Verdad: El VIH no se transmite mediante el contacto cotidiano, como dar la mano, abrazar o compartir alimentos.

Mentira: No existe tratamiento para el VIH y todas las personas que lo tienen fallecen a causa de la infección.

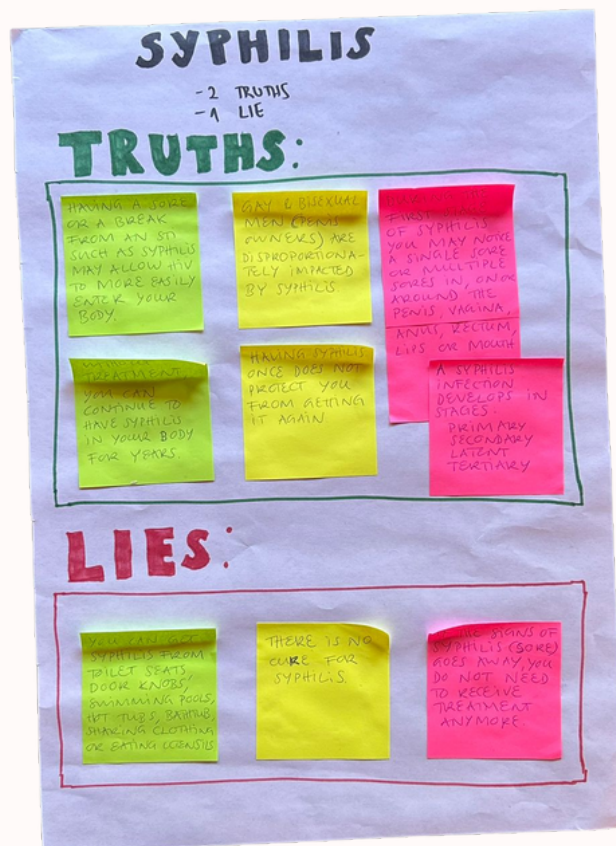
Conjunto 3

Verdad: El sida es la fase más avanzada de la infección por VIH y suele estar asociado a una infección no tratada durante un largo periodo de tiempo.

Verdad: Las personas que viven con VIH, siguen un tratamiento eficaz y mantienen una carga viral indetectable no transmiten el VIH por vía sexual.

Mentira: Todas las personas con VIH desarrollan sida.

Nota para facilitadores: El tratamiento del VIH, conocido como terapia antirretroviral, permite que las personas que viven con VIH tengan una vida larga y saludable. Cuando el tratamiento consigue una carga viral indetectable, el VIH no se transmite por vía sexual. Este principio se conoce como I=I: Indetectable = Intransmisible.



HEPATITIS C

- 2 TRUTHS
- 1 LIE

TRUTHS:

If you have hepatitis B, you are also at risk for hepatitis D via blood or sexual contact

The best way to protect oneself against HIV & HBV is to get vaccinated

MSM have a higher chance of being exposed to hepatitis A, B & C

You can be immune to hepatitis B

Hepatitis C can cause liver damage

Types of hepatitis are: A, B, C, D, E

LIES:

Persons with hepatitis are at high risk of HIV co-infection

Hepatitis B can not be transmitted through deep kissing

Every single type of hepatitis currently has a globally available vaccine

HIV

- 2 TRUTHS
- 1 LIE

TRUTHS:

HIV can remain asymptomatic for a long time without a marker

HIV is a virus that attacks immune cells, weakening the body's ability to fight infection

AIDS is the advanced stage of HIV acquired after a long time of not treating HIV

HIV is transmitted through blood, semen, vaginal or rectal fluids

HIV is not fatal and there are effective treatments which allow people with HIV to live long, healthy lives

People whose blood has a very low amount of HIV become undetectable over time and cannot sexually transmit HIV

LIES:

HIV is a virus that attacks reproductive and digestive systems, causing infertility and chronic diarrhea

HIV can spread through casual contact such as shaking hands, hugging and kissing

Everyone who is positive will develop AIDS

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS FACILITADORAS

Antes de poner en marcha esta actividad, es importante recordar al grupo que las conversaciones sobre infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden resultar personales o sensibles. Se recomienda establecer algunos acuerdos básicos de convivencia, como escuchar sin juzgar, no compartir experiencias personales de terceras personas, respetar la privacidad y utilizar un lenguaje inclusivo.

La actividad funciona mejor cuando se presenta como una oportunidad para desmontar mitos y aclarar información errónea, y no como una prueba de conocimientos. Las personas participantes deben sentirse seguras para equivocarse, hacer preguntas y revisar sus ideas previas. El papel de la persona facilitadora consiste en corregir la desinformación de manera respetuosa, sin avergonzar ni señalar a nadie.

Se recomienda preparar un recurso complementario accesible, como un código QR, una guía breve, una ficha informativa o una lista de sitios web fiables, y distribuirlo al finalizar el taller. Esto permite que las personas participantes continúen aprendiendo y puedan consultar la información posteriormente, especialmente si algunos temas han despertado preguntas o interés.

También puede resultar útil preparar rotafolios adicionales con información clara sobre opciones de tratamiento, pruebas diagnósticas, vacunación y prácticas preventivas. Estos materiales pueden apoyar la explicación final y ayudar a las personas participantes a relacionar visualmente los mitos y las realidades con información práctica sobre salud.

Durante el trabajo en pequeños grupos, las personas facilitadoras deben evitar dedicar demasiado tiempo a corregir o explicar detalles por separado a cada grupo. En su lugar, pueden comprobar brevemente que los grupos están avanzando adecuadamente y reservar las explicaciones más detalladas para la puesta en común final. De este modo, todas las personas participantes reciben la misma información relevante y se evita que se pierdan datos importantes.

Al dar las instrucciones, las personas facilitadoras deben explicar claramente que las afirmaciones están organizadas en tres conjuntos y que cada conjunto está identificado mediante un código de colores. Esto ayuda a comprender mejor la estructura de la actividad y facilita su desarrollo.

También es importante prestar atención a la disposición del espacio. Los tres grupos deben contar con suficiente distancia entre sí para poder debatir libremente las afirmaciones sin interferencias, distracciones o la posibilidad de escuchar las conversaciones de los demás grupos. Un espacio bien organizado contribuye a que la actividad sea más cómoda, participativa y centrada.

Con grupos más jóvenes o con escasos conocimientos previos sobre el tema, puede reducirse el número de conjuntos de afirmaciones o adaptarse el lenguaje para hacerlo más accesible. Con personas jóvenes o profesionales con mayor experiencia, la actividad puede ampliarse mediante debates posteriores sobre el estigma, el acceso a las pruebas diagnósticas, los servicios de salud inclusivos para personas LGBTQIA+ o el impacto que la desinformación sobre las ITS tiene en las decisiones de la juventud.

Dado que la información médica puede evolucionar con el tiempo y variar según el país, las personas facilitadoras deben revisar las recomendaciones actualizadas de salud pública antes de implementar la actividad. Siempre que sea posible, también se recomienda proporcionar información sobre centros locales de pruebas diagnósticas, servicios de salud sexual y recursos de apoyo de confianza.

Period.

POR VALERIJA KOMISAROVA, SARA BATTISTELLO, MARGARIDA JAREGO, JOVANA
VUJIČIĆ, PASQUALE DAVIDE PENNINO

¿QUÉ TEMA ABORDA?

Este taller explora las dimensiones físicas y emocionales del ciclo menstrual a través de la expresión visual y artística. Invita a las personas participantes a reflexionar sobre las emociones, sensaciones, asociaciones y percepciones sociales vinculadas a la menstruación, al tiempo que crea un espacio para el diálogo abierto y la reflexión colectiva.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

La actividad utiliza la lluvia de ideas, el trabajo en grupo y la fotografía para ayudar a las personas participantes a expresar ideas y emociones relacionadas con la menstruación de forma creativa y no verbal. Su finalidad es contribuir a romper tabúes, aumentar la sensibilización y generar un entorno más abierto y empático para hablar sobre la salud menstrual y las experiencias vinculadas a la menstruación.

OBJETIVOS

Al finalizar el taller, las personas participantes:

- Habrán aumentado su conciencia sobre los aspectos físicos y emocionales del ciclo menstrual.
- Habrán reflexionado sobre las percepciones personales y sociales relacionadas con la menstruación.

- Expresarán ideas y emociones a través de la creación artística y visual.
- Contribuirán a romper los tabúes relacionados con la menstruación y la salud menstrual.

GRUPO DESTINATARIO

Personas jóvenes de entre 18 y 30 años.

La actividad también puede adaptarse a otros grupos de edad en función del contexto, el estilo de facilitación y las necesidades de las personas participantes.

DURACIÓN APROXIMADA

30 minutos a 1 hora

DESCRIPCIÓN PASO A PASO

1. Introducción y contextualización

Las personas facilitadoras presentan la sesión y explican que el taller explorará las emociones, asociaciones y experiencias relacionadas con el ciclo menstrual a través de un proceso creativo grupal. El tema debe abordarse de manera respetuosa, inclusiva y libre de juicios.

Si se considera necesario, las personas facilitadoras pueden reconocer brevemente que la menstruación suele estar rodeada de silencio, vergüenza o desinformación, y que esta actividad tiene como objetivo crear un espacio más seguro para la reflexión y el diálogo abierto.

2. Lluvia de ideas

Las personas facilitadoras dinamizan una lluvia de ideas con todo el grupo, invitando a las personas participantes a compartir palabras, emociones, imágenes o ideas que asocien con la menstruación y el ciclo menstrual.

Todas las aportaciones se recogen visualmente en un rotafolio o pizarra.

La lluvia de ideas puede incluir:

- Emociones.
- Sensaciones corporales.
- Actitudes sociales o estereotipos.
- Imágenes o asociaciones simbólicas.
- Palabras relacionadas con el malestar, el poder, la vergüenza, el cuidado, la energía o el cambio.

Una vez recopiladas las aportaciones, las personas facilitadoras seleccionan cuatro palabras de la lluvia de ideas. Estas palabras servirán como punto de partida para la actividad creativa.

3. Trabajo en grupo: creación de una representación fotográfica

Las personas participantes se dividen en cuatro grupos. A cada grupo se le asigna una de las palabras seleccionadas y se le invita a crear una fotografía en blanco y negro que represente visualmente esa palabra.

La fotografía puede ser abstracta, simbólica, escenificada, emocional o expresiva, según la interpretación de cada grupo.

El objetivo no es lograr una imagen técnicamente perfecta, sino fomentar la creatividad y el trabajo colaborativo, reflexionando sobre cómo representar visualmente la menstruación y las emociones asociadas a ella.

4. Recopilación y proyección de los resultados

Una vez que los grupos han completado sus fotografías, las personas facilitadoras recopilan las imágenes y las proyectan en una pared o pantalla.

Esto permite crear una galería visual colectiva de las distintas interpretaciones realizadas por los grupos y sirve como punto de partida para la reflexión y el debate.

5. Debate y puesta en común

Cada grupo presenta brevemente su fotografía y explica:

- La palabra que le fue asignada.
- Cómo la interpretó.
- Por qué eligió esa representación visual.

Una vez finalizadas todas las presentaciones, las personas facilitadoras abren un breve espacio de diálogo con el conjunto del grupo.

Algunas preguntas para orientar la reflexión pueden ser:

- ¿Qué similitudes o diferencias habéis observado entre las fotografías?
- ¿Qué emociones o ideas os han llamado más la atención?
- ¿Alguna de las imágenes ha cuestionado un estereotipo o os ha hecho reflexionar desde una perspectiva diferente?

6. Evaluación y reflexión final

La actividad concluye con una breve reflexión centrada tanto en el contenido trabajado como en el proceso vivido.

Posibles preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo ha sido esta experiencia para ti?
- ¿Te ha resultado fácil o difícil representar el tema de forma visual?
- ¿Has descubierto algo nuevo sobre la menstruación o el ciclo menstrual?
- ¿Alguna parte del debate ha cuestionado ideas o creencias que tenías previamente?
- ¿Cómo influyen los tabúes sociales en la manera en que hablamos sobre la menstruación?

Este momento final ayuda a las personas participantes a conectar el ejercicio creativo con reflexiones más amplias sobre la salud menstrual, la conciencia emocional y el estigma social asociado a la menstruación.

MATERIALES

- Materiales necesarios
- Al menos un teléfono móvil por grupo para tomar las fotografías.
- Papel de rotafolio o hojas de gran tamaño.
- Bolígrafos o rotuladores.
- Proyector.
- Conexión a internet o red Wi-Fi, si es necesario.
- Opcional: código QR con acceso a recursos adicionales sobre salud menstrual o información complementaria para profundizar en el tema.



PINK TAX (IMPUESTO ROSA)



THE ORIGINAL SIN (EL PECADO ORIGINAL)



MENSTRUAL POVERTY (POBREZA MENSTRUAL)

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS FACILITADORAS

Esta actividad es altamente adaptable y puede utilizarse para trabajar muchos temas diferentes, no solo la menstruación. En función del grupo destinatario y de los objetivos de aprendizaje, la misma metodología puede emplearse para explorar emociones, identidades, temas de salud, cuestiones sociales o asuntos considerados tabú.

Si el tiempo es limitado, las personas facilitadoras deben prestar especial atención a la gestión del tiempo y mantener la actividad centrada en los objetivos principales. Si se dispone de más tiempo, el taller puede ampliarse para profundizar tanto en el tema tratado como en las metodologías visuales utilizadas, incorporando una reflexión más amplia sobre la fotografía, el simbolismo y las distintas formas de representación.

Dentro del equipo de facilitación, resulta útil que cada persona tenga un rol definido. Por ejemplo, una persona puede encargarse de dinamizar el grupo, otra de controlar los tiempos y otra de recopilar las fotografías y gestionar la proyección de las imágenes. Contar con una persona responsable del seguimiento del tiempo puede contribuir a que la actividad se desarrolle de manera más fluida, aunque no es un requisito imprescindible.

Todos los materiales deben prepararse con antelación, incluyendo el papel, los bolígrafos o rotuladores, la configuración del proyector, la conexión a internet si fuera necesaria y cualquier código QR o recurso complementario. Esto facilita el desarrollo de la sesión y reduce posibles interrupciones.

Si las personas participantes no se conocen bien entre sí, puede resultar útil comenzar con una breve dinámica de presentación o activación antes de iniciar la actividad. Esto puede ayudar a que se sientan más cómodas trabajando juntas de forma creativa.

Dado que el tema puede percibirse como personal o sensible, las personas facilitadoras deben procurar crear un ambiente de respeto y utilizar un lenguaje inclusivo. También puede ser útil reconocer que las personas tienen experiencias y relaciones diversas con la menstruación, y que no todas las personas que menstrúan se identifican como mujeres, del mismo modo que no todas las mujeres menstrúan.

Al finalizar el taller, las personas facilitadoras pueden compartir un recurso o código QR con información adicional sobre salud menstrual, bienestar emocional, sostenibilidad o recursos locales de apoyo, para que las personas participantes puedan seguir profundizando en el tema después de la actividad.

Carrera del Consentimiento

POR SOFIA BUSATO, ELENA POAL DOMÍNGUEZ, NAZAR DOMINCHUK, RITA PAULOS

¿QUÉ TEMA ABORDA?

El consentimiento y su aplicación en las relaciones y situaciones cotidianas, explorando cómo puede solicitarse, otorgarse, rechazarse, modificarse y negociarse de manera respetuosa.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

El objetivo de esta sesión es ayudar a las personas jóvenes a comprender el consentimiento de una manera sencilla, práctica y adecuada a su edad. A través del movimiento, el trabajo en equipo, preguntas y situaciones de juego de roles, las personas participantes aprenden que el consentimiento está relacionado con el respeto, la comunicación, los límites personales y la capacidad de escuchar a las demás personas.

La actividad anima a reflexionar no solo sobre respuestas verbales como «sí» o «no», sino también sobre el lenguaje corporal, las dudas o vacilaciones y la importancia de comprobar si la otra persona se siente cómoda.

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, las personas participantes serán capaces de:

- Explorar el significado del consentimiento.
- Comprender que el consentimiento puede otorgarse, rechazarse o retirarse.

- Practicar cómo pedir consentimiento en diferentes situaciones.
- Reflexionar sobre cómo se siente recibir un «sí», un «no» o un «quizás».
- Reconocer la importancia de los límites personales y del lenguaje corporal.
- Comprender que la comunicación respetuosa es fundamental en las amistades, las relaciones y las interacciones cotidianas.

GRUPO DESTINATARIO

Personas jóvenes de entre 11 y 13 años.

La actividad debe facilitarse de manera adecuada a la edad de las personas participantes, utilizando un lenguaje claro, ejemplos sencillos y un entorno de apoyo que favorezca la participación y el aprendizaje.

DURACIÓN APROXIMADA

30 minutos

La actividad puede ampliarse hasta 60 minutos si las personas facilitadoras desean incluir más rondas, más ejemplos o una reflexión final más extensa.

DESCRIPCIÓN PASO A PASO

1. Preparación previa a la actividad

Antes de la llegada de las personas participantes, las personas facilitadoras preparan el espacio y los materiales necesarios.

Las personas facilitadoras deben:

- Marcar las líneas de salida en el suelo utilizando cinta adhesiva.
- Colocar o colgar un marcador de puntuación en un lugar visible.
- Preparar dos vasos o recipientes para la tercera ronda.

- Preparar las tarjetas con las preguntas para la tercera ronda.
- Imprimir o escribir las preguntas que se leerán en la zona de la bandera o del pañuelo.
- Preparar los números que se asignarán a las personas participantes durante las distintas rondas.
- Colocar la bandera o el pañuelo al final del área de juego.

El espacio debe permitir que las personas participantes corran con seguridad y estar libre de obstáculos, superficies resbaladizas o elementos cortantes.

• 2. Introducción al juego

Las personas facilitadoras presentan el juego y explican brevemente que la actividad trata sobre el consentimiento. Antes de comenzar, pueden plantear algunas preguntas al grupo:

«¿Habéis escuchado alguna vez la palabra consentimiento?»

«¿Qué creéis que significa el consentimiento?»

«¿En qué situaciones necesitamos pedir permiso antes de hacer algo?»

Tras esta breve introducción, el grupo se divide en equipos. Cada equipo elige un nombre y las personas participantes reciben un número. Estos números se utilizarán durante las distintas rondas para decidir quién participa en cada carrera.

Las personas facilitadoras explican que cada ronda permite obtener puntos para el equipo y que la puntuación se irá registrando en el marcador visible para todo el grupo.

3. Ronda 1: Carrera de calentamiento

La persona facilitadora explica:

«En la primera ronda, vuestro objetivo es simplemente ser la primera persona en coger el pañuelo o la bandera. El equipo de la persona que lo consiga obtiene un punto.»

Esta ronda sirve como calentamiento y ayuda a las personas participantes a comprender la dinámica básica del juego. La persona facilitadora dice un número en voz alta y las personas participantes que tienen ese número corren para intentar coger el pañuelo o la bandera. Esta ronda puede repetirse varias veces.

Puntuación:

- *El equipo ganador recibe 1 punto.*

4. Ronda 2: Preguntas sobre el consentimiento

La persona facilitadora explica:

«En la segunda ronda, también tendréis que ser la primera persona en coger el pañuelo o la bandera. Pero esta vez, si lo conseguís, deberéis responder una pregunta sobre el consentimiento. Si la respuesta es correcta, vuestro equipo obtendrá dos puntos.»

La persona facilitadora vuelve a decir un número en voz alta. Las personas participantes correspondientes corren hacia el pañuelo o la bandera. La primera persona que lo consigue debe responder una pregunta relacionada con el consentimiento.

Ejemplos de preguntas para la ronda 2:

- *¿Qué es el consentimiento?*
- *¿Se puede retirar el consentimiento?*
- *¿Puedes mostrar una forma de pedir consentimiento?*

Las personas facilitadoras deben apoyar a las personas participantes cuando sea necesario y aprovechar sus respuestas como una oportunidad para aclarar conceptos y profundizar en el tema.

Puntuación:

- Una respuesta correcta otorga 2 puntos al equipo.

5. Ronda 3: Carrera de obstáculos sobre el consentimiento

La persona facilitadora presenta la tercera ronda diciendo:

«En la tercera ronda habrá un obstáculo antes de la carrera. Si conseguís superar el obstáculo, podréis continuar corriendo para coger la bandera o el pañuelo y responder una pregunta. Si la respuesta es correcta, vuestro equipo obtendrá tres puntos.»

A continuación, explica que el obstáculo no es físico, sino un reto interactivo relacionado con el consentimiento.

Se preparan dos recipientes con tiras de papel:

- Un recipiente contiene preguntas.
- El otro contiene respuestas: Sí, No o Quizás.

Las personas participantes eligen una tira de papel del recipiente situado en el lado donde se encuentra su equipo. Antes de continuar la carrera, ambas personas participantes deben detenerse, colocarse frente a frente, establecer contacto visual si se sienten cómodas y comunicarse de manera respetuosa.

Una de las personas lee la pregunta en voz alta y la otra responde utilizando la respuesta que le ha correspondido en su tira de papel.

Cómo funciona el obstáculo del consentimiento

Si la respuesta es «Sí»:

Las dos personas participantes pueden continuar la carrera hacia la bandera o el pañuelo.

Si la respuesta es «No»:

Solo puede continuar la persona que dio la respuesta. La otra persona debe respetar el «no» y detenerse.

Si la respuesta es «Quizás»:

Las personas participantes deben intentar aclarar la situación.

Pueden hacer preguntas de seguimiento como:

- «¿Qué te haría sentir cómoda o cómodo?»
- «¿Preferirías otra cosa?»
- «¿Necesitas más tiempo?»

Si llegan a un acuerdo mutuo, ambas personas pueden continuar la carrera. Si no logran llegar a un acuerdo, ambas deben detenerse y no podrán continuar. Esta ronda permite practicar cómo pedir consentimiento, responder, escuchar activamente y respetar los límites de otras personas.

Ejemplos de preguntas para el obstáculo del consentimiento (Ronda 3):

- ¿Puedo ver tu teléfono?
- ¿Puedo darte un abrazo?
- ¿Puedo tocarte la oreja?
- ¿Puedo sentarme a tu lado en clase?
- ¿Puedo hacerte un cumplido?
- ¿Podemos pasar tiempo juntas o juntos después de clase?

Preguntas de la bandera - Ronda 3

Después de superar el obstáculo y coger la bandera o el pañuelo, la persona participante debe responder una pregunta o resolver una situación relacionada con el consentimiento.

Ejemplos:

- Menciona dos situaciones en las que sea necesario pedir consentimiento.
- María y Ana llevan un año de relación. Ana está muy preocupada porque tiene un examen importante, pero María insiste en que se abracen y se besen. ¿Debería Ana hacer lo que María quiere?
- Reflexión esperada: No. Ana no debería sentirse presionada. Estar en una relación no significa que una persona tenga que decir siempre que sí. El consentimiento es necesario en cada ocasión.
- Marcos y Julia son amigos. Suelen ser muy cariñosos entre sí y se abrazan con frecuencia. Un día, cuando están a solas, Julia intenta besar a Marcos. ¿Está bien hacerlo?
- Reflexión esperada: No sin preguntar o comprobar antes si la otra persona está de acuerdo. Que dos personas sean amigas o se abracen habitualmente no significa automáticamente que exista consentimiento para besarse.

Puntuación:

- Una respuesta correcta otorga 3 puntos al equipo.

Durante todo el juego, las personas facilitadoras registran la puntuación de cada equipo en el marcador visible para el grupo. 36

6. Reflexión final

Al finalizar la actividad, las personas facilitadoras reúnen al grupo en círculo.

La reflexión final debe ayudar a las personas participantes a pensar tanto sobre el desarrollo del juego como sobre el tema del consentimiento.

Posibles preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo os habéis sentido al responder las preguntas?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis recibido un «no»?
- ¿Cómo os habéis sentido al decir «no»?
- ¿Qué ha ocurrido cuando la respuesta era «quizás»?
- ¿Ha sido fácil o difícil llegar a un acuerdo?
- ¿Hubo alguna respuesta durante la ronda del obstáculo con la que no estuvierais de acuerdo?
- ¿Por qué es importante respetar la respuesta de otra persona, aunque no sea la que nos gustaría escuchar?
- ¿En qué situaciones de la vida cotidiana puede ser importante el consentimiento?

Las personas facilitadoras deben cerrar la actividad recordando que el consentimiento implica preguntar, escuchar, respetar la respuesta y comprender que las personas pueden cambiar de opinión en cualquier momento.

Al finalizar la sesión, también deben comunicar al grupo:

«Si algo de esta actividad te ha hecho sentir incómoda o incómodo, o si te gustaría hablar más sobre este tema, puedes dirigirte a una profesora o profesor, a una persona educadora juvenil o a cualquiera de las personas facilitadoras al terminar la sesión.»

MATERIALES

Cinta adhesiva, tiras de papel, rotuladores, dos vasos o recipientes, una bandera o pañuelo, tarjetas con preguntas impresas o escritas a mano, marcador de puntuación o rotafolio, bolígrafos y, opcionalmente, un silbato o cronómetro.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS FACILITADORAS

Si la actividad se realiza al aire libre, las personas facilitadoras deben comprobar previamente que todas las personas participantes llevan ropa adecuada, incluyendo chaqueta y calzado apropiado. El espacio exterior debe ser seguro, cómodo y apto para correr. También es importante tener en cuenta las condiciones meteorológicas. La actividad puede realizarse igualmente en interiores, siempre que se disponga de un espacio suficientemente amplio.

Antes de comenzar el juego, las personas facilitadoras deberían preguntar si las personas participantes tienen conocimientos previos sobre el consentimiento y ofrecer una breve introducción adaptada a su edad. Esto ayudará a que comprendan que la actividad no es únicamente una carrera, sino también una experiencia educativa sobre el respeto, los límites personales y la comunicación.

Cuando las personas participantes no estén jugando activamente, es recomendable asignarles algún rol. Por ejemplo, pueden encargarse de anotar los puntos en el marcador, animar a su equipo, observar las interacciones relacionadas con el consentimiento o ayudar a las personas facilitadoras con los materiales. Esto contribuye a mantener implicado a todo el grupo durante la actividad.

Las reglas de la tercera ronda deben explicarse y recordarse tantas veces como sea necesario. Esta es la parte más compleja de la dinámica, por lo que es importante asegurarse de que todas las personas comprenden claramente qué implica responder «sí», «no» o «quizás» antes de comenzar.

Cuando una persona participante esté respondiendo una pregunta, las personas facilitadoras deben invitar al resto de su equipo y al equipo contrario a acercarse para que todas puedan escuchar tanto la pregunta como la respuesta. De este modo, el aprendizaje se comparte con todo el grupo y no únicamente con la persona que responde.

Si el grupo tiene más de 12 participantes, se recomienda preparar un mayor número de preguntas y situaciones para garantizar que todas las personas puedan participar activamente. Si solo hay dos personas facilitadoras, una persona participante que no esté jugando puede encargarse de sostener el pañuelo o la bandera, mientras las personas facilitadoras permanecen en la zona del obstáculo durante la tercera ronda.

Las personas facilitadoras deben prestar especial atención a la seguridad emocional del grupo. Algunas personas participantes pueden tener experiencias personales relacionadas con la presión, el contacto no deseado o la vulneración de límites. Aunque la actividad mantenga un enfoque lúdico, es importante estar preparadas para reducir el ritmo, aclarar conceptos o hacer una pausa si fuera necesario.

Dado que el grupo destinatario tiene entre 11 y 13 años, los ejemplos utilizados deben ser claros, concretos y adecuados a su edad. Se recomienda evitar explicaciones demasiado abstractas y centrarse en situaciones cotidianas, como pedir prestado un teléfono, dar un abrazo, sentarse junto a alguien, hacer un cumplido o pasar tiempo con otra persona.

La reflexión final es una parte esencial de la actividad. Sin ella, la dinámica podría percibirse únicamente como una carrera. Por ello, las personas facilitadoras deben reservar siempre tiempo suficiente para conversar sobre lo ocurrido, cómo se han sentido las personas participantes y qué han aprendido acerca de pedir, otorgar, rechazar o respetar el consentimiento.

Educa-TE

POR ANASTASIIA KYSELOVA, DAR KLIMOVICH, YULIYA YARMAK

¿QUÉ TEMA ABORDA?

Este taller aborda la educación sexual desde una perspectiva centrada en el respeto, los límites personales, la seguridad y el diálogo abierto. Está especialmente diseñado para personas jóvenes procedentes de contextos conservadores o de entornos donde la educación sexual puede ser limitada, considerada un tema tabú o estar condicionada por restricciones sociales, culturales, religiosas o políticas.

La actividad puede resultar especialmente relevante para jóvenes provenientes de países o comunidades donde las conversaciones abiertas sobre sexualidad, género, consentimiento, identidad o relaciones son menos accesibles, incluyendo personas jóvenes de contextos eslavohablantes, de Europa del Este o de familias musulmanas que han migrado a países europeos.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

El objetivo de esta sesión es crear un espacio de aprendizaje seguro y respetuoso donde las personas adolescentes puedan plantear preguntas, recibir información fiable y reflexionar sobre temas relacionados con la educación sexual, los límites personales y la seguridad.

La sesión utiliza una breve presentación y un sistema de preguntas anónimas para apoyar especialmente a aquellas personas participantes que puedan sentirse incómodas al formular preguntas sensibles de manera abierta. Además, anima a las personas jóvenes

a explorar qué significan el respeto, los límites personales y la seguridad en la vida cotidiana, en las relaciones, en las interacciones con otras personas y en la toma de decisiones personales.

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, las personas participantes serán capaces de:

- Reflexionar sobre la importancia de respetar los límites personales.
- Comprender mejor cómo proteger su propia seguridad y contribuir a la seguridad de otras personas.
- Formular preguntas sobre educación sexual de manera anónima y libre de juicios.
- Identificar temas relacionados con las relaciones, la sexualidad, los límites personales y la seguridad sobre los que les gustaría profundizar.
- Participar en un diálogo respetuoso en el que se reconozcan y valoren diferentes contextos culturales, religiosos y personales.

GRUPO DESTINATARIO

Adolescentes procedentes de contextos conservadores. Esto puede incluir jóvenes de comunidades donde la educación sexual es limitada, se considera un tema sensible o está rodeada de tabúes. El taller también puede adaptarse a jóvenes procedentes de Bielorrusia, Ucrania, Serbia y otros contextos de Europa del Este o de habla eslava, así como a jóvenes de familias musulmanas que han migrado a países europeos.

Las personas facilitadoras deberán adaptar el lenguaje, los ejemplos y la profundidad de los contenidos a la edad, el nivel de madurez y el contexto cultural de las personas participantes.

DURACIÓN APROXIMADA

30 minutos

La sesión puede ampliarse hasta 90 minutos si se dispone de más tiempo para fomentar la interacción, el debate grupal, la exploración más profunda de las preguntas planteadas o la realización de actividades complementarias.

DESCRIPCIÓN PASO A PASO

1. Preparación previa a la actividad

Antes del taller, las personas facilitadoras preparan una breve presentación titulada «Respeto, límites y seguridad».

Si es posible, se recomienda enviar a las personas participantes un formulario anónimo previo al taller, por ejemplo mediante Google Forms, uno o dos días antes de la sesión. Este formulario permite que puedan plantear preguntas de manera anónima sobre temas que les gustaría abordar durante el taller.

Ejemplo de pregunta para el formulario:

«¿Qué preguntas tienes sobre el respeto, los límites personales, la seguridad, las relaciones, la sexualidad o el proceso de crecer que te gustaría tratar de forma anónima durante el taller?»

Antes de la sesión, las personas facilitadoras revisan las preguntas recibidas de forma anónima y seleccionan aquellas que resulten más relevantes, apropiadas y útiles para el grupo.

Si no es posible enviar un formulario con antelación, las personas facilitadoras pueden preparar una caja de preguntas en la sala para que las personas participantes escriban y depositen sus preguntas de forma anónima durante el taller.

2. Presentación de las personas facilitadoras y participantes

La sesión comienza con una breve presentación.

Las personas facilitadoras se presentan y explican cuál será su función durante el taller. Si resulta adecuado para el grupo y el contexto, pueden invitar a las personas participantes a compartir:

- Su nombre.
- Sus pronombres.
- Una expectativa respecto a la sesión.

Esta participación debe ser siempre opcional, especialmente en grupos donde algunas personas puedan no sentirse cómodas compartiendo información personal.

Las personas facilitadoras explican que el taller pretende ser un espacio respetuoso donde las personas participantes puedan aprender, hacer preguntas y escucharse mutuamente sin ser juzgadas.

Propuesta de introducción:

«Hoy vamos a hablar sobre el respeto, los límites personales y la seguridad. No es necesario que compartáis nada personal si no lo deseáis. Podéis participar de la manera que os resulte más cómoda. El objetivo es aprender juntas y juntos y crear un espacio donde podamos abordar preguntas que no siempre son fáciles de plantear.»

3. Puesta en común: ¿Qué sabemos ya?

Antes de comenzar la presentación, la persona facilitadora invita al grupo a compartir lo que ya sabe sobre el tema. Esta actividad puede realizarse mediante una breve lluvia de ideas oral, utilizando Mentimeter, notas adhesivas o respuestas anónimas por escrito.

Posibles preguntas:

- ¿Qué significa para ti la palabra «límite»?
- ¿Qué significa sentirse segura o seguro con otra persona?
- ¿Dónde suelen obtener las personas jóvenes información sobre relaciones o sexualidad?
- ¿Qué temas son difíciles de abordar en tu comunidad?

Este paso permite a las personas facilitadoras conocer los conocimientos previos del grupo y adaptar la sesión en función de sus necesidades e intereses.

4. Presentación: Respeto, límites y seguridad

Las personas facilitadoras presentan las diapositivas preparadas sobre «Respeto, límites y seguridad».

La presentación debe ser clara, accesible y de duración moderada. Puede abordar temas como:

- Los límites personales.
- El consentimiento.
- La seguridad emocional y física.
- Las relaciones respetuosas.
- La presión del grupo o de las personas iguales.
- La búsqueda de ayuda y apoyo.
- Las personas adultas de confianza y los servicios de apoyo disponibles.

- Los mitos y la desinformación.
- La influencia de la cultura, la familia, la religión o las expectativas sociales en las conversaciones sobre sexualidad.

A lo largo de la presentación, las personas facilitadoras deben realizar pausas periódicas para invitar al grupo a compartir comentarios, reacciones o preguntas.

La sesión no debe percibirse únicamente como una exposición teórica. Las personas facilitadoras pueden hacerla más participativa planteando preguntas breves, utilizando ejemplos prácticos o invitando a las personas participantes a reflexionar de manera individual antes de compartir sus ideas con el grupo.

5. Preguntas anónimas y debate grupal

Después de la presentación, o de forma integrada durante la misma, las personas facilitadoras responden a las preguntas recogidas a través del formulario anónimo o de la caja de preguntas.

Las respuestas deben ofrecerse de manera rigurosa, respetuosa y adecuada a la edad del grupo. Si alguna pregunta resulta demasiado personal, inapropiada o queda fuera del ámbito de conocimiento de la persona facilitadora, esta puede reconocer su importancia y orientar a las personas participantes hacia recursos de apoyo adecuados, como profesionales de la salud, orientadoras y orientadores, profesorado o servicios especializados.

Ejemplo de respuesta:

«Es una pregunta importante, pero quizá requiera una conversación más personal con una persona adulta de confianza o con una profesional especializada. Si lo deseas, al finalizar la sesión podemos hablar sobre dónde encontrar ese apoyo.»

Las personas facilitadoras deben evitar juzgar o ridiculizar cualquier pregunta. Con frecuencia, las preguntas anónimas reflejan curiosidad e interés por aprender sobre temas que las personas participantes todavía no se sienten cómodas abordando de manera abierta.

6. Reflexión final y temas para el futuro

Para cerrar el taller, las personas facilitadoras invitan al grupo a identificar qué temas les han parecido más relevantes, útiles o interesantes para seguir trabajando en futuras actividades o espacios de aprendizaje.

Posibles preguntas para la reflexión final:

- ¿Qué tema de los que hemos tratado hoy te ha parecido más importante?
- ¿Hay algún aspecto sobre el que te gustaría aprender más?
- ¿Qué preguntas siguen sin respuesta?
- ¿Qué haría que futuros talleres fueran más seguros o más útiles para las personas jóvenes?
- ¿Qué temas te gustaría que abordáramos en próximas sesiones?

Las personas participantes pueden responder de forma oral, mediante notas adhesivas o a través de un breve formulario de evaluación anónimo.

Este último paso permite a las personas facilitadoras identificar las necesidades e intereses del grupo y planificar futuras actividades o talleres de seguimiento.

MATERIALES

Proyector, presentación de diapositivas titulada «Respeto, límites y seguridad», caja para preguntas anónimas, papel, bolígrafos y, opcionalmente, un formulario anónimo en línea (por ejemplo, Google Forms) y un código QR que enlace a dicho formulario o a recursos informativos complementarios.

Respect, Boundaries & Safety



Boundaries & Consent

Consent means:

- + a clear "yes"
- + given freely (no pressure)
- + can be changed at any time

If it's not a clear "yes", it is a "no".



- + If someone is silent, is that consent?
- + If someone said yes before, can they change their mind?
- + If someone feels pressured, is that real consent?

We can think about it like this:

- + YES → clear agreement
- + NO → not okay
- + NOT SURE → also means NO



It's important to know how to communicate your boundaries

- + "I don't want this"
- + "Stop"
- + "I'm not comfortable"
- + "Not now"



Pressure & Respect



- + "If you love me, you should..."
 - + "Everyone is doing it"
 - + "Don't be boring"
- This is not respect. This is pressure.

If someone pressures you, is that a healthy situation?



Healthy interaction =

- + Respect
- + Safety
- + no pressure

Safety & Health

There can be risks in intimate situations, such as:

- + Infections
- + Unwanted pregnancy



Diversity & Closing

People can be different in how they feel, think, and build relationships.

What is important is:

- + Respect
- + Safety
- + Understanding boundaries

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS FACILITADORAS

Este taller funciona mejor cuando se plantea de forma participativa y no como una clase magistral. Aunque se utilicen diapositivas, las personas facilitadoras deberían incorporar preguntas, breves espacios de reflexión, ejemplos prácticos y momentos en los que las personas participantes puedan compartir lo que ya saben o piensan sobre los temas abordados.

Antes del taller, resulta útil identificar qué temas son más relevantes o interesantes para el grupo. Esto puede hacerse mediante un formulario anónimo, una caja de preguntas o una breve actividad de detección de necesidades. Este paso es especialmente importante cuando se trabaja con jóvenes procedentes de contextos conservadores, ya que pueden tener muchas dudas o inquietudes, pero no sentirse cómodas expresándolas abiertamente.

Desde el inicio, las personas facilitadoras deben esforzarse por crear un ambiente respetuoso y emocionalmente seguro. Las personas participantes deben saber que no están obligadas a compartir experiencias personales y que pueden participar de manera más discreta si así lo prefieren.

Se recomienda especialmente el uso de preguntas anónimas. Este recurso permite abordar temas sensibles sin miedo a la vergüenza, al juicio de otras personas o a la exposición frente al grupo.

Cuando se trabaja con jóvenes procedentes de contextos conservadores, religiosos, migrantes o afectados por conflictos, es importante evitar hacer suposiciones sobre sus experiencias, conocimientos o creencias. El taller no debe presentar ninguna cultura, religión o país como «atrasado» o «incorrecto». En su lugar, las personas facilitadoras pueden reconocer que las personas crecen en entornos diversos, con normas, expectativas y niveles de acceso a la información diferentes.

El lenguaje utilizado debe ser sencillo, respetuoso y adecuado a la edad de las personas participantes. Las personas facilitadoras deberían evitar términos excesivamente técnicos, salvo que se expliquen de forma clara y comprensible.

Si durante la sesión surgen preguntas relacionadas con traumas, violencia, abusos, coerción o situaciones de riesgo, las personas facilitadoras no deberían intentar abordarlas únicamente dentro del grupo. En estos casos, es importante seguir los protocolos de protección correspondientes y derivar a la persona joven a profesionales, personas adultas de confianza, servicios de orientación, recursos de protección o entidades especializadas de apoyo.

En una versión de 30 minutos, se recomienda mantener la presentación breve y centrar la sesión principalmente en las preguntas anónimas y en los conceptos básicos. En una versión de 90 minutos, pueden incorporarse más elementos participativos, como debates en pequeños grupos, análisis de situaciones, juegos de rol o dinámicas para desmontar mitos.

Al finalizar el taller, las personas facilitadoras pueden preguntar qué temas les gustaría explorar en futuras sesiones. Esto contribuye a generar confianza, fomenta la participación y permite que el programa responda mejor a las necesidades e intereses reales del grupo.

Conclusión

El proyecto ha demostrado el enorme potencial de la educación sexual integral como herramienta de empoderamiento, inclusión y transformación social en el ámbito del trabajo con jóvenes. A través del trabajo colaborativo entre participantes de Italia, Suecia, Portugal, España, Alemania, Lituania, Polonia y Serbia, el curso de formación creó un valioso espacio internacional para intercambiar experiencias, cuestionar tabús y desarrollar herramientas prácticas de educación no formal adaptables a diferentes realidades culturales y contextos locales.

Los talleres incluidos en esta guía reflejan la creatividad, la sensibilidad y el compromiso de las personas jóvenes trabajadoras, educadoras y facilitadoras que participaron en el proyecto. Cada actividad aborda la educación sexual desde una perspectiva diferente, incluyendo la prevención y sensibilización sobre las infecciones de transmisión sexual, la menstruación, el consentimiento, los límites personales, la seguridad y el diálogo inclusivo. En conjunto, demuestran que la educación sexual no consiste únicamente en transmitir información, sino también en crear espacios seguros donde las personas jóvenes puedan hacer preguntas, reflexionar sobre sus experiencias, comprender sus derechos y aprender a respetarse a sí mismas y a los demás.

Una de las principales lecciones aprendidas a lo largo del proyecto es que la educación sexual debe ser sensible al contexto, inclusiva y participativa. En Europa y en otras regiones del mundo, las personas jóvenes crecen con distintos niveles de acceso a información fiable, diferentes expectativas culturales y diversas normas sociales relacionadas con la sexualidad, el género, las relaciones y el cuerpo. Por ello, quienes trabajan con jóvenes necesitan herramientas flexibles que puedan adaptarse a las necesidades, la edad, el contexto y el nivel de comodidad de cada grupo.

Esta guía ofrece una pequeña pero valiosa colección de herramientas de este tipo. Las actividades fueron creadas y puestas en práctica durante el curso de formación y tienen como objetivo apoyar a quienes trabajan con jóvenes en la apertura de conversaciones que con frecuencia se evitan o se consideran tabú. Las propuestas fomentan el aprendizaje a través del diálogo, la creatividad, el movimiento, la reflexión y el intercambio entre iguales, lo que las hace adecuadas para una amplia variedad de contextos de trabajo juvenil. En última instancia, el proyecto pone de relieve el papel de las personas trabajadoras y educadoras juveniles como facilitadoras de la confianza, el cuidado y el pensamiento crítico. Al abordar la educación sexual desde el respeto, el consentimiento, la inclusión y la dignidad, el trabajo con jóvenes puede contribuir a promover relaciones más saludables, una mayor conciencia personal, la reducción del estigma y la construcción de comunidades más igualitarias.

Esta guía invita a educadoras, educadores y profesionales del ámbito juvenil a seguir adaptando, poniendo a prueba y mejorando estas metodologías en sus propios contextos locales, contribuyendo así a que las personas jóvenes de Europa y de otras partes del mundo tengan acceso al conocimiento, la confianza y el apoyo que necesitan para desarrollarse plenamente.

Reconocimientos

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas participantes del curso de formación, al equipo de coordinación de Fedelatina – especialmente a Camila Solari, Carlota Blanco y la voluntaria Elena Poal–, así como a las formadoras Mariana Matoso y Mariana Fonseca, por su compromiso, dedicación y contribución al desarrollo de este proyecto.

Este proyecto (P.Nº: 2025-1-ES02-KA153-YOU-000306017) ha sido cofinanciado por la Unión Europea a través del programa Erasmus+. El consorcio está formado por Fedelatina (España), Logos (Polonia), Loesje (Alemania), Goodness of People (Suecia), Casa Qui (Portugal), Navissos (Serbia), Prismatic (Lituania) y Oriel (Italia).



Co-funded by
the European Union

Construyendo Límites y Rompiendo Tabús: Herramientas de Empoderamiento para la Educación Sexual

Kit de Recursos

Número de Proyecto: 2025-1-IS01-KA153-YOU-000298184

Coordina:



Partners:



© 2025. Esta obra está disponible bajo la licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Construyendo Límites y Rompiendo Tabús: Herramientas de Empoderamiento para la Educación Sexual

Kit de Recursos

Abril, 2026