



## CICLO DE SEMINARIOS

# "SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 1: Ventajas y desventajas en línea**

**Objetivo de aprendizaje:** Adoptar un enfoque crítico ante a vida en línea, discutiendo sus ventajas y desventajas.

**Niveles:** Desde 7º básico a 2º medio

**Tiempo/duración:** 30-45 minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo con preguntas y tijeras.

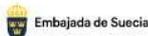
### **Descripción del ejercicio:**

1. Explique a las y los estudiantes que el ejercicio consiste en abordar una serie de preguntas sobre la vida en línea, en las redes sociales, en las plataformas de juegos, etc.
2. Distribuya una tarjeta de la hoja de trabajo a cada estudiante.
3. Indíquelo al curso que podrán moverse dentro de la sala para buscar un compañero o una compañera para hacer la pregunta que aparece en su tarjeta.
4. En parejas y por turnos, responden las preguntas. Al terminar, se intercambian las tarjetas y se mueven por la sala para encontrar una nueva pareja.
5. El objetivo es llegar a la mayor cantidad de compañeros y compañeras y responder tantas preguntas como sea posible. Pueden responder la misma pregunta varias veces a diferentes estudiantes del curso.
6. Termine el ejercicio con una conversación con el curso completo sobre las ideas que han compartido entre sí. Pueden utilizar algunas de las preguntas de las tarjetas como punto de partida para el diálogo.

### **Sugerencias de preguntas para el cierre:**

- ¿Qué preguntas les parecieron interesantes/ difíciles/ fáciles/ relevantes/ no relevantes y por qué?
- ¿Pueden dar ejemplos de respuestas que recibieron y que no habían pensado?
- ¿Cómo creen que les influye (negativa y positivamente) lo que otros hacen en las redes sociales y en las plataformas de juegos?
- ¿Qué responsabilidades hay hacia otras personas en las redes sociales y las plataformas de juegos?
- ¿Con quién se puede hablar si experimentan algo desagradable o encuentran algo difícil en internet?
- ¿Qué podemos hacer todos y todas para que sea divertido estar en las redes sociales y las plataformas de juegos?

Organizan:



Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## EJERCICIO 1: Hoja de trabajo

¿Cuáles son las ventajas de las redes sociales?	¿Cuáles son las desventajas de las redes sociales?	¿Cuáles son las ventajas de tener muchos seguidores?	¿Cuáles son las desventajas de tener muchos seguidores?
¿Cuáles son las ventajas de los juegos en línea?	¿Cuáles son las desventajas de los juegos en línea?	¿Qué redes sociales no recomendarías a los jóvenes y por qué?	¿Qué redes sociales recomendarías a los jóvenes y por qué?
¿Cuáles son las ventajas de enviar fotos a otras personas, por ejemplo, en Snapchat?	¿Cuáles son las desventajas de enviar fotos a otras personas, por ejemplo, en Snapchat?	¿Cuáles son las ventajas de dar me gusta y comentar las publicaciones, historias, etc. en las redes sociales?	¿Cuáles son las desventajas de dar me gusta y comentar las publicaciones, historias, etc. en las redes sociales?
¿Cuáles son las ventajas de publicar fotos propias en las redes sociales?	¿Cuáles son las desventajas de publicar fotos propias en las redes sociales?	¿Cómo puedes encontrar nuevos amigos y comunidades en línea?	Algunos jóvenes se sienten adictos a sus celulares. ¿Por qué crees que esto es así?
¿Cuáles son las ventajas de tomar un descanso de las redes sociales o de los juegos?	¿Cuáles son las desventajas de tomar un descanso de las redes sociales o de los juegos?	¿Cuáles son las diferencias entre comunicarse en las redes sociales y comunicarse cara a cara?	¿Cuáles son las similitudes entre comunicarse en las redes sociales y comunicarse cara a cara?
¿Qué es lo más fácil de hablar con tus padres sobre lo que haces, ves y experimentas en las redes sociales, en los juegos multijugador, en Twitch, etc.?	¿Qué es lo más difícil de hablar con tus padres sobre lo que haces, ves y experimentas en las redes sociales, en los juegos multijugador, en Twitch, etc.?	¿Cuáles son las diferencias entre comunicarse en los juegos y las plataformas en línea y comunicarse cara a cara?	Muchos padres quieren hablar con sus hijos sobre lo que hacen en su celular o computador, pero no lo hacen. ¿Por qué crees que esto es así?





## CICLO DE SEMINARIOS

# "SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 2: Dilemas en línea**

### **Objetivos de aprendizaje:**

1. Discutir las ventajas y desventajas de diferentes opciones de acción sobre dilemas que pueden surgir en línea.

**Niveles:** Desde 7º básico a 2º medio

**Tiempo/duración:** 45- 90 minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo con dilemas

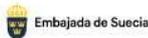
### **Descripción del ejercicio**

1. Dígale a los y las estudiantes que trabajarán con dilemas sobre la vida en línea. A cada rincón de la sala se le asigna un número del 1 al 4 y cada uno representa una opción de respuesta. Cuando lea una opción de respuesta, se colocan en el rincón correspondiente. El rincón número 4 es "Otras opciones", y esto significa que hay que formular una respuesta diferente a las otras tres.
2. Explíqueles que el objetivo no es llegar a un acuerdo, sino examinar diferentes posibilidades y perspectivas y que no se permite comentar las opciones de los y las demás. Trabajen con un dilema a la vez y vaya preguntando las razones de sus opciones.

### **Consejos para los y las docentes:**

- Si un rincón está completamente vacío, permita que discutan por qué creen que nadie se ha sentado allí.
  - Si están distribuidos de forma muy desigual en los rincones, es importante tratar de prestar atención positiva a los y las estudiantes que son minoría.
  - Si sólo hay solo un o una estudiante en uno de los rincones dirija el ejercicio desde allí.
  - Puede crear dilemas según su grupo de estudiantes. Estos pueden tomar como punto de partida, por ejemplo, los desafíos típicos sobre el cuerpo en la sala de clase. Estos pueden tomar como punto de partida, por ejemplo, los desafíos típicos sobre el cuerpo en la sala de clase.
3. Otra forma de trabajar con los dilemas es asignar las opciones y que analicen sus ventajas y desventajas. Para eso, divida al curso en cuatro grupos, asignando aleatoriamente los números del 1 al 4 y pídale que se ubiquen en el rincón que corresponde a su número. Ahora deben conversar en el grupo y deben ponerse de acuerdo sobre las ventajas y desventajas de esa opción. Puede orientar la conversación grupal con preguntas como: ¿Por qué es esta una buena/mala idea? ¿Qué creen que pasará si eligen esta opción de acción? ¿Qué podría decir o hacer específicamente esa persona? ¿Cómo creen que se siente la persona?

Organizan:



Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## EJERCICIO 2: Hoja de trabajo

Sara y Pedro llevan casi un año pololeando. Están muy felices, pero no tanto como al principio. El fin de semana pasado, Sara se besó con otro chico. Ella se arrepintió al día siguiente y decidió no decirle nada a Pedro. Ahora, sin embargo, acaba de recibir una foto en su celular de ella besando al chico del fin de semana. Ella no conoce el número que envió la foto.

¿Qué debe hacer Sara?

1. Contactar a Pedro y contarle sobre el beso.
2. Contactar al chico al que besó y preguntarle si él envió la foto.
3. Esperar y ver qué pasa.
4. Otras opciones.

Camila está recién empezando a pololear con Federico. Ella está muy enamorada. Federico le toma fotos mientras ella juega a ser modelo. Un día ella descubre que él le ha enviado unas fotos bastante privadas a su amigo. Discuten y ella termina con él. Al irse le dice que publicará fotos de ella en línea.

¿Qué debe hacer Camila?

1. Volver a pololear con Federico.
2. Esperar hasta que Federico suba las fotos.
3. Hablar con tus padres.
4. Otras opciones

Antonio tiene 15 años y es conocido en TikTok por su estilo y por publicar videos y memes divertidos. Tiene muchos amigos y recibe muchos comentarios y "me gusta". Desgraciadamente, esto le toma mucho tiempo. A veces, realmente se estresa mucho por todo lo que tiene que hacer y sus calificaciones han bajado en el último año porque no tiene tiempo para sus tareas.

¿Qué debe hacer Antonio?

1. Cerrar todos tus perfiles por un período de tiempo.
2. Hablar con sus padres sobre cómo puede salir del estrés en línea.
3. Hacer un acuerdo consigo mismo de que solo puedes pasar 30 minutos al día en las redes sociales.
4. Otras opciones.

Colomba tiene 13 años cuando conoce en Instagram a Maximiliano que tiene 28. Él le escribe mensajes, es muy agradable y la apoya cuando ella tiene problemas. Después de un tiempo también empiezan a llamarse por teléfono. Hablan de todo, amigos, sueños, amor y aunque sabe que es 15 años mayor, no siente ninguna diferencia de edad. Un día, Maximiliano la invita a su casa. Colomba empieza a dudar.

¿Qué debe hacer Colomba?

1. Visitar a Maximiliano con un buen amigo.
2. Dejar de tener contacto con Maximiliano y bloquearlo de su perfil de Instagram.
3. Hablar con un adulto en quien confía.
4. Otras opciones.

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## EJERCICIO 3: Mírame

**Objetivos de aprendizaje:** Explicar el fenómeno de las *selfies*, comparándolas con retratos antiguos.

**Niveles:** 4º a 6º básico

**Tiempo/duración:** 90 o + minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo con fotos de retratos y autorretratos en cuadros de diferentes épocas, y *selfies* de hoy.

### Descripción del ejercicio

1. Comunique a los y las estudiantes que la actividad se tratará de retratos y autorretratos, basados en el concepto de *selfies*. ¿Qué es una *selfie*, cuál es su propósito y qué tiene en común con los retratos de antaño? Escriba "*selfies*" en la pizarra y hagan una lluvia de ideas con palabras y oraciones, que también se anoten en la pizarra.
2. Ahora deben imaginar que alguien del espacio exterior aterriza y quiere una buena y breve explicación de qué es una *selfie*. Inspirándose en las palabras y oraciones de la pizarra, los alumnos deben construir una oración que describa mejor el concepto. Escriba la oración en la pizarra.
3. Projete o muestre imágenes con retratos de diferentes épocas (fotos, cuadros, etc) y pregunte:
  - ¿Qué razones tenía la gente para querer un retrato pintado o tomado por un fotógrafo?
  - ¿Es la misma razón por la que la gente hoy en día se toma *selfies*?
  - ¿Qué similitudes hay entre las pinturas, las fotografías de retratos y las *selfies* en el celular? ¿Qué las distingue?
  - Hoy en día se puede darle "me gusta" a una *selfie* en, por ejemplo, Instagram. ¿Cómo se le ponía "me gusta" a un retrato o una foto antiguamente?
  - ¿Por qué crees que algunas personas se toman *selfies* y otras no?
  - ¿Qué tienen de divertido y genial las *selfies*?
  - ¿Qué puede ser difícil en los *selfies*?
4. Divida el curso en grupos de aproximadamente 5 personas cada uno. Pida a los y las estudiantes que observen imágenes con retratos y autorretratos en cuadros de diferentes épocas. A partir de cada imagen, los alumnos deberán imaginar y responder lo siguiente:
  - ¿Quién está en la foto?
  - ¿Por qué se hizo/tomó la foto? ¿Qué quiere mostrar?
  - ¿Cómo se retrata la persona?
  - ¿Quién es el destinatario de la imagen?

## CICLO DE SEMINARIOS

# "SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

**IMPORTANTE:** En la hoja de trabajo se puede ver una referencia para realizar el ejercicio, pero es recomendable adaptar las imágenes al contexto chileno. Algunas de las imágenes contienen un poco de información para inspirarse, pero el resto del tiempo depende totalmente de la imaginación de las y los estudiantes para dar vida a las personas y a la situación del retrato.

Cada hoja representa una imagen de dos décadas o siglos diferentes. Los y las estudiantes deben presentar una hoja al curso y presentar a ambas personas en la hoja. Por ejemplo: "Aquí tenemos a Raimundo, que en 1515 encargó la pintura..." O como una presentación en primera persona: "Mi nombre es Raimundo, y mandé a pintar este retrato en 1515 porque...".

5. Finalmente, se habla en pleno sobre el trabajo con retratos y *selfies* en el pasado y el presente. Se sugieren las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que se verá una *selfie* en el futuro?
- ¿La gente siempre tendrá el deseo y la necesidad de retratarse? ¿Por qué?
- ¿Cómo se relacionan los *selfies* con los ideales corporales?
- ¿Creen que los ideales corporales cambian con el tiempo? ¿Por qué?

6. Puede apoyar el ejercicio con este video, escaneando el código QR.



CICLO DE SEMINARIOS

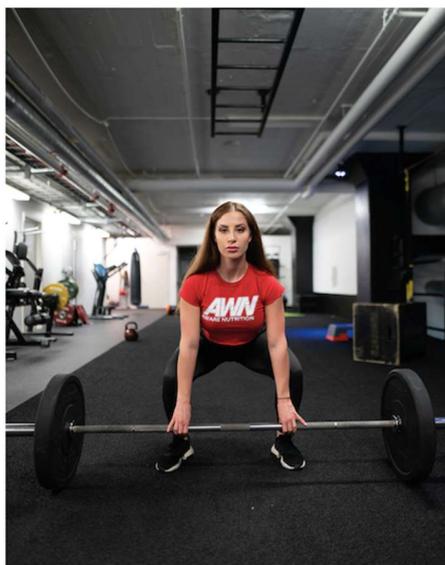
"SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

**EJERCICIO 3: Hoja de trabajo** (imágenes de referencia, se recomienda adaptar)



*Kvindeportræt*, Ferdinand Bol, 1656



*Ung kvinde*, John Fernandes, 2020



*Selfie*, Martin Peachy, 2019



*Portræt af Christian II*, Michiel Sittov, 1515

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 4: ¡Sí, gracias! - ¡No, gracias!**

**Objetivos de aprendizaje:**

**Niveles:** Desde NT2 a sexto básico.

1. Reflexionar sobre cómo los límites varían según las características personales.
2. Dialogar sobre cómo se sienten las emociones en el cuerpo.

**Tiempo/duración:** 30- 45 minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo y tijeras.

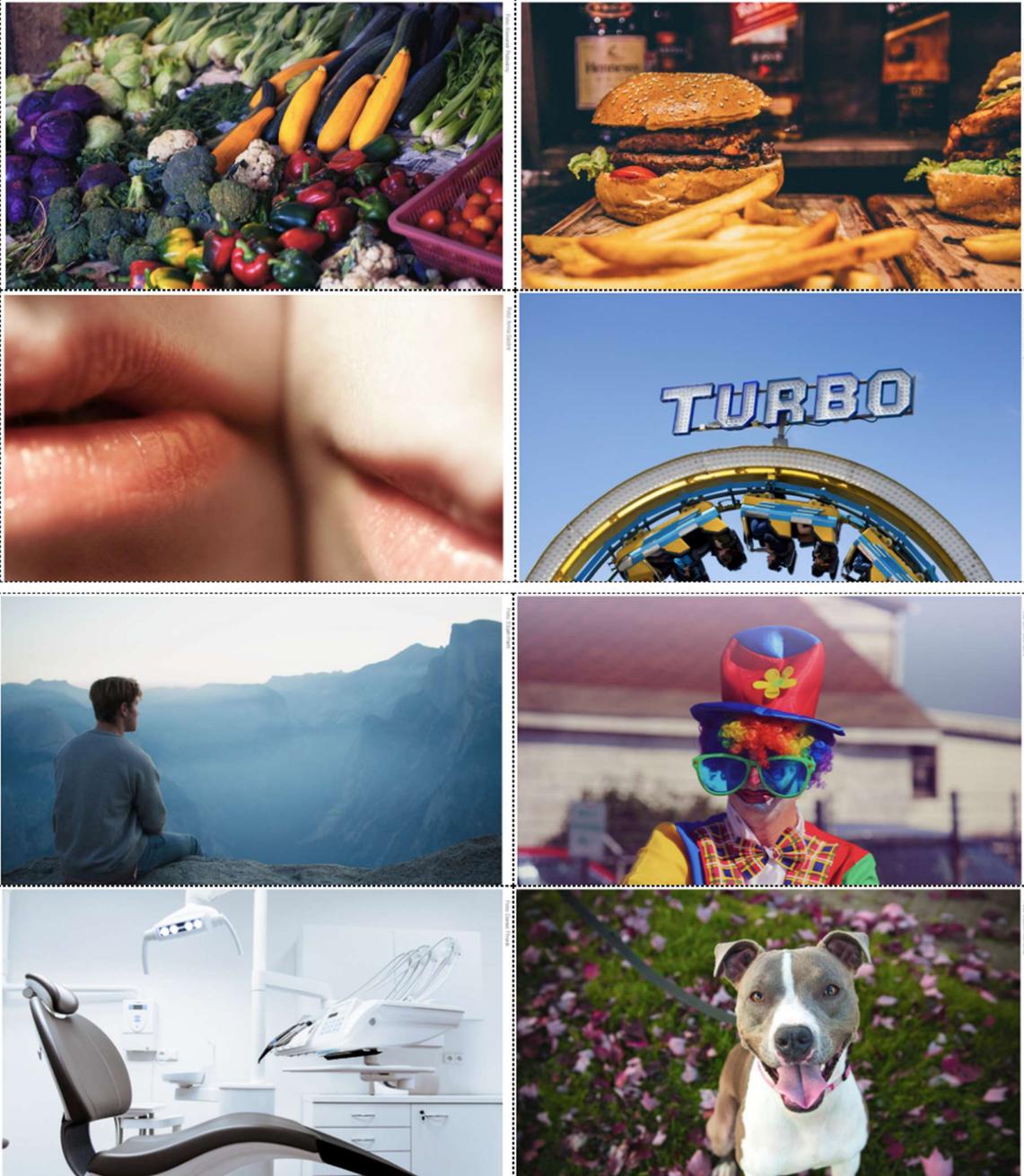
**Descripción del ejercicio:**

1. Comente al curso que van a investigar cómo reaccionan las personas a las imágenes de diferentes cosas. Por ejemplo, puede haber una imagen de una serpiente. Algunas personas dirán "sí, por favor" a una serpiente porque piensan que es hermosa, fascinante o genial. Otros dirán "no, gracias" porque piensan que una serpiente es espeluznante, fea o tal vez parece malvada. Algunos no dirán ni sí por favor, ni no gracias, porque no les importe la imagen de una serpiente.
2. Aclare que todas las reacciones a las imágenes son aceptadas y que no existe ninguna reacción equivocada.
3. Muestra las imágenes de la hoja de trabajo y deténgase en cada imagen preguntando:
  - ¿Les dan ganas de hacer sonidos como "Aaaah..." "Naaaah..." "¡Puaj!" "¡Uhhh!" cuando miran la imagen?
  - ¿Qué podrían indicar esos sonidos?
  - ¿Qué sientes en el cuerpo al mirar la imagen?
  - ¿En qué parte del cuerpo se puede sentir si les gusta lo que se muestra en la imagen?
  - ¿Cómo se sienten si les gusta lo que hay en la imagen?
  - ¿Cómo se sienten si NO les gusta lo que hay en la imagen?
4. Después de haber visto las imágenes, puedes continuar la conversación con las siguientes preguntas
  - ¿Cómo saben si a otras personas les gusta algo?
  - ¿Cómo saben si a otras personas NO les gusta algo?
  - ¿Cómo se sentirían si alguien les dice o hace algo que no les agrada?
  - ¿Cómo se sienten cuando alguien les elogia o hace cumplidos?

CICLO DE SEMINARIOS  
"SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

### EJERCICIO 4: Hoja de trabajo



Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 5: Mostrar la cara**

**Objetivo de aprendizaje:** Interpretar y representar emociones a través de expresiones faciales.

**Niveles:** Desde 4º a 6º básico.

**Tiempo/duración:** 30 minutos

**Materiales:** Hojas de trabajo con imágenes y sentimientos impresa y un espejo.

### **Descripción del ejercicio:**

1. Dígales a los y las estudiantes que van a trabajar con las expresiones faciales y el lenguaje corporal y que intentarán ver los rostros de otras personas para saber cómo se sienten o cómo son recibidas las palabras. También dígales que pueden utilizar las propias expresiones faciales para que los demás vean más fácilmente lo que uno quiere decir y cómo uno se siente.
2. Organice al curso en un círculo y pídale a un o una estudiante que elija una emoción, pero que no la diga en voz alta, sino que la muestre con su cara al compañero o compañera que tiene al lado en el círculo, quien debe copiar la expresión facial y mostrársela a quien esté a su otro lado, y así sucesivamente en todo el círculo. Si es posible, tome una foto de quien comienza y quien finaliza la ronda. Al terminar, los demás deberán intentar adivinar qué emoción eligió quien inició la ronda.
3. En el mismo círculo oriente la conversación a través de las siguientes preguntas:
  - ¿Fue difícil? ¿Por qué?
  - ¿En qué se fijaron al imitar la emoción?
  - ¿Por qué la misma emoción puede manifestarse de manera diferente en distintas personas?
4. Entregue una hoja de trabajo a cada estudiante y en conjunto intenten poner un nombre a cada expresión. Pídeles que tomen un espejo de mano y traten de imitar las caras mostradas.
5. Puede terminar el ejercicio, tome como ejemplo una de las expresiones de la hoja de trabajo y pregunte al curso:
  - ¿En qué situaciones se muestra esta cara?
  - ¿Qué significa? ¿Podría significar varias cosas? ¿Y qué causa eso?
  - ¿Por qué a veces puede ser difícil ver qué lo que una cara muestra?
  - ¿Qué se puede hacer si uno no está seguro de lo que muestra una expresión facial?

## CICLO DE SEMINARIOS "SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

### EJERCICIO 5: Hoja de trabajo





## CICLO DE SEMINARIOS

# "SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 6: Enamorarse ¿Qué hacer?**

**Objetivo de aprendizaje:** Reflexionar sobre enamorarse a partir de dilemas.

**Niveles:** Desde 7º básico a 2º medio

**Tiempo/duración:** 90 minutos

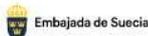
**Materiales:** Hoja de trabajo con dilemas

### **Descripción del ejercicio:**

Consejos para los y las docentes: Esta actividad invita a la reflexión y al pensamiento. El contenido consiste en casos que pueden parecerse a episodios que las y los estudiantes han vivido. Esto hace más fácil hablar de temas sensibles, ya que se ponen en el papel de dar buenos consejos a los demás.

1. Comente a las y los estudiantes que ahora van a escuchar algunos dilemas sobre enamorarse y que un dilema es un problema o desafío para el cual pueden existir múltiples soluciones. Explique que el ejercicio se trata de hablar sobre cuál es la mejor manera de ayudar a los personajes en las historias. Lo más importante no es dar con la respuesta correcta, sino participar y hacer sugerencias.
2. Proyecte los dilemas en la pizarra o entregue en una copia impresa a cada estudiante y léalos en voz alta. Deje que justifiquen qué respuesta consideran más útil y pídeles que propongan una cuarta solución. Cuando hayan terminado de presentar un dilema, pueden leer en conjunto el recuadro de buenos consejos.
3. El curso puede responder desde sus asientos, o puede organizar que cada rincón de la sala represente una opción de respuesta y pedirles que se paren en el rincón que coincida con lo que piensan.

Organizan:



Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## EJERCICIO 6: Hoja de trabajo

Dilema	Buenos consejos
<p><b>Enamorarse de alguien del curso</b></p> <p>Sarah está enamorada de alguien de su curso, pero no está segura de si esa persona también siente algo por ella. ¿Qué debe hacer Sarah?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escribirle a la persona de la que está enamorada y preguntarle si siente lo mismo.</li> <li>2. Pedirle a un amigo que le pregunte a la persona.</li> <li>3. Intentar estar más con esa persona.</li> <li>4. ¿Otras opciones?</li> </ol>	<p>Es genial enamorarse, pero también puede ser difícil. Si no sabes si la otra persona también está enamorada de ti, puedes intentar leer su lenguaje corporal. A veces se puede intentar coquetear y ver si la otra persona responde de la misma forma.</p> <p>Se puede reaccionar de muchas maneras al enamorarse. Hay quienes evitan a la persona que les gusta porque se vuelven demasiado tímidos o tímidas, mientras que otros tratan de ocultarlo fingiendo que no pasó nada. Por lo tanto, puede ser difícil saber si la otra persona siente lo mismo.</p> <p>Aún si te resulta vergonzoso, siempre puedes preguntar directamente o quizás a través de una carta. También puedes pedirles ayuda a tus amistades para que "investiguen el asunto".</p> <p>Si la persona de la que te has enamorado no siente lo mismo, es normal sentirse triste y es bueno tener a alguien con quien hablar sobre ello.</p>
<p><b>Ya no se siente enamorado.</b></p> <p>Pablo pololea con una persona, pero ya no está enamorado. ¿Qué debe hacer?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nada. Pueden pololear fácilmente sin estar enamorados.</li> <li>2. Terminar con esa persona.</li> <li>3. Intentar enamorarse de esa persona nuevamente.</li> <li>4. ¿Otras opciones?</li> </ol>	<p>Se puede perder el interés en una pareja e interesarse por otra persona, o preferir continuar una relación de amistad en vez de ser pareja con alguien.</p> <p>Es bueno preguntarse, ¿quizás mi pareja ya no es tan amable conmigo?</p> <p>Pase lo que pase, siempre puedes terminar una relación. Algunas veces, al cambiar algo, la relación vuelve a ser buena y otras veces es mejor que termine. Lo importante es la honestidad y la comunicación clara con la otra persona.</p> <p>No es bueno hacer que los demás se sientan tristes, pero tampoco es bueno estar con alguien con quien no se quiere estar.</p>

CICLO DE SEMINARIOS

"SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

Dilema	Buenos consejos
<p><b>¿Amor o amistad?</b></p> <p>Pedro está realmente enamorado de alguien de su curso, pero no sabe si es amor o simplemente una buena amistad. ¿Qué debe hacer?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pensar en cómo se siente cuando está con esa persona. Si es diferente a cuando está con sus otras amistades entonces probablemente sea enamoramiento.</li> <li>2. Hablar con un buen amigo o amiga o con una persona adulta sobre esto. Quizás puedan ayudarlo a descubrir lo que siente.</li> <li>3. Nada, esperar y ver qué pasa. Si es amor, probablemente lo descubrirá.</li> <li>4. ¿Otras opciones?</li> </ol>	<p>Los sentimientos de amistad y el amor de pareja a veces pueden muy parecidos. Si tienes dudas, puede ser útil tomarte un tiempo para prestarle atención a ciertas señales, como, por ejemplo, si al hablar con la persona te sonrojas, el corazón te late más rápido o sientes algo de nerviosismo. También puede ser una señal pensar en esa persona casi todo el tiempo.</p>
<p><b>Amistades que se burlan</b></p> <p>Ana está muy enamorada de alguien que vive en su calle. Sus amigos se burlan de ella porque no hace nada al respecto y la llaman "infantil". ¿Qué debe hacer?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dejar a los amigos.</li> <li>2. Hacer algo para acercarse a esa persona.</li> <li>3. Hablar con sus amigos para que no se burlen de ella.</li> <li>4. ¿Otras opciones?</li> </ol>	<p>Es maravilloso enamorarse, a veces puede ser intenso y otras veces no. A veces es por mucho tiempo y otras veces sólo por un día. Es divertido hablar con las amistades sobre quién te gusta, pero nadie debería presionar ni molestarte para que hagas algo que no quieres hacer.</p> <p>Si no te atreves a acercarte, quizás tus amistades te pueden ayudar a hablar con quién te gusta, pero sólo si tú se los pides.</p>



## CICLO DE SEMINARIOS

# "SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 7: Conversación sobre cuerpos**

**Objetivo de aprendizaje:** Discutir sus ideas previas sobre el cuerpo dialogando a partir de imágenes.

**Niveles:** Desde NT2 a 3º básico

**Tiempo/duración:** 30 -45 minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo con imágenes

### **Descripción del ejercicio:**

Consejos para los y las docentes: Imprima las hojas de trabajo y cuélguelas en la sala. Las imágenes se pueden utilizar como marco de referencia durante el proceso.

1. Dígales a las y los estudiantes que van a trabajar con un tema sobre el cuerpo. Es decir, que van a ver películas, leer cuentos (o cualquier material que elija) y realizar distintas actividades en clase que tengan que ver con que todos los cuerpos son diferentes entre sí y cómo uno puede sentirse bien con su cuerpo tal como es.
2. Pídeles a las y los estudiantes que hablen en parejas sobre lo que ya saben acerca del cuerpo y cómo sentirse bien con él. Luego recoja las conversaciones en sesión plenaria.
3. Luego muestre las imágenes en las hojas de trabajo y conversen sobre ellas una por una. Pregúntales lo siguiente:
  - ¿Quién está en la foto?
  - ¿Qué está pasando en la imagen/de qué se trata?
  - ¿Qué te viene a la mente cuando ves la imagen?
  - ¿Cómo se relaciona la imagen con el cuerpo?
  - ¿Cómo se siente la(s) persona(s) con respecto a su cuerpo?
  - ¿Cómo puedes verlo?

## CICLO DE SEMINARIOS "SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

### EJERCICIO 7: Hoja de trabajo



Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 8: Dilemas sobre el cuerpo**

### **Objetivo de aprendizaje:**

1. Tomar decisiones sobre cómo actuar frente a los dilemas sobre el cuerpo.
2. Reflexionar sobre las consecuencias de diferentes opciones de acción.

**Niveles:** Desde 4º a 6º básico

**Tiempo/duración:** 45-90 minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo con dilemas.

### **Descripción del ejercicio:**

1. Dígale a los y las estudiantes que ahora trabajarán dilemas sobre el cuerpo. A cada rincón de la sala se le asigna un número del 1 al 4 y cada uno representa una opción de respuesta. Cuando lea una opción de respuesta, se colocan en el rincón correspondiente. El rincón número 4 es "Otras opciones", y esto significa que hay que formular una respuesta diferente a las otras tres.
2. Explíqueles que el objetivo no es llegar a un acuerdo, sino examinar diferentes posibilidades y perspectivas y que no se permite comentar las opciones de los y las demás. Trabajen con un dilema a la vez y vaya preguntando las razones de sus opciones.

### **Consejos para los y las docentes:**

- Si un rincón está completamente vacío, permita que discutan por qué creen que nadie se ha sentado allí.
  - Si están distribuidos de forma muy desigual en los rincones, es importante tratar de prestar atención positiva a los y las estudiantes que son minoría.
  - Si sólo hay solo un o una estudiante en uno de los rincones dirija el ejercicio desde allí.
  - Puede crear dilemas según su grupo de estudiantes. Estos pueden tomar como punto de partida, por ejemplo, los desafíos típicos sobre el cuerpo en la sala de clase.
3. Otra forma de trabajar con los dilemas es asignar las opciones y que analicen sus ventajas y desventajas. Para eso, divida al curso en cuatro grupos, asignando aleatoriamente los números del 1 al 4 y pídale que se ubiquen en el rincón que corresponde a su número. Ahora deben conversar en el grupo y deben ponerse de acuerdo sobre las ventajas y desventajas de esa opción. Puede orientar la conversación grupal con preguntas como: ¿Por qué es esta una buena/mala idea? ¿Qué creen que pasará si eligen esta opción de acción? ¿Qué podría decir o hacer específicamente esa persona? ¿Cómo creen que se siente la persona?

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## EJERCICIO 8: Hoja de trabajo

La mamá de Javiera le regaló zapatillas nuevas para su cumpleaños. Parecen similares a las que usan otras chicas del curso, pero sabe que es una versión más barata. No sabe si ponérselas para ir al colegio o no porque tiene miedo de que los demás le digan algo.

¿Qué debe hacer Javiera?

5. Solo usar las zapatillas en casa.
6. Usar las zapatillas en el colegio y no preocuparse
7. Hablar con un amigo o amiga sobre qué hacer
8. Otras opciones

Durante el almuerzo, Samuel se sienta con algunos compañeros de curso y hablan sobre lo que han traído. "Creo que es asqueroso traer pizza de almuerzo, es muy poco saludable y puedes engordar mucho", dice Sasha. Samuel se pone nervioso cuando ve que Máximo tiene un trozo de pizza en su plato.

¿Qué debe hacer Samuel?

1. No involucrarse
2. Decirle a Sasha que es un poco duro y que no está de acuerdo.
3. Preguntar a Máximo en privado si está bien.
4. Otras opciones

Elena está dibujando y se da cuenta de que un grupo de compañeros la miran y susurran riéndose unos puestos más allá. Se pone nerviosa y se pregunta si es sobre ella, mira su ropa o si tiene algo extraño en el cuerpo, pero no encuentra nada.

¿Qué debe hacer Elena?

1. Fingir que no escucha las risas
2. Preguntarles si se están riendo de ella.
3. Salir de la sala y buscar con quien hablar.
4. Otras opciones

Víctor sigue en Tik Tok a muchas personas que suben videos bailando y quiere hacer lo mismo, pero le preocupa lo que los demás piensen de su cuerpo cuando baila.

¿Qué debe hacer Víctor?

1. Subir los videos que quiera.
2. No subir videos para evitar burlas
3. Hablar con algún amigo o amiga sobre sus preocupaciones.
4. Otras opciones

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## EJERCICIO 9: Cuerpo e ideales corporales

**Objetivo de aprendizaje:** Discutir y tomar postura sobre afirmaciones acerca del cuerpo y los ideales corporales.

**Niveles:** Desde 7º básico a 2º medio

**Tiempo/duración:** 30 – 45 minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo con afirmaciones

### Descripción del ejercicio:

1. Indique a los y las estudiantes que en este ejercicio tendrán que tomar una posición sobre algunas afirmaciones sobre el cuerpo y los ideales corporales, y luego plantear preguntas y deseos para el proceso de aprendizaje sobre el cuerpo y los ideales corporales.
2. Presente el método de trabajo “De silla a silla” indicando que:
  - no se permite comentar las opciones de los demás.
  - la actividad consiste en tomar una posición, incluso si uno tiene dudas
  - que el objetivo no es llegar a un acuerdo, sino examinar diferentes puntos de vista
3. Lea en voz alta una afirmación de la hoja de trabajo. Si no se está de acuerdo con la afirmación, se queda sentado. Si se está de acuerdo, se levanta y ocupa el asiento de otra persona que también está de acuerdo. No está permitido regresar a la silla de la que se vino. Dígale a los y las estudiantes que se pondrá de pie cada vez que lea una pregunta, para que siempre puedan cambiar de lugar con usted.
4. Durante la actividad, facilita un diálogo sobre las afirmaciones y cualquier dilema que surja en las posiciones que toman los y las estudiantes. En el diálogo, debes formular preguntas que los animen a reflexionar y argumentar sus respuestas y opciones de acción. Dependiendo de sus posturas, se plantean preguntas como:
  - ¿Por qué es importante/no importante que los jóvenes estén conformes con sus cuerpos? ¿Qué puede influir en la satisfacción de los y las jóvenes con su propio cuerpo? ¿Qué se puede hacer si uno conoce a alguien que no está contento con su cuerpo
  - ¿Qué creen ustedes que significa la satisfacción/insatisfacción con el propio cuerpo para los jóvenes en general?
  - Algunos jóvenes creen que es su propia responsabilidad cambiar su cuerpo si no están contentos con él. ¿Pero qué pasa con lo que no se puede cambiar? ¿Se puede aprender a aceptar el cuerpo tal como es?
  - Todos los cuerpos son diferentes, pero los ideales corporales suelen ser muy monótonos (por ejemplo, pechos grandes, cuerpos musculosos, dientes rectos). ¿Por qué creen que muchas personas se esfuerzan por lucir iguales? ¿Qué se necesitaría para que la diversidad se convirtiera en lo más deseable?

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 9: Hoja de trabajo**

- Hoy hace buen tiempo.
- Es importante saber cómo cuidar su cuerpo.
- Muchas personas jóvenes conversan con sus padres sobre el cuerpo.
- Muchas personas jóvenes buscan conocimiento sobre el cuerpo online.
- Es importante querer el propio cuerpo.
- Muchas personas jóvenes están conformes con su cuerpo.
- El placer corporal significa sentirse conforme con su cuerpo.
- El placer corporal tiene que ver con mover y ejercitar el cuerpo.
- Hay diferencias entre los ideales del cuerpo de las niñas y de los niños.
- Muchas personas jóvenes saben que a menudo los cuerpos que aparecen en redes sociales son editados.
- Las imágenes de cuerpos ocupan mucho espacio en redes sociales.
- La visión que tienen muchas personas jóvenes sobre su propio cuerpo es influenciada por los ideales corporales irreales de las redes sociales.
- Muchas personas jóvenes usan filtros, cuando suben imágenes de su cuerpo a las redes sociales.
- Muchas personas jóvenes usan las redes sociales para mostrar cómo entrenan.
- Muchas personas jóvenes quieren *likes*, cuando suben fotos de su cuerpo a las redes sociales.
- Muchas personas jóvenes tienen adicción a los *likes*
- Muchas personas jóvenes actúan para romper con los ideales irreales de los medios sociales.
- En 20 años, los ideales corporales habrán cambiado.
- Es importante que los y las jóvenes reciban información en el colegio sobre el cuerpo y los ideales corporales.
- Es importante que los y las jóvenes conversen entre ellos y ellas sobre el cuerpo y los ideales corporales.

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## **EJERCICIO 10: Come cocos sobre consentimiento**

**Objetivo de aprendizaje:** Reflexionar sobre los límites y el consentimiento.

**Niveles:** Desde 7º básico a 2º medio

**Tiempo/duración:** 30 – 45 minutos

**Materiales:** Hoja de trabajo con juego

### **¿Qué es el consentimiento?**

El consentimiento es una forma de confirmar que estás de acuerdo con participar en algo y si ese deseo se termina o disminuye, siempre puedes dejar de participar. También se puede dar consentimiento para una cosa, pero no para otra. Por ejemplo, puedes dar consentimiento para coquetear, pero no para besarse. Por lo tanto, es importante poner atención y pedir siempre el consentimiento para asegurarse de que todos y todas están de acuerdo sobre lo que se va a hacer.

### **Descripción del ejercicio:**

1. Converse con los y las estudiantes sobre qué saben sobre límites y consentimiento.
2. Entregue una copia de la hoja de trabajo a cada estudiante. Esta incluye un "come-cocos" con preguntas sobre el tema. Deben cortarlo y doblarlo, para después hacerse preguntas en parejas o en grupos pequeños.
3. Para terminar el ejercicio, realice un resumen con el curso a partir de las preguntas que se han hecho en el diálogo del juego. Los y las estudiantes pueden presentar sus propias respuestas y las que recibieron de sus compañeros y compañeras.

El juego contiene las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten los propios límites?
- ¿Qué se puede hacer para sentir los límites de los demás?
- ¿Cómo saber si hay consentimiento?
- ¿Qué puede haber de positivo en desafiar tus límites?
- ¿Qué buen consejo sobre el consentimiento darías a otros jóvenes?
- ¿Cómo se puede dar el consentimiento?
- ¿Qué es lo más importante que has aprendido al trabajar con límites y consentimiento?
- ¿Qué temas sobre límites y consentimiento te gustaría explorar más?

CICLO DE SEMINARIOS  
"SABERES COMPARTIDOS: DIÁLOGOS NÓRDICOS-CHILENOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL"

Documento elaborado por la Asociación Danesa Planificación Familiar y traducido al español

## EJERCICIO 10: Hoja de trabajo

Arbejdsark

### Comecocos sobre límites

Cortar

El flip se llama entre otros come cocos, el atrapamoscas, atrapa pijos. ¿Qué le llamas tu?

