



# GUÍA EDUCATIVA SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO Y DERECHOS SEXUALES DE NIÑAS, NIÑES, NIÑOS Y ADOLESCENTES



**GUÍA EDUCATIVA SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO Y DERECHOS SEXUALES  
DE NIÑAS, NIÑES, NIÑOS Y ADOLESCENTES.**

Autor Acción por los Niños

Editado por: Acción por los Niños  
Calle Félix Dibos 375, Oficina 202  
Magdalena, Lima - Perú

1ra. Edición - Mayo 2021

**HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2021-04844**

- (01) 4071508
- [postmaster@accionporlosninos.org.pe](mailto:postmaster@accionporlosninos.org.pe)

El análisis e integración de la información estuvo a cargo de Brenda Álvarez Álvarez, y el apoyo de Mariel Távora Arizmendi y Rocío Maldonado Alarcón para las sesiones 4, 5 y 6 de la presente guía.



**GUÍA EDUCATIVA  
SOBRE  
VIOLENCIA  
DE GÉNERO  
Y DERECHOS  
SEXUALES DE  
NIÑAS, NIÑES,  
NIÑOS Y  
ADOLESCENTES**







# Guía educativa sobre violencia de género y derechos sexuales de niñas, niños, niñas y adolescentes.

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>PRIMER MÓDULO: ENTENDER, DESAPRENDER Y CÓMO RESPONDER A LA VIOLENCIA DE GÉNERO</b>	<b>11</b>
Tema 1: El género	12
Tema 2: La violencia basada en el género	23
Tema 3: De la violencia de género en casa al ciberacoso en tiempos de COVID-19: ¿qué hacer?, ¿cómo responder?, ¿dónde pedir ayuda?	40
<b>SEGUNDO MÓDULO: DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS</b>	<b>51</b>
Tema 4: Sexualidad	52
Tema 5: Salud menstrual	60
Tema 6: Consentimiento y uso de métodos anticonceptivos	68
<b>ANEXO: EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS</b>	<b>82</b>



# INTRODUCCIÓN

Acción por los Niños ha elaborado la “Guía educativa sobre violencia de género y derechos sexuales de niñas, niños, niñas y adolescentes” cuyo objetivo es ofrecer herramientas a docentes y personas en general para facilitarles de contenidos idóneos sobre el derecho a la igualdad, a vivir una vida libre de violencia, y sobre derechos sexuales y reproductivos.

Esta Guía es un material de consulta y simplificación que se encuentra dirigida especialmente a personas interesadas en transmitir información sobre igualdad, violencia de género y sexualidad a niñas, niños, niñas y adolescentes. La Guía busca proveer mecanismos de prevención, identificación, reflexión y respuesta frente a la violencia de género en el contexto de pandemia generada por el virus que provoca la enfermedad COVID-19. Además, este documento busca fortalecer el acceso a la educación sexual integral, libre de prejuicios, basada en evidencia científica sobre el ejercicio de la sexualidad en tiempos de cuarentena.

La Guía cuenta con dos secciones. La primera está orientada a entender, desaprender y conocer algunos mecanismos para responder frente a una situación de violencia de género en la niñez y adolescencia. La segunda es una aproximación a la comprensión de la sexualidad humana y de los derechos sexuales y reproductivos de las niñas, niños, niñas y adolescentes.

Esta herramienta es una expresión de nuestra apuesta institucional por la igualdad de género, la prevención de la violencia y la transmisión de información basada en evidencia. En el texto se emplea la (e) y el término niñas como expresión del lenguaje inclusivo de modo que nos permita manifestar con dicho término la diversidad de la niñez y adolescencia. Esperamos, finalmente, que este material sea útil y contribuya a fomentar la información basada en evidencia.

Acción por los Niños





# PRIMER MÓDULO:

ENTENDER, DESAPRENDER Y CÓMO  
RESPONDER A LA VIOLENCIA DE GÉNERO



## TEMA 1: EL GÉNERO



Tiempo: 1 hora con 30 minutos a 2 horas

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Conocer el concepto del género y su impacto en la vida de las personas.
- Reflexionar sobre cómo opera el género en nuestro relacionamiento interpersonal.
- Identificar los estereotipos de género en nuestra visión del mundo.

### Contenido de la sesión

#### ¿Qué es el género?

El género es lo que uno aprende a ser y a hacer. Es un conjunto de normas y expectativas de cómo deben ser y actuar las personas (Vargas Trujillo 2009, 11). Existen múltiples formas de expresar y vivir el género, pues su construcción es un proceso personal, social, político, económico e histórico. Las normas de género, como mandatos sociales, comúnmente son construidas alrededor de categorías tradicionales de lo que en una cierta sociedad se considera apropiado para niñas, niños, mujeres y hombres (Save The Children 2015, 14).

Desde una perspectiva no igualitaria, el género clasifica el mundo en dos ámbitos (femenino y masculino), lo jerarquiza y coloca a lo femenino, o lo no masculino, como lo inferior (MIMP 2016, pg,18). Ello ha implicado, por ejemplo, la postergación del goce de derechos de

las niñas, adolescentes y mujeres. Además, promueve un modelo de sexualidad conservadora que solo reconoce como válidas las relaciones sexo afectivas entre personas que fueron asignadas hombres y mujeres en su nacimiento. Este hecho genera no solo la imposibilidad de que las personas homosexuales, bisexuales y trans puedan gozar de protección jurídica, sino también y principalmente causa discriminación y violencia hacia este otro grupo de personas.

El género, desde esta perspectiva, no incluye la posibilidad de nuevas normas de género, por lo que fija de forma rígida atributos, roles y espacios que las personas deben asumir según el género y sexo asignado en su nacimiento (Ruiz Bravo 1999, pg,31; Lamas 1986).

	MASCULINO 	FEMENINO 
ATRIBUTOS	La acción, agresividad, fuerza, competencia, razón, virilidad, etc.	Pasividad, ternura, fragilidad, delicadeza, emoción, sacrificio, abnegación, renuncia, etc.
ROLES DE GÉNERO	Proveedores, ejercer autoridad como jefes de hogar.	Ser madres y amas de casa, estar servicio de las necesidades de los hombres a quienes les debe obediencia.
ESPACIOS	El espacio público. La calle, la política, etc.	El espacio privado. El hogar, etc.

Fuente: (Ruiz Bravo 1999, pg,31; Lamas 1986).

## ACTIVIDAD 1: LOS ATRIBUTOS, ROLES DE GÉNERO Y ESPACIOS EN MI VIDA COTIDIANA

A partir de los contenidos indicados en las líneas anteriores, proponemos la siguiente actividad para reflexionar sobre el impacto de las normas de género no igualitarias en la vida cotidiana.

### PASO 1

Solicite a los participantes que individualmente identifiquen 3 impactos de los atributos, roles de género y espacios fijados por las normas de género no igualitarias en su día a día.

### PASO 2

Pida que en grupos de 3 o 4 personas compartan sus hallazgos, identifiquen semejanzas entre ellas, identifiquen si estas normas son rígidas, y evalúen si los impactos son positivos o no en sus vidas.

### PASO 3

Invite a los grupos a compartir sus reflexiones y encuentre puntos en común entre las respuestas.



### El impacto de las normas de género no igualitarias en la vida de las personas

Las normas de género no igualitarias asignan de forma rígida los atributos, roles de géneros y espacios. Por tal motivo, en nuestra sociedad las niñas, adolescentes, mujeres, personas lesbianas, gays, trans, bisexuales e intersex (LGTBI) viven en una situación particular de desigualdad.

### ¿Cómo expresan las normas de género no igualitarias esto?

Una de las tantas expresiones de esta desigualdad son las limitaciones en el reconocimiento y goce de derechos. En el caso de las mujeres, por ejemplo, estos fueron adquiridos con posterioridad a los hombres. Y aún hay derechos que, en Latinoamérica, aún son un tema pendiente, como el derecho a decidir sobre la continuidad o no del embarazo no deseado, el derecho a vivir libre de violencia, entre otros. A pesar de todo, las mujeres han logrado, de manera progresiva, el reconocimiento de algunos de sus derechos. Aquí un ejemplo.

## EL DERECHO A LA CIUDADANÍA Y AL VOTO DE LA MUJER EN EL PERÚ

En el Perú las mujeres pudieron votar a partir del 7 de setiembre de 1955. El presidente Manuel Odría promulgó la ley que otorgó la ciudadanía y el derecho al voto.

### Ellas también votaron



Fuente: El Comercio.

## EL DERECHO A LA EDUCACIÓN SUPERIOR DE LAS MUJERES

María Trinidad Enríquez fue la primera mujer en cursar una carrera universitaria en el Perú y en Sudamérica. Ella no obtuvo el título por estar prohibido para las mujeres.



En el caso de las personas LGTBI, el reconocimiento de derechos es aún un tema pendiente. En algunos países de Latinoamérica -como Argentina, Colombia, Uruguay, Chile y otros - se ven avances, pero en otros, como el Perú, no existen leyes que les protejan frente a la discriminación. Esto ocurre debido a la rigidez de los mandatos del género no igualitarios sobre la sexualidad que se encuentran ampliamente arraigados en la sociedad peruana.

En nuestro país, ser diferente tiene un costo alto como enfrentar discriminación en todos los ámbitos de la vida social: en la familia, la escuela, la calle, en el espacio público, etc. Por estas razones, la Defensoría del Pueblo ha indicado que en el Perú las personas LGTBI se encuentran en una situación especial de vulnerabilidad (Defensoría del Pueblo, 2016).

Las normas de género no igualitarias pueden cambiar y de hecho han cambiado.



Imagen: RPP.

Como lo señalamos anteriormente, las normas de género son construcciones sociales propias de cada espacio y tiempo en la historia. Por esa razón, la desigualdad generada por las normas de género imperantes en el contexto peruano puede ser transformada.

En los últimos 50 años, estas normas de género han ido cambiando debido a las demandas de las mujeres feministas y los grupos de personas LGBTBI que evidenciaron este sistema de desigualdad. Un ejemplo de ello es que antes de 1997<sup>1</sup> la violencia contra las mujeres en el espacio familiar no podía ser denunciada ante las autoridades. Se consideraba que la violencia hacia las mujeres en las relaciones afectivas era parte de la vida en pareja e incluso se encontraban ampliamente justificadas.

Pero la normalización y tolerancia hacia la violencia de género ha ido disminuyendo en las últimas décadas. Algunos países ya la consideran como una violación a los derechos humanos, la sancionan penalmente, y han generado mecanismos para la atención de las víctimas. Este cambio de paradigma, tomó mucha más fuerza a partir de la campaña mundial denominada #NiUnaMenos que movilizó a miles de niñas, adolescentes, mujeres, y concientizó a la sociedad en general sobre la violencia de género.

Debido a estos cambios, muchas mujeres, sobre todo niñas y adolescentes, en la actualidad gozan de más derechos que aquellas que nacieron hace 70 años. Sin embargo, esta desigualdad aún persiste.

<sup>1</sup> En el año 1997 se promulgó la Ley de Protección frente a la Violencia Familiar y su Texto Único Ordenado, Decreto Supremo N° 006-97-JUS.

## Un largo trecho por transformar

A pesar de los cambios de los últimos años, los proyectos de vida de miles de niñas, adolescentes y mujeres siguen siendo postergados por las normas de género no igualitarias. Muchas niñas y adolescentes deben abandonar sus estudios por dedicarse a las labores del cuidado del hogar que les son asignadas. Otras miles siguen siendo victimizadas por la violencia de género o forzadas a asumir maternidades producto de violaciones sexuales tal como lo evidencian las siguientes cifras:



**Cada minuto una mujer es víctima de violencia física** y cada cuatro minutos, una mujer sufre violencia sexual.

**1 de cada 10 mujeres**

de áreas urbanas y rurales ha sido víctima de violencia física en los últimos doce meses.

**8 de cada 10 personas que denuncian acoso virtual son mujeres.**

**Cada día, 4 niñas menores de quince años y 10 de 15 años se convierten en madres.**

Generalmente producto de embarazos derivados de la violencia sexual.

**4 de cada 10 adolescentes**

que abandonaron la escuela, lo hicieron debido a un embarazo.



**7 de cada 10 adolescentes madres no deseaban quedar embarazadas**

**24 de 100 adolescentes y mujeres jóvenes entre los 15 y 29 años ni estudian ni trabajan.**

En caso de hombres la cifra es 11 de cada 100. El 27% de jóvenes mujeres no trabajan ni estudian por encargarse de los quehaceres del hogar. En el caso de hombres solo el 3% no lo hace por ese motivo.

## Los estereotipos de género

Las normas de género no igualitarias se han ido perpetuando a través de la reiteración de los estereotipos de género. Si bien los estereotipos en general no siempre son negativos, los de género no igualitarios sí lo son. Estos entrañan presunciones sobre lo que deben ser las mujeres y los hombres desde una visión machista. De esta manera, le otorga más poder a lo masculino, lo heterosexual y subordina o excluye a lo femenino o a la diversidad sexual.

Esto implica que se piense que una persona actuará de una determinada manera por el solo hecho de ser categorizado como femenino o masculino. Se establece, por ejemplo, que las mujeres deben ser delicadas y se espera que así lo sean. Esta certidumbre implica una variedad de componentes incluyendo características de la personalidad, comportamiento, roles, características físicas, apariencia, ocupaciones y presunciones sobre la identidad de género y la orientación sexual (Cook & Cusak, 2010, 23). Dichas características conducen incluso a eliminar todas las dimensiones de la personalidad que hacen que cada persona sea única (Cook & Cusak, 2010, 11).

### Por ejemplo: “los niños no lloran, llorar es de niñas”

Socialmente se enseña que si un niño se cae o siente dolor no debe llorar. Se espera y exige que deben aguantar el dolor y ser “macho y valiente”. Este estereotipo de género ha llevado a que muchos niños repriman sus emociones frente a hechos que, en circunstancias normales, generan reacciones de dolor o desconcierto.



Entre algunos tipos de estereotipos de género encontramos los siguientes:

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
<b>ESTEREOTIPOS SOBRE CARACTERÍSTICAS FÍSICAS</b>	Se usa para describir una noción generalizada sobre los atributos o características físicas o biológicas de hombres y mujeres.	“Los hombres son físicamente más fuertes que las mujeres”.
<b>ESTEREOTIPOS SEXUALES</b>	Se usa para atribuir características o cualidades sexuales a hombres y mujeres, vinculadas al deseo sexual, la atracción, iniciación sexual, las relaciones sexuales, etc.	“Las mujeres deben reservar las relaciones sexuales para el matrimonio”.

Elaboración propia a partir de Cook & Cusak, 2010.



Es importante recordar que los estereotipos de género pueden ser transformados. Esta es una tarea que podemos asumir en nuestra vida diaria en la familia, escuela, centro laboral y la vida social en general.

## ACTIVIDAD 2: EL ESTEREOTIPÓMETRO DE GÉNERO

El objetivo de esta actividad es que las niñas, niños, niñas y adolescentes identifiquen qué tan arraigados se encuentran los estereotipos de género en su visión del mundo

### Recomendaciones para tomar en cuenta antes de iniciar la actividad:

1

Señala que no hay respuestas buenas ni malas. Todas las personas estamos influidas por los estereotipos de género.

2

Invita a las niñas y adolescentes a responder con honestidad. Esto permitirá identificar qué tan presentes se encuentran los estereotipos de género en su vida.

3

Indica que este ejercicio es una oportunidad para reflexionar sobre los estereotipos de género e iniciar la transformación de nuestras perspectivas hacia una apuesta de las relaciones de género más igualitarias.

### Indicaciones:

Entregue a cada persona la lista “Yo pienso qué” y pida que lea cada enunciado de forma individual. Si el enunciado refleja sus pensamientos debe marcar con un check ( ) en el recuadro. Si no se encuentra de acuerdo, no debe marcar.

Al finalizar pida que cada persona sume el número de checks y que escriba el número total en un papel.

Luego, recoja los papeles con los números de todas las personas. Pegue los papeles en la pizarra y organícelos en tres grupos. Los de 0 a 5 checks, los de 6 a 11, y, finalmente, los de 12 a 18.

### ESTEREOTIPOMETRO DE GÉNERO

0 - 5  
Nivel bajo



6 - 11  
Nivel medio



12 - 18  
Nivel alto



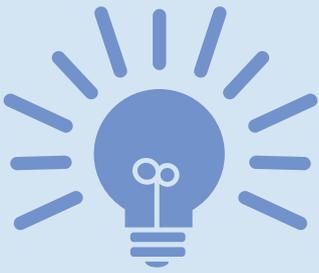
A continuación, explique que puntuar entre 12 a 18 significa que nuestros niveles de estereotipos de género son elevados. Pero que identificarlos es el primer paso para iniciar un cambio hacia la igualdad en nuestra vida. La igualdad de género es posible lograrla, pero depende de todas las personas y el aporte personal es vital.

Puntuar entre 6 y 11 ubica en el grupo de personas que está cambiando su forma de pensar y está incorporando en su vida preceptos para lograr la igualdad de género. Aún hay trabajo por hacer, pero ya está en marcha.

Puntuar entre 0 y 5 indica que las personas tienen niveles bajos de estereotipos de género. Lo cual es un logro, sobre todo en una sociedad con normas de género no igualitarias tan arraigadas.

Finalmente recuerda que, como las normas de género no igualitarias son producto de una construcción social, todas las personas podemos poner nuestro granito de arena para transformar estas normas y generar espacios libres de discriminación y violencia.

Nº	YO PIENSO QUÉ	Check
1	Los chicos tienen más aptitudes para las matemáticas.	
2	Las chicas son más inestables emocionalmente.	
3	Los chicos tienen menos miedo que las chicas.	
4	Las chicas tienen aptitudes manuales.	
5	Los chicos no pueden ser delicados.	
6	Las chicas deben ser tiernas.	
7	Les chiques homosexuales fueron abusados en la infancia.	
8	Las chicas no deben o saben jugar futbol.	
9	Los chicos no pueden sentir atracción por otros chicos.	
10	Los chicos no deben llorar.	
11	Las chicas no deben o saben jugar futbol.	
12	Las mujeres cumplen sus expectativas con la maternidad.	
13	Las chicas que tienen varias parejas son indecentes.	
14	Las chicas tienen más aptitudes para las labores domésticas.	
15	Los chicos no saben cuidar a niñas, niños y niños pequeños.	
16	Las chicas deben llegar vírgenes al matrimonio.	
17	Los chicos tienen más fuerza física.	
18	Solo las chicas deben usar maquillaje.	



## Ideas claves de la sesión

01

El género es una construcción social que cambia en el tiempo.

02

Las normas de género no igualitarias jerarquizan el mundo y colocan lo masculino como lo poderoso y lo femenino como lo inferior (machismo). Lo que genera desigualdad.

03

Los estereotipos de género cumplen el rol de perpetuar el machismo y mantener las desigualdades hacia las niñas, niños, adolescentes, mujeres y personas LGTBI.

### CAJA DE HERRAMIENTAS:

#### VIDEOS

##### ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN NIÑAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=O6fLSjnIc4>  
Secretaría de Educación de Género de México.

##### ROMPER ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LOS COLEGIOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=FtGcYjrOgPc>  
Diario El País

##### ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DE GÉNERO? NI ROSA, NI AZUL.

<https://www.youtube.com/watch?v=6z0jCPqb3L8>  
National Geographic España



## REFERENCIAS:

Cook, R. J., & Cusack, S. (2010). Estereotipos de género: perspectivas legales transnacionales. Bogotá: Profamilia.

Defensoría del Pueblo. (2016). Informe N°175. Derechos humanos de las personas LGTBI: Necesidad de una política pública para la igualdad en el Perú. Recuperado de: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2018/05/Informe-175--Derechos-humanos-de-personas-LGBTI.pdf>

Lamas M. (1986). “La antropología feminista y la categoría de género”, Nueva Antropología, vol. VIII, n° 30, México.

MIMP. Violencia Basada en Género. Marco Conceptual para las Políticas Públicas y la Acción del Estado. 2016. P.p. 18.

MIMP. (2020). Reporte estadístico casos de violación sexual de enero a marzo de 2020. Disponible en: <https://portalestadistico.pe/formas-de-la-violencia-2020/>

Save The Children. (2015). Generando el cambio transformacional. Guía y Kit de Herramientas del Programa de Igualdad de Género de Save The Children.

Vargas Trujillo, Elvia. (2009). La sexualidad también es cosa de niños y niñas. Guía de Talleres para agentes educativos socializadores.

## TEMA 2: LA VIOLENCIA BASADA EN EL GÉNERO



Tiempo: 1 hora con 30 minutos a 2 horas

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Comprender las causas de la violencia de género.
- Reflexionar sobre las formas de la violencia de género en la niñez y adolescencia.
- Identificar y reflexionar sobre la violencia de género en espacios virtuales.

### Contenido de la sesión

#### La violencia de género

Las normas de género no igualitarias, como vimos en la sesión anterior, otorgan mayor poder a los hombres cuya masculinidad es hegemónica (machista, que no reprime sus emociones, que emplea la violencia, etc.). Por ello, una herramienta para la defensa de este poder es la discriminación y la violencia. Esta violencia se encuentra dirigida, principalmente, contra las mujeres; pero también hacia las personas que se alejan del mandato de la heterosexualidad, como las personas homosexuales, trans o bisexuales (MIMP, 2016).

La violencia de género es, entonces, el mecanismo cuyo objetivo es asegurar la vigencia de las normas de género no igualitarias. Se ejerce contra las personas que se encuentran en situación de subordinación o contra quienes cuestionan o transgreden el sistema de género existente. Tal es el caso de las mujeres víctimas de feminicidio cuyas vidas, en su mayoría, son arrebatadas para tener el control absoluto sobre ellas, para impedir que realicen un nuevo proyecto de vida, entre otros motivos. Lo anterior expuesto tiene un denominador común: no se les reconoce a las mujeres como sujetas de derechos capaces de tomar sus propias decisiones.

Un caso paradigmático que nos lleva a pensar sobre la forma en la que opera la violencia de género es el de la primera condena por el delito de acoso sexual en el Perú. Se trata de un joven de 20 años condenado a una pena efectiva de privación de la libertad por acosar a una adolescente de 16 años a través de WhatsApp.

La adolescente era sistemáticamente acosada por esta persona, luego de que ella decidiera terminar la relación sentimental que mantenían. En este caso, el agresor consideraba que la adolescente “le pertenecía”.

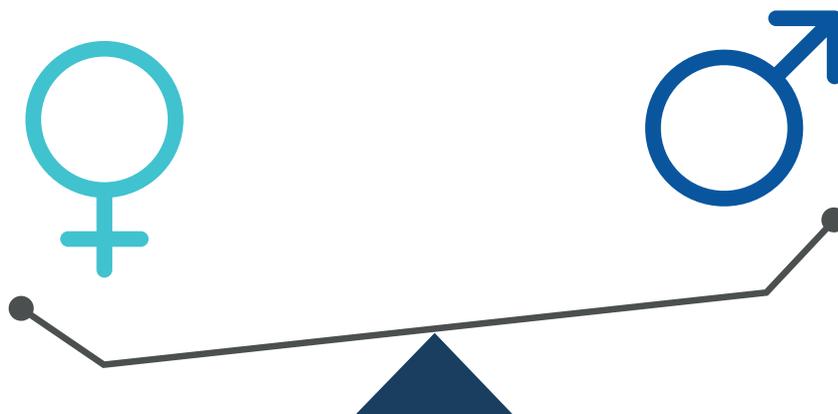


En suma, la violencia de género es aquella violencia que refuerza o impone los postulados del sistema de género no igualitario (MIMP 2016, 24).

**NO A LA  
VIOLENCIA DE  
GÉNERO**



Esto explica por qué los hombres tienen una posición social privilegiada y cómo es que son ellos quienes, en general, ejercen la violencia de género. Según cifras del Ministerio de la Mujer, el 100% de los feminicidas son hombres. El 20% de ellos mantenía una relación de enamorados o noviazgo con la víctima, 37% eran convivientes. En cuanto a violación sexual se tiene que el 92% de casos de violaciones sexuales se perpetran contra niñas y adolescentes (MIMP,2020). Más adelante se desarrollará con mayor detalle.



Las mujeres, personas LGTBI y hombres que transgreden las normas de género.

Hombres/Masculinos

## ¿Quiénes son en general las personas afectadas por la violencia de género?

La violencia de género es ejercida generalmente por los hombres hacia niñas, niños, niñas, adolescentes, mujeres y personas LGTBI. Sin embargo, es posible que en algunos casos esta violencia sea perpetrada contra hombres que transgreden las normas de género sin que estos sean personas LGTBI. También puede ser ejercida por mujeres.

## ¿Cuáles son las formas en la que se expresa la violencia de género?

La violencia de género se expresa, principalmente, en:

VIOLENCIA DE GÉNERO	
SUBTIPOS	EXPRESIONES
<b>VIOLENCIA DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES</b>	Violencia física. que puede llevar al feminicidio o tener otras manifestaciones como la violencia obstétrica.
	Violencia psicológica, que abarca el acoso callejero, el acoso sexual laboral, acoso político, etc.
	Violencia sexual: violación sexual, acoso sexual, difusión de imágenes, etc.
	Violencia económica o patrimonial
	Explotación sexual
<b>VIOLENCIA POR ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO.</b>	Violencia familiar por la orientación sexual, identidad y expresión de género.
	Violencia sexual.
	Acoso sexual por homofobia, lesbofobia, transfobia o bifobia.
	Crímenes por prejuicio en razón del género, orientación sexual, identidad y expresión de género.
	Violencia física y psicológica por homofobia, lesbofobia, transfobia o bifobia.
	Los tratamientos de reconversión de la orientación sexual e identidad de género.

Elaboración propia a partir de los contenidos de MIMP, 2016.

## Los micromachismos

Los micromachismos son prácticas de violencia de género en la vida cotidiana que, en general, aparentan ser sutiles y que suelen pasar desapercibidas pero que reflejan y perpetúan el machismo y la desigualdad de género (Bonino, 1999)

### Mansplaining

Viene del inglés "man" (hombre) y "explaining" (explicar).

Cuando un hombre se dedica a explicarle a una mujer un concepto obvio, como si no fuese capaz de comprenderlo por ella misma.

Esta forma de machismo se basa en el estereotipo de género que considera que las mujeres tienen una capacidad intelectual menor que la de los hombres.



### Gaslighting o Hacer luz de gas

Es una forma de abuso psicológico que consiste en tergiversar la información con el objetivo de que la víctima dude de su propia memoria, de su visión y su experiencia. Se realiza cuando el abusador niega simplemente, falsea eventos ocurridos o incluso inventa situaciones que no ocurrieron con el objetivo de desorientar a la víctima.



## Bropriating

Del inglés “bro” (diminutivo de brother que significa hermano) y “appropriating” (apropiarse).

Se trata de una práctica por la que los hombres se llevan el crédito por logros e ideas de las mujeres.



## Maninterrupting

Del inglés “man” (hombre) y “interrupt” (interrumpir).

Este término describe el comportamiento machista que consiste, por razón de su género, en interrumpir a las mujeres cuando están hablando.

Se fundamenta en el estereotipo de género de que las mujeres no tienen tanto conocimiento como los hombres y que por tanto es más interesante los aportes de los hombres.



## Manspreading

O conocido también como el desparrame masculino.

Alude a la manera de sentarse de algunos hombres, en especial en el transporte público, con las piernas abiertas e invadiendo el espacio de los asientos adyacentes.



## ACTIVIDAD 1: IDENTIFICANDO LOS MICROMACHISMOS “CHARADA POR LA IGUALDAD”



## La violencia de género en la niñez y adolescencia

La violencia de género nos puede afectar en todas las etapas de nuestra vida, incluidas la niñez y adolescencia. De hecho, una de las etapas en las que vivimos más situaciones de violencia según las cifras es precisamente en estas dos antes mencionadas.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), siete de cada 10 niñas han vivido cualquier tipo de violencia en su vida. En la adolescencia esta cifra se incrementa, ocho de cada 10 adolescentes son víctimas de violencia psicológica o física perpetrada por las personas con las que viven. De esta cifra, seis de cada 10 fue víctima de violencia física.

## Formas de violencia de género en la vida de les niñes y adolescentes

0 a 5 años	5 – 10 años	11-17 años	18 años
	Violencia física y psicológica en el hogar		
	Acoso sexual (contra niñas y niños LGTBI)		
	Violencia sexual		
	Bullying homofóbico y transfóbico		
	Violencia de género en las relaciones afectivas		
Ser testigo de violencia de género en el hogar			

Cuadro elaborado a partir Organización Panamericana de la Salud & UNICEF, 2018.

Esta violencia es violencia de género cuando está vinculada a reforzar o imponer los mandatos de género no igualitario o los estereotipos de género. ¿Cómo se expresa esto? De muchas maneras. Sin embargo, a continuación, señalaremos algunas de las formas más comunes de violencia de género en la niñez y adolescencia.

### Cuando castigan a los niños por llorar.

En muchos casos los niños son agredidos verbalmente, humillados de forma pública o hasta golpeados por mostrar sentimientos. La frase más común que se suele decir mientras este tipo de violencia se ejerce es “los hombres no lloran”. También es muy común que los niños sean humillados con palabras degradantes como “mariquita” cuando es diferente o femenino.



### Cuando castigan o humillan a los niños, niñas, niños adolescentes por jugar o no fútbol.

Muchas niñas son agredidas psicológicamente e incluso físicamente si muestran un interés especial por el fútbol. Se las trata de “machonas”, entre otros calificativos dichos de manera peyorativa. Esto no es ajeno a los niños y niñas. A ellos y ellas se les fuerza a aprender a jugar al fútbol (por continuar con el ejemplo) para ser o parecer más “masculinos”.





**Cuando castigan a las niñas por no hacer las labores domésticas.**

Por lo general las tareas domésticas son atribuidas a las niñas. Muchas se ven forzadas a cumplir con las tareas de cuidado en lugar de sus hermanos o de los hombres de la casa. Estas situaciones incluso llegan al castigo físico, limitan su tiempo de ocio o juego, hasta llegar incluso a la pérdida de clases.

**Cuando nos acosan sexualmente.**

Por lo general las niñas y adolescentes son acosadas en todos los ámbitos. El acoso sexual llega incluso a tocamientos corporales, violaciones sexuales y hasta feminicidios. Ningún espacio suele ser seguro para estar libres de este tipo de violencia. Suele suceder en el bus camino al colegio, camino al mercado, cuando salen a pasear, cuando visitan a sus familiares e, incluso, en su propio hogar. Los niños, niñas y adolescentes también pueden ser víctimas de estas circunstancias, sobre todo cuando se identifica que alguno de ellos y ellas no cumplen con los estándares establecidos de masculinidad.



**Cuando vemos violencia de género en nuestro hogar.**

La violencia de género suele ser común en nuestras vidas. Muchos hombres agreden psicológica, física y sexualmente a sus parejas y las niñas, niños y niñas suelen presenciar estos hechos. Si bien se podría pensar que la mujer violentada es la única afectada, esta no es la realidad. Los impactos en la vida de las niñas, niños, niñas y adolescentes son graves. A futuro, estas formas de violencia de género son reproducidas y normalizadas. Se tiene, por ejemplo, problemas de agresividad, inhibición, tendencia a interpretar de forma hostil la conducta de los otros, delincuencia, ansiedad, tristeza, baja autoestima, indefensión aprendidas, etc. (Sepúlveda García de la Torre, 2006).

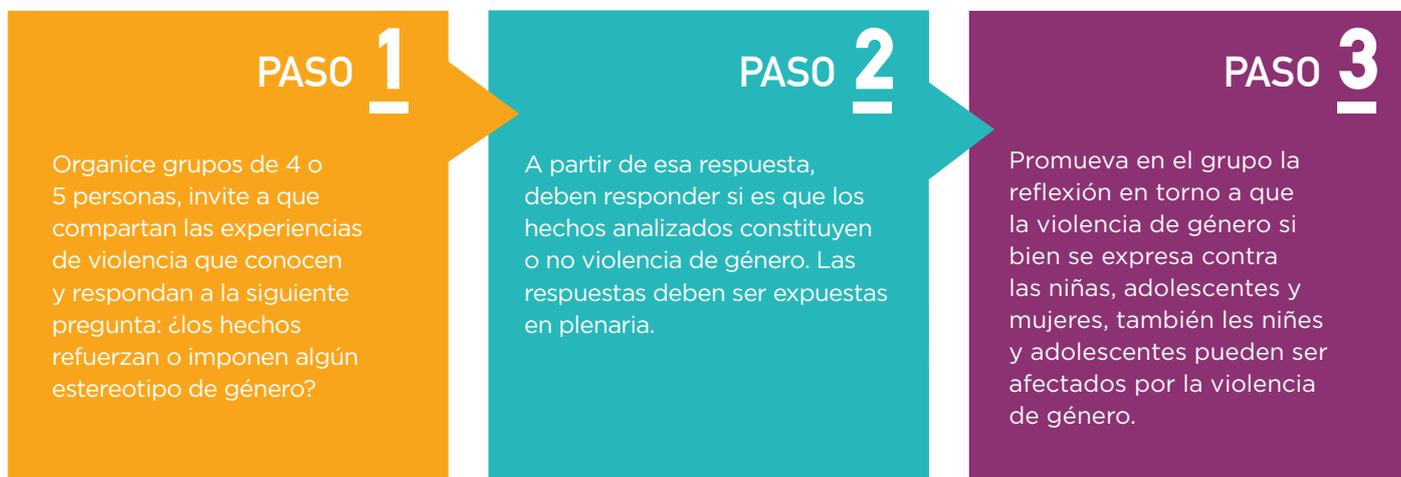


## ACTIVIDAD 2:

### IDENTIFICANDO FORMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN NUESTRA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

A partir de los contenidos indicados en las líneas anteriores, invite a los participantes a pensar en sus historias o experiencias de otras personas que involucren situaciones de violencia de género en la infancia o adolescencia.

Siga las siguientes instrucciones:



## La violencia de género en línea contra y entre niños y adolescentes

Según la Asociación para el Progreso de las Comunicaciones (APC), la violencia de género en línea es cualquier forma de violencia basada en el género que se comete o se agrava por el uso de las tecnologías de la información y comunicación.

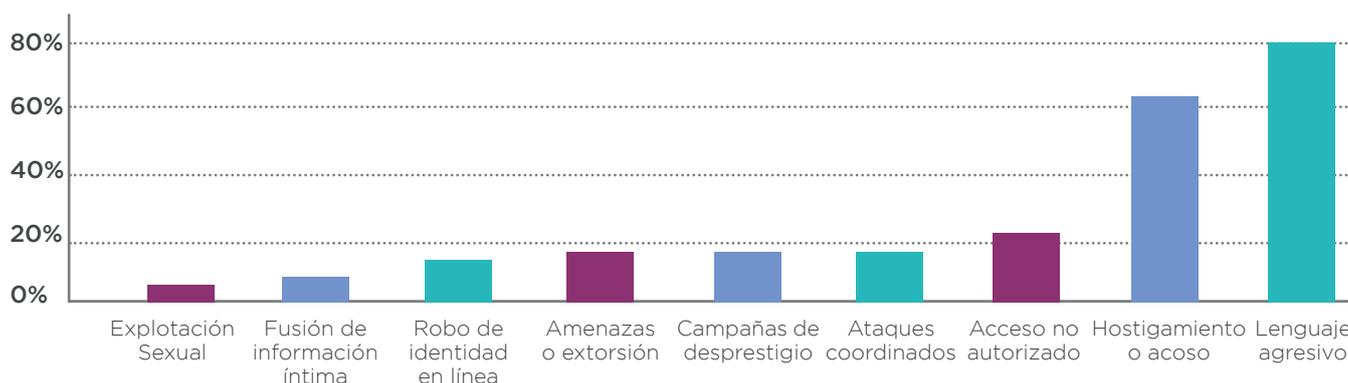
### Las redes son espacios inseguros

Según la ONG Hiperderecho, las formas de violencia en línea más comunes son el lenguaje agresivo, el hostigamiento y acoso, el acceso no autorizado a las redes, las amenazas, difusión de información íntima hasta la explotación sexual.

En muchos de los casos esta violencia es ejercida por una tercera persona adulta contra los niños y adolescentes, pero también es una conducta muy común entre niños y adolescentes.

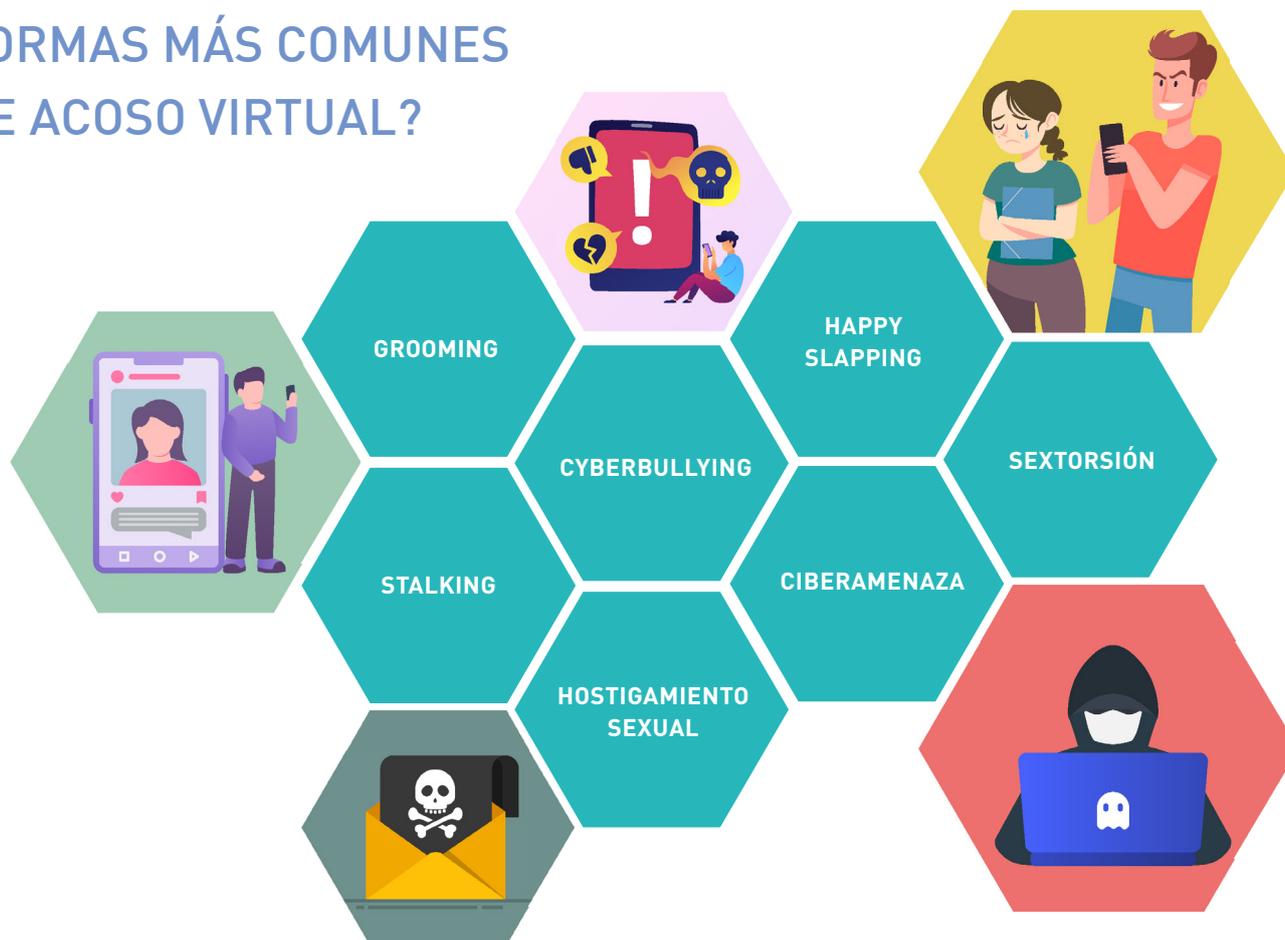
### ¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIA ONLINE HAS SUFRIDO?

Frecuencia



## Conociendo términos

### ¿CUÁLES SON LAS FORMAS MÁS COMUNES DE ACOSO VIRTUAL?



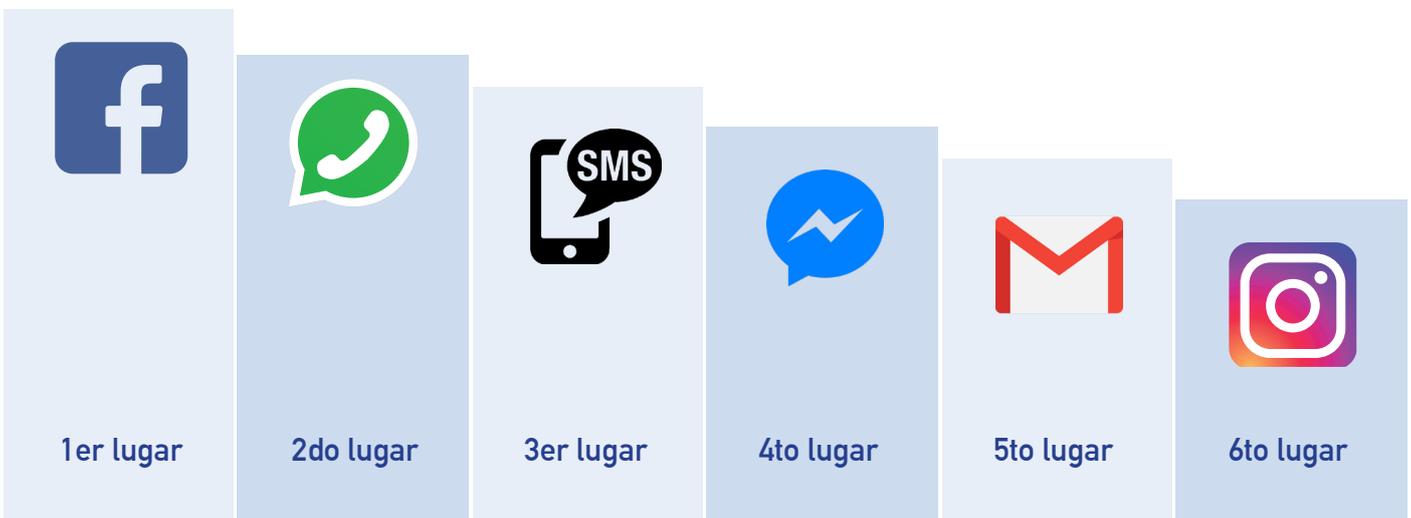
TIPO DE VIOLENCIA	DEFINICIÓN
<b>HOSTIGAMIENTO SEXUAL VIRTUAL</b>	Emplear las redes sociales o medios digitales para hostigar sexualmente a los niños o adolescentes. Estas acciones de contenido sexual o sexista son no deseadas. En algunos casos se da en forma de mensajes con contenido sexual, insistencia a salir o a contactarse, envío de imágenes con contenido sexual o el requerimiento de envío de este tipo de fotografías o videos, etc. También se incluyen las amenazas para “sacar del closet” a niños y adolescentes LGTBI.
<b>STALKING</b>	El acoso virtual que busca vigilar, perseguir o buscar cercanía virtual con la persona acosada. Este es un tipo de acoso sexual virtual.
<b>SEXTORSIÓN</b>	Chantaje en el que alguien utiliza fotografías o videos de contenido sexual para obtener algo de la víctima amenazándola con su publicación. Para más detalle ver: <a href="https://youtu.be/H_v0v7OWFaA">https://youtu.be/H_v0v7OWFaA</a>

<p><b>GROOMING</b></p>	<p>Son aquellas prácticas online empleados por personas adultas para ganarse la confianza de niños y adolescentes con fines de contacto sexual. En la mayoría de casos estos contactos buscan obtener imágenes de desnudos de los niños o videos de contenido sexual, etc. Este tipo de violencia virtual está relacionada con la pederastia.</p>
<p><b>HAPPY SLAPPING</b></p>	<p>Consiste en grabar una agresión física, verbal o sexual y difundirla en redes sociales digitales (Facebook, blogs, chats, etc). La búsqueda de popularidad de niños y adolescentes es uno de los objetivos tras esta conducta. Este tipo de violencia suele estar vinculada con el ciberbullying.</p>
<p><b>CIBERBULLYING</b></p>	<p>Este tipo de hostigamiento es una acción entre iguales, entre niños y adolescentes. A través de medios virtuales se realizan insultos, vejaciones, chantaje no sexual, amenazas, etc. Este tipo de violencia incluye el hostigamiento homofóbico y transfóbico.</p>

Elaboración propia a partir de la información de Pantallas Amigas y Save The Children.

## ¿Cuáles son los medios por los que se acosa?

Los medios digitales por los que comúnmente se acosa son los siguientes:



Elaboración propia a partir de la información reportada por el Observatorio Nacional de la Violencia contra las Mujeres y de los Integrantes del Grupo Familiar.

## Violencia de género en las relaciones afectivas entre niños y adolescentes

Si te controla o lastima no es amor, no es amistad

### Desde setiembre del 2018 el acoso, sea virtual o no, es considerado delito.

El artículo 151-A. del Código Penal sanciona las siguientes conductas de acoso.

El que, de forma reiterada, continua o habitual, y por cualquier medio, vigila, persigue, hostiga, asedia o busca establecer contacto o cercanía con una persona sin su consentimiento, de modo que pueda alterar el normal desarrollo de su vida cotidiana, será reprimido con pena privativa de la libertad no menor de uno ni mayor de cuatro años, inhabilitación, según corresponda, conforme a los incisos 10 y 11 del artículo 36, y con sesenta a ciento ochenta días-multa.

La misma pena se aplica al que, por cualquier medio, vigila, persigue, hostiga, asedia o busca establecer contacto o cercanía con una persona sin su consentimiento, de modo que altere el normal desarrollo de su vida cotidiana, aun cuando la conducta no hubiera sido reiterada, continua o habitual.

Igual pena se aplica a quien realiza las mismas conductas valiéndose del uso de cualquier tecnología de la información o de la comunicación.

La pena privativa de la libertad será no menor de cuatro ni mayor de siete años, inhabilitación, según corresponda, conforme a los incisos 10 y 11 del artículo 36, y de doscientos ochenta a trescientos sesenta y cinco días-multa, si concurre alguna de las circunstancias agravantes:

1. La víctima es menor de edad, es persona adulta mayor, se encuentra en estado de gestación o es persona con discapacidad.
2. La víctima y el agente tienen o han tenido una relación de pareja, son o han sido convivientes o cónyuges, tienen vínculo parental consanguíneo o por afinidad.
3. La víctima habita en el mismo domicilio que el agente o comparten espacios comunes de una misma propiedad.
4. La víctima se encuentre en condición de dependencia o subordinación con respecto al agente.
5. La conducta se lleva a cabo en el marco de una relación laboral, educativa o formativa de la víctima.

Si el acoso tiene connotación sexual, el Código Penal sanciona estas conductas en el artículo 176-B. Las conductas consideradas delito de acoso sexual son las siguientes:

El que, de cualquier forma, vigila, persigue, hostiga, asedia o busca establecer contacto o cercanía con una persona, sin el consentimiento de esta, para llevar a cabo actos de connotación sexual, será reprimido con pena privativa de la libertad no menor de tres ni mayor de cinco años e inhabilitación, según corresponda, conforme a los incisos 5, 9, 10 y 11 del artículo 36.

Igual pena se aplica a quien realiza la misma conducta valiéndose del uso de cualquier tecnología de la información o de la comunicación.

La pena privativa de la libertad será no menor de cuatro ni mayor de ocho años e inhabilitación, según corresponda, conforme a los incisos 5, 9, 10 y 11 del artículo 36, si concurre alguna de las circunstancias agravantes:

1. La víctima es persona adulta mayor, se encuentra en estado de gestación o es persona con discapacidad.
2. La víctima y el agente tienen o han tenido una relación de pareja, son o han sido convivientes o cónyuges, tienen vínculo parental hasta el cuarto grado de consanguinidad o segundo de afinidad.
3. La víctima habita en el mismo domicilio que el agente o comparten espacios comunes de una misma propiedad.
4. La víctima se encuentra en condición de dependencia o subordinación con respecto al agente.
5. La conducta se lleva a cabo en el marco de una relación laboral, educativa o formativa de la víctima.

**Les niñas y adolescentes se relacionan afectivamente. Generalmente, les adolescentes entre los 12,5 años, y antes de terminar la secundaria, ya se han involucrado afectivamente con otra persona (Vargas Trujillo 2007, 158).**

Una situación que ocurre con relativa frecuencia en las relaciones románticas y afectivas en esta etapa de vida es la violencia basada en género. Este tipo de violencia suele generarse cuando a las adolescentes se les niega el derecho a tomar sus propias decisiones; cuando no se les permite realizar actividades y comunicarse con sus amistades; cuando se les restringe el uso de métodos de anticoncepción o cuando se les manipula o presiona para tener relaciones sexuales (Vargas Trujillo 2007, 172).

Es importante recordar que, si bien la violencia basada en el género pone énfasis en las situaciones que afectan a niñas, niños, adolescentes y mujeres, esto no significa que los actos de violencia en los que están implicados niños y adolescentes varones como víctimas no tengan explicación también en las normas sociales de género no igualitarias (Vargas Trujillo 2007, 172). En algunos casos niños y adolescentes varones en sus relaciones afectivas son victimizados por no ser “lo suficientemente masculinos”, “por llorar”, “por ser débiles”, etc.

Este tipo de violencia también suele darse contra niñas y adolescentes con identidades y orientaciones sexuales diversas. Tanto en el relacionamiento afectivo amical como en las relaciones de pareja.

**Las conductas más frecuentes de violencia de género en las relaciones afectivas en la niñez y adolescencia son las siguientes:**

- Acosar o controlar a tu enamorado usando el móvil.
- Interferir en las relaciones de tu enamorado con otras personas.
- Espiar el móvil o las redes sociales de tu enamorado.
- Censurar fotos que tu enamorado comparte en redes sociales.
- Controlar lo que hace tu enamorado en redes sociales.
- Exigir a tu enamorado que demuestre su geolocalización.
- Pedir u obligar a tu enamorado que te envíe fotografías de contenido sexual.
- Comprometer a tu enamorado a que te entregue sus claves personales.
- Obligar a que tu enamorado te enseñe conversaciones virtuales con otras personas.
- Mostrar enfado por no tener respuestas inmediatas en redes sociales.
- Cuestionar la feminidad de tu enamorado.
- Forzar a que tu enamorado haga pública su homosexualidad, bisexualidad o transgeneridad.

Elaboración propia a partir de la información de Pantallas Amigas #HaySalida.

### ACTIVIDAD 3:

## RECONOCER Y DIFERENCIAR MODALIDADES DE ACOSO VIRTUAL

A partir de los contenidos indicados en las líneas anteriores, invite a los participantes a pensar en sus historias o experiencias de otras personas que involucren situaciones de violencia de género en la infancia o adolescencia.

Siga las siguientes instrucciones:

### PASO 1

Forme equipos de 4 o 5 personas. Entrégueles una tarjeta con una descripción de cada tipo de acoso virtual.

### PASO 2

Pídales que en grupo escenifiquen la modalidad de acoso virtual que le fue asignada. Las personas espectadoras tendrán que adivinar el tipo de acoso virtual. Asignar a un grupo que incluya en su ejemplo el acoso por la orientación sexual o identidad de género de las personas.

### PASO 3

Una vez representadas las modalidades de acoso, organice una plenaria para reflexionar de manera grupal, considerando las siguientes preguntas motivadoras:

- ¿Cómo se sintieron al representar los tipos de acoso virtual?
- ¿Estas formas de acoso suelen suceder en la vida cotidiana?
- ¿Qué harían frente a este tipo de circunstancias?

#### Recomendación para quien facilite:

- a Se sugiere solicitar aplausos después de cada representación para disminuir la tensión entre los niños y adolescentes participantes.
- b Este ejercicio puede movilizar emociones por lo que es necesario prestar mucha atención a la audiencia.
- c Es importante que en el desarrollo de las representaciones repita los siguientes mensajes:
  - Les niños y adolescentes que viven este tipo de violencia no tienen la culpa de lo que pasa.
  - A todos nos puede pasar, por ello necesitamos estar informados y apoyarnos.
- d Al finalizar invite a los niños y adolescentes a tomar cinco respiraciones profundas para liberar la tensión que pudo generar el tema.



## Ideas claves de la sesión

01

La violencia de género también la podemos ejercer en nuestra niñez y adolescencia. Sea hacia otros o hacia nuestros enamorados.

02

Les niños y adolescentes también podemos ser víctimas de violencia de género. En la casa, la escuela, la calle, los medios virtuales, etc.

03

La violencia de género es aquella violencia que refuerza o impone estereotipos de género.

### CAJA DE HERRAMIENTAS:

#### VIDEOS

##### 10 FORMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

[https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq_g)  
Pantallas Amigas

##### LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN EL PERÚ

<https://www.youtube.com/watch?v=QvY1bYzgcFM>  
Banco Mundial LAC

##### BULLYNG LGBT EN LA ESCUELA: VIDEO PARA JÓVENES

<https://www.youtube.com/watch?v=peIjPFg5gB0>  
Colombia Diversa

##### ¿NO TE HA PASADO QUE ...? MICROMACHISMOS.

<https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakh6fw>  
El País

##### EL MANSPLAINING

[https://www.youtube.com/watch?v=8HFImRQ\\_ft8](https://www.youtube.com/watch?v=8HFImRQ_ft8)  
AJ+ Español



**REFERENCIAS:**

- Albornoz, D & Flores, M. (2018). Conocer para resistir. Violencia de género en línea en Perú. Disponible en: [https://hiperderecho.org/tecnorendencias/wp-content/uploads/2019/01/violencia\\_genero\\_linea\\_peru\\_2018.pdf](https://hiperderecho.org/tecnorendencias/wp-content/uploads/2019/01/violencia_genero_linea_peru_2018.pdf)
- BBC. (2017). Qué es el “manspreading” y por qué Madrid lanzó una campaña para combatirlo en los autobuses. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-40237173>
- Bonino, L. (1996). Micromachismos: la violencia invisible en la pareja. Primeras Jornadas de género en la sociedad actual. Valencia: Generalitat Valenciana, 25-45.
- El País. (2018). El presidente de Perú, ante un asesinato machista: “Estos son designios de la vida”. Disponible en: [https://www.eldiario.es/internacional/theguardian/presidente-peru-asesinato-machista-designios\\_1\\_2092331.html](https://www.eldiario.es/internacional/theguardian/presidente-peru-asesinato-machista-designios_1_2092331.html)
- FAMUVI. (2017). Micromachismos: términos nuevos para prácticas antiguas. Disponible en: <http://stopviolenciasexual.org/micromachismos-terminos-nuevos-practicas-antiguas/>
- Instituto Nacional de Mujeres. (2008). Guía metodológica para la sensibilización en género: Una herramienta didáctica para la capacitación en la administración pública. Violencia contra las mujeres: un obstáculo crítico para la igualdad de género.
- Junta de Andalucía. Micromachismos. Disponible en: <file:///Users/brenalva/Downloads/MICROMACHISMOS>
- Méndez, L. B. (1996). Micromachismos: la violencia invisible en la pareja. Primeras Jornadas de género en la sociedad actual. Valencia: Generalitat Valenciana, 25-45.
- MIMP. (2016). Violencia Basada en Género. Marco Conceptual para las Políticas Públicas y la Acción del Estado.
- MIMP. (2019). Violencia en el contexto de las nuevas tecnologías de la información. Análisis de las alertas de la plataforma contra el acoso virtual. Disponible en: <https://observatorioviolencia.pe/wp-content/uploads/2019/08/Violencia-en-contexto-de-las-TIC-acoso-virtual.pdf>
- Sepúlveda García de la Torre, A. (2006). La violencia de Género como causa de maltrato infantil. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-76062006000100011#:~:text=En%20cuanto%20a%20los%20actos,la%20privaci%C3%B3n%20arbitraria%20de%20libertad.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062006000100011#:~:text=En%20cuanto%20a%20los%20actos,la%20privaci%C3%B3n%20arbitraria%20de%20libertad.)
- Pantallas Amigas. (2011). Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. Disponible en: <https://www.sexting.es/wp-content/uploads/guia-adolescentes-y-sexting-que-es-y-como-prevenirlo-INTECO-PANTALLASAMIGAS.pdf>

## TEMA 3: DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN CASA AL CIBERACOSO EN TIEMPOS DE COVID-19: ¿QUÉ HACER?, ¿CÓMO RESPONDER?, ¿DÓNDE PEDIR AYUDA?



Tiempo: 1 hora con 30 minutos a 2 horas

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Reflexionar sobre el impacto de la pandemia de la enfermedad COVID-19 en el incremento de la violencia de género.
- Reflexionar sobre la violencia de género en las relaciones afectivas e interpersonales entre niñas, niños, niñas y adolescentes.
- Identificar los pasos a seguir frente a una situación de violencia de género.

### Contenido de la sesión

#### La violencia de género y el COVID-19

La violencia de género en el Perú es un serio problema de salud pública, derechos humanos y de seguridad ciudadana. Lo era antes de la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 y se viene incrementando.

Debido a la crisis sanitaria, las escuelas se encuentran cerradas y las niñas, niños y adolescentes reciben sus clases en casa. El tiempo en el hogar debería ser llevadero y pacífico, pero no lo es para muchos. Sobre todo, para las niñas, adolescentes, mujeres y personas LGTBI.

Según la ONU, la reciente pandemia, sumada a la dependencia económica, la crisis económica, el estrés social, las restricciones de movimiento y el aislamiento social incrementan exponencialmente la violencia basada en el género (ONU 2020).

### ¿Por qué se incrementa la violencia contra las mujeres en contextos de pandemia?

Según la Organización Panamericana de la Salud, la violencia contra las mujeres suele incrementarse en situaciones de pandemias por las siguientes razones:

Se ven forzadas a quedarse en casa con su agresor.

La dependencia económica.

Los servicios de atención a la violencia se hacen inaccesibles.

Tienen menos contactos con sus familiares, redes de soporte que podrían ayudarle frente a la violencia.

Asumen casi toda la carga de trabajo doméstico durante la pandemia.

Los agresores limitan el acceso al jabón y desinfectante de manos.

El cierre de las escuelas incrementa la carga doméstica y esto incrementa el estrés en ellas.

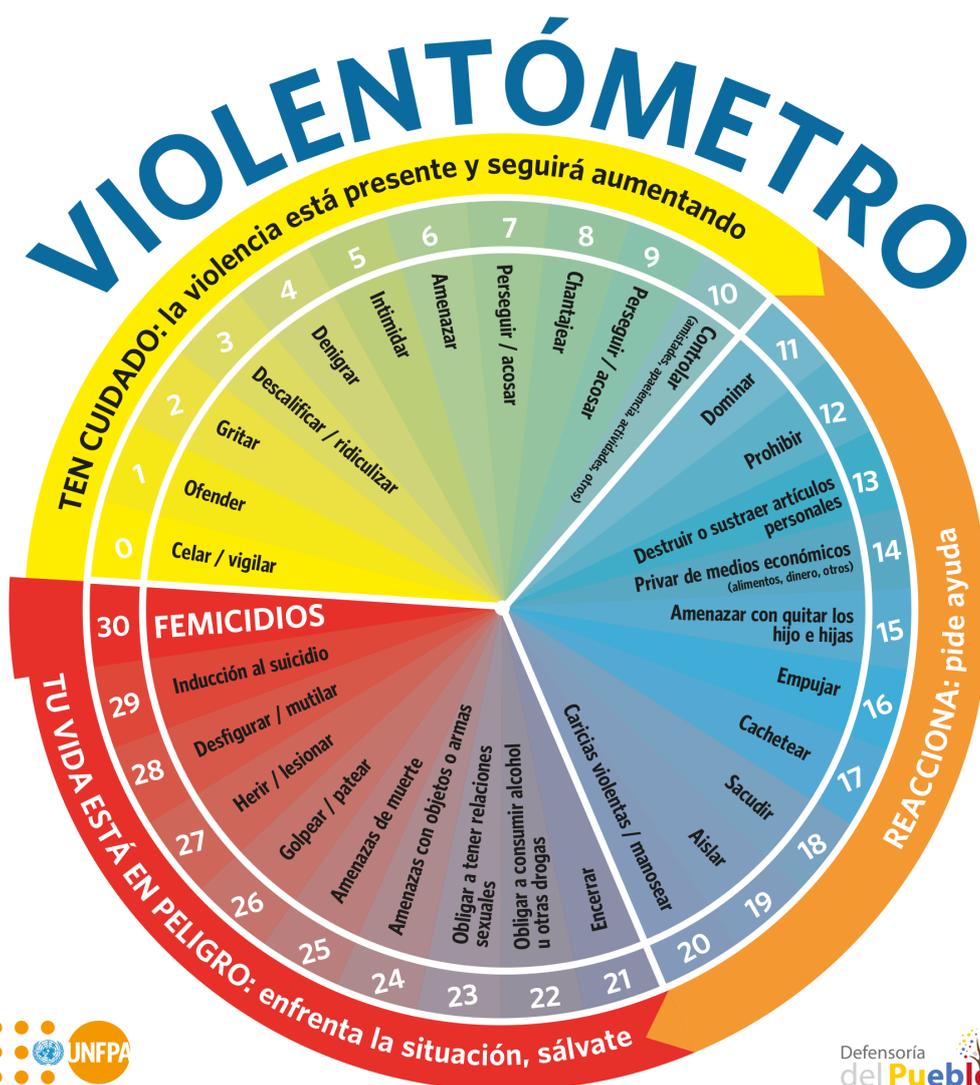


## ¿Cómo detectar la violencia?

En las sociedades latinoamericanas la violencia de género se encuentra normalizada. Aquí algunas cifras de la incidencia y tolerancia hacia la violencia en el Perú:

- En el Perú, el 71% de personas considera que se encuentra justificado que las mujeres sean golpeadas en caso de infidelidad (IPSOS, 2020).
- En una cifra no muy lejana, el 59% de personas en el país toleran la violencia hacia las mujeres en general (ENARES, 2019).
- Las niñas, adolescentes, mujeres y personas LGTBI han vivido al menos una situación de violencia de género en sus vidas. Según la Encuesta Nacional de Relaciones Sociales 2019, 7 de cada 10 mujeres han vivido alguna experiencia de violencia en su vida (ENARES, 2019).

Después de analizar estas cifras es necesario reflexionar sobre la normalización y tolerancia social de la violencia de género. Parte esencial de este proceso es aprender a identificarla. Una herramienta importante para conseguirlo es el “violentómetro”. Esta herramienta ayuda a identificar las etapas del ciclo de violencia y las medidas que debemos tomar.



## ACTIVIDAD 1: LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y LA PANDEMIA

### PASO 1

Organice equipos. Cada equipo debe identificar una forma habitual de violencia de género en el contexto de pandemia por el COVID-19.

### PASO 2

Luego, en grupos, deben construir una propuesta sobre qué cambiarían de esa situación para que deje de ser violencia de género.

### PASO 3

Invite a cada grupo a compartir en plenaria la situación de violencia de género que identificó y su propuesta de qué aspectos cambiar de la situación para generar relaciones de igualdad en contextos difíciles.

### PASO 4

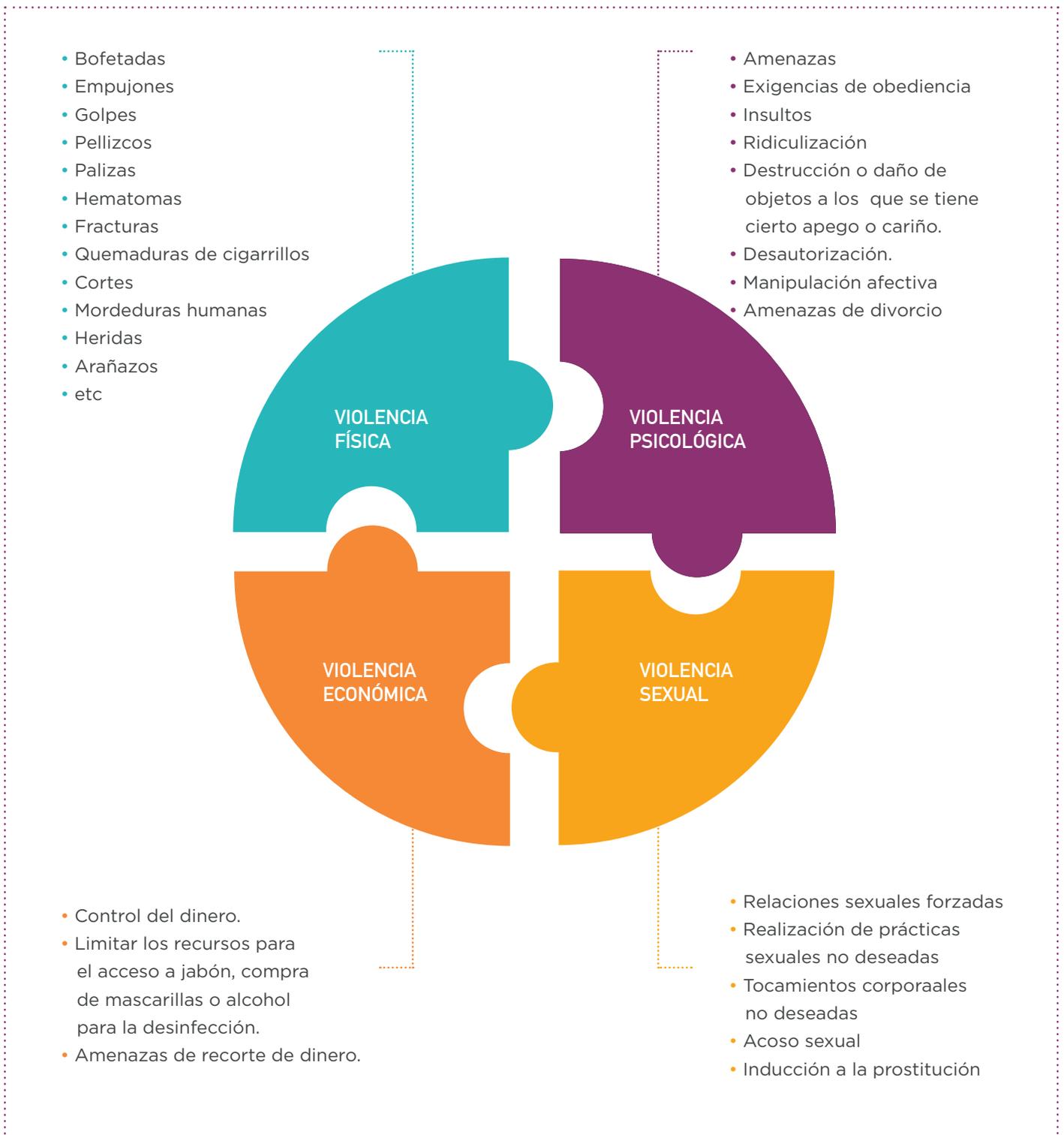
Reflexione colectivamente sobre las propuestas presentadas.

Los mensajes que debe reforzar en la discusión son los siguientes:

- Aún en contextos difíciles es posible construir relaciones sociales, afectivas y familiares libres violencia de género.
- Construir relaciones igualitarias y respetuosas es un trabajo personal pero también colectivo.
- Cada persona puede contribuir a la igualdad desde su lugar.

## ¿Cuáles son las formas y señales de la violencia contra la mujer?

La violencia contra las mujeres suele manifestarse de las siguientes formas. Esta lista no es cerrada, pero refleja los modelos más comunes en los que se manifiesta:



## Violencia de género hacia niñas, niños, niños y adolescentes en el contexto del COVID-19

Los medios virtuales son las herramientas predilectas para la comunicación de niñas, niños, niños y adolescentes. El aislamiento social obligatorio debido a la pandemia ha incrementado el uso de estos canales de comunicación por lo que la violencia de género en este espacio se presenta como especialmente peligroso.

Es por este motivo que resulta importante prevenir la violencia de género en estos canales y contar con herramientas de defensa por si se es víctima de violencia en estos espacios.

## Recomendaciones para prevenir la violencia de género entre niñas, niños, niños y adolescentes en relaciones afectivas:

- CUIDA TU INTIMIDAD.** Evita compartir fotografías o videos personales por redes sociales. El mundo virtual no es seguro.
- LOS CELOS NO SON AMOR.** Los celos encubren la necesidad de control.
- PROTEGE TU PRIVACIDAD.** No compartas tus contraseñas. Esta no es una prueba de confianza es una intromisión en tu intimidad.
- TODO DEBE SER CONSENTIDO.** El consentimiento siempre es afirmativo. El silencio no significa sí. Sí solo es sí cuando es expreso.
- ESTABLECE COMUNICACIÓN SOLO CON PERSONAS CONOCIDAS.** Hay muchas personas adultas intentando contactar con niños y adolescentes para fines sexuales.
- RECHAZA REGALOS O BENEFICIOS A CAMBIO DE EXPRESIONES SEXUALES.**
- NO TE AÍSLES.** Busca contacto con personas de tu confianza.

## ¿Qué hacer y dónde pedir ayuda en casos de violencia de género?

Si vives una situación de violencia de género en tiempos o no del COVID-19 puedes seguir los siguientes pasos.

### ¿QUÉ HACER?

Si vives una situación de violencia o conoces a alguien que esté en esta situación estos son los pasos que puedes seguir:



NOTA: La violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar tiene un marco de protección legal. La Ley N°30364 es la norma que protege a todas las personas víctimas de este tipo de violencia. Todas las autoridades están obligadas a cumplirla.

## Recomendaciones para enfrentar la violencia sexual durante al estado de emergencia por la COVID-19:

Nadie puede obligarte a sostener relaciones sexuales, tocarte sin tu consentimiento o forzarte a hacer cosas que no quieres.



Si sucede, intenta memorizar el rostro, el tipo y color de ropa que llevaba el agresor, lugar dónde ocurrió, o algún detalle distintivo del momento.



Si tienes relaciones sexuales por culpa, presión o amenazas estás también dentro de una situación de violación sexual.



No te calles. Cuéntaselo a la persona en la que más confíes. No tienes que pasar por esto en soledad.



Acude de forma urgente a un establecimiento de salud para recibir atención de emergencia. Tienes que acceder a la anticoncepción oral de emergencia, antiretrovirales y antibióticos. Esto evitará que enfrentes un embarazo, enfermedades o infecciones como consecuencia de la violación.



Puedes denunciar. Es mejor que lo hagas lo más pronto posible. Si decidiste hacerlo, acude a la Comisaría, Fiscalía o Juzgado. Puedes llamar también a la línea 100.



No es necesario llevar pruebas cuando denuncias; pero si las tienes, entrégaslas a las autoridades. Eso ayudará a la investigación.



## ¿Cuáles son los derechos de las víctimas de violación sexual?



A recibir atención inmediata y gratuita



A no pasar por procedimientos invasivos ni revictimizadores.



A acudir a las instituciones acompañada por un familiar de mi confianza o una amiga.



A brindar una sola declaración.



A pasar por los exámenes para la detección de infecciones de transmisión sexual, embarazo y recibir el Kit para la atención de casos de violencia sexual.



A que mi denuncia sea recibida.



Pasar por examen médico y psicológico en el Instituto de Medicina Legal.



Recibir atención gratuita en salud mental o en la especialidad médica que requiera.

## ¿Qué hacer y dónde pedir ayuda en casos de violencia de género virtual?

Si identificas que estás viviendo una situación de violencia de género virtual, sea acoso sexual, acoso, chantaje sexual, bullying, etc., te recomendamos tener en cuenta los siguientes consejos.

### ¿QUÉ HACER FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LÍNEA?

#### NO ES TU CULPA.

Tú no propiciaste nada. No eres responsable de que las personas realicen actos violentos.



#### BUSCA AYUDA Y ACOMPAÑAMIENTO.

Si sientes que vives este tipo de violencias, busca ayuda y redes de apoyo. No atravíes este tipo de sucesos en soledad. Elige a personas de tu entera confianza.



#### CONSERVA LA EVIDENCIA.

Conservar la evidencia es muy relevante para iniciar una denuncia. Si te resulta difícil o doloroso hacerlo, pídele a alguien de tu confianza que lo haga.

Toma capturas de pantalla completa. También puedes guardar una copia permanente en línea en programas como <https://archive.is> o <https://perma.cc>. **Conserva todo en un archivo.**



#### DESCONÉCTATE DE INTERNET

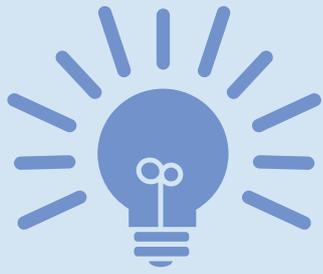
Reduce tu tiempo en redes. La violencia en línea suele ser agotadora y desconectarte de estos medios es un mecanismo de autocuidado. Puede aliviar la carga de violencia que encuentras en Internet. Bloquea las cuentas desde las que te violentan.



#### ¡DENUNCIA!

Tienes la posibilidad de acudir a las autoridades a denunciar por los delitos de acoso sexual, acoso, chantaje sexual, pornografía, difusión de imágenes de contenido sexual, bullying escolar, etc. También puedes registrar tu denuncia en: <http://www.noalacosovirtual.pe/formulario/registro-alerta.php>.





## Ideas claves de la sesión

01

Las pandemias o emergencias afectan a hombres, mujeres y personas LGTBI de forma diferente, e incrementan las desigualdades de género.

02

Podemos construir relaciones afectivas libres de violencia de género. Respetar la libertad sexual de las personas es la clave.

03

Existen salidas frente a la violencia de género. No pases por esa experiencia en soledad.

### CAJA DE HERRAMIENTAS:

#### VIDEOS

##### AUMENTO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ANTE EL CORONAVIRUS

[https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq_g)  
Pantallas Amigas

##### COVID-19 Y VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO.

<https://www.youtube.com/watch?v=HVmMtl4PCol>  
UNFPA en Uruguay

##### EFFECTOS DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

<https://www.youtube.com/watch?v=WRX1cNrmnsw>

##### ¿CÓMO ACTUAR ANTE EL CIBERACOSO?.

<https://www.youtube.com/watch?v=tVAjyNzYqQ>

##### LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS LGTBI EN LA ONU

<https://observatorioviolencia.pe/comprendiendo-la-violencia-por-orientacion-sexual-e-identidad-de-genero/>  
Naciones Unidas



## REFERENCIAS:

Defensoría del Pueblo y UNFPA. (2013). Relaciones afectivas en la adolescencia. Amor vs. Violencia. Cartilla 5. Disponible en: <https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/C5%20Relaciones%20afectivas%20en%20la%20adolescencia.pdf>

Denisse Albornoz & Marieliv Flores. (2018). Conocer para resistir. Violencia de género en línea en Perú. Hiperderecho. Disponible en: [https://hiperderecho.org/tecnoresistencias/wp-content/uploads/2019/01/violencia\\_genero\\_linea\\_peru\\_2018.pdf](https://hiperderecho.org/tecnoresistencias/wp-content/uploads/2019/01/violencia_genero_linea_peru_2018.pdf)

Denisse Albornoz. (2019). Estrategias para denunciar la violencia en línea. Hiperderecho. 2 de abril de 2019. Disponible en: <https://hiperderecho.org/2019/04/estrategias-para-denunciar-la-violencia-en-linea/>

IPSOS. (2020). 71 % de peruanos y peruanas justifica que el hombre agrede físicamente a la mujer en caso esta le sea infiel. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-pe/71-de-peruanos-y-peruanas-justifica-que-el-hombre-agreda-fisicamente-la-mujer-en-caso-esta-le-sea>

MIMP & PNUD. (2020). En tiempos de emergencia ¡No estás sola! Cartilla de orientación para casos de violencia hacia las mujeres e integrantes del grupo familiar durante el COVID-19. Disponible en: <http://www.mimp.gob.pe/files/cartilla-pnud-victimas-covid-19.pdf>

MIMP & Manuela Ramos. (2020). Recomendaciones para prevenir la violencia sexual contra mujeres durante el estado de emergencia. Disponible en: [http://www.mimp.gob.pe/files/Cartilla\\_preencion.pdf](http://www.mimp.gob.pe/files/Cartilla_preencion.pdf)

OPS. (2020). COVID-19 y violencia contra la mujer Lo que el sector y el sistema de salud pueden hacer. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52034/OPSNMHMHCovid19200008\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52034/OPSNMHMHCovid19200008_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

ONU. (2020). Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Women. Disponible en: <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women-en.pdf?la=en&vs=1406>

UNICEF s/f. La violencia contra los niños y niñas. HOJAS INFORMATIVAS SOBRE LA PROTECCIÓN DE LA INFANCIA. Disponible en: [https://www.unicef.org/spanish/protection/files/La\\_violencia\\_contra.pdf](https://www.unicef.org/spanish/protection/files/La_violencia_contra.pdf)





# SEGUNDO MÓDULO:

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



## TEMA 4: SEXUALIDAD<sup>2</sup>



Tiempo: 1 hora con 30 minutos a 2 horas

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Comprender la sexualidad humana.
- Reflexionar sobre la construcción de la sexualidad a lo largo de nuestra vida.
- Comprender e identificar las dimensiones de la sexualidad como la orientación sexual, identidad de género, el sexo y la expresión de género.

### Contenido de la sesión

#### ¿A qué llamamos sexualidad?

La sexualidad es un aspecto central de la vida de las personas, abarca el sexo, las identidades y los roles de género; la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y, cuando se desea, la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad está influida

por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, 2018). Por ello, decimos que nuestra sexualidad se manifiesta en todas nuestras relaciones y a lo largo de nuestra vida. Es una dimensión natural y saludable de quienes somos.



<sup>2</sup> Contenidos elaborados por Mariel Távora Arizmendi.

## Nuestra sexualidad se construye día a día

La sexualidad está presente en las etapas de nuestra vida distintas y se manifiesta de maneras diversas de acuerdo con nuestro desarrollo, por ejemplo:

<p><b>EN LA INFANCIA</b></p>	<p>Desde antes del nacimiento las personas reconocemos situaciones que nos dan placer. En el caso de niñas, niños y niños con pene se han observado erecciones. En los infantes con vulva se conoce de lubricación en el clítoris ante determinadas situaciones como la lactancia (Rice F., 1997). Las sensaciones de calidez y comodidad brindadas por los cuidados de la madre, junto con el acto de mamar, serían generadoras de este placer. Es importante mencionar que, durante el primer año de vida, se descubre el propio cuerpo y los bebés realizan por primera vez tocamientos en sus genitales por azar, descubriendo sensaciones placenteras (Rice F., 1997).</p>
<p><b>EN LA NIÑEZ</b></p>	<p>Esta es nuestra etapa “de la curiosidad”. Empieza el interés en el cuerpo del otro. Se presentan juegos sexuales entre pares que, si son consentidos, no deberían censurarse, ya que son parte de la exploración. Los adultos suelen aceptar estos juegos como naturales mientras las niñas, niños y niños son pequeños; sin embargo, a medida que van creciendo empiezan a censurar los mismo (Rice F., 1997). Esto da un mensaje equivocado, ellos seguirán explorando sus cuerpos y los de sus compañeros, solo que lo harán a escondidas y sin compartir sus sensaciones y pensamientos con los adultos. Eso va generando el tabú en la sexualidad. Además, genera un contexto propicio para que situaciones de violencia sexual no sean identificadas.</p>
<p><b>EN LA PUBERTAD</b></p>	<p>Debido a los cambios hormonales se manifiestan cambios en el cuerpo. Los niños con vulva tendrán su menarquía; los niños con pene eyacularán por primera vez de forma espontánea; iniciará el crecimiento del vello; la sudoración de sus cuerpos tendrá nuevas características; sus voces cambiarán y los cuerpos presentarán nuevas formas (Rice F., 1997). Estas variaciones también se harán evidentes en las formas de sentir de los niños, por ello, se presentarán cambios de ánimo bruscos, no manifestados anteriormente. Todo esto es parte del desarrollo psicosexual de las personas y poco a poco se estabilizará.</p>

## EN LA ADOLESCENCIA

Esta etapa está marcada por la búsqueda de identidad y las relaciones sociales entre pares. Estrechar vínculos de amistad es vital en esta etapa; sin embargo, la relación con la familia es importante, ya que esta es una etapa de cambios, preguntas y, por el sistema social en el que vivimos, definiciones (Rice F., 1997). El soporte del entorno con el que se convive es importante. Por ejemplo, en esta etapa una termina la educación secundaria y decide qué quiere ser, qué quiere hacer o qué estudiar. Es en la adolescencia en la que suceden los primeros enamoramientos y relaciones sexuales. Por eso, es importante tomar en cuenta estas experiencias porque la forma en la que suceden podría marcar enamoramientos futuros. Es una etapa en la que se exige que los adolescentes respondan casi como adultos sin tener la madurez para ello; por eso, hay que tener ciertos cuidados que permitan un desarrollo adecuado en esta etapa de vida.

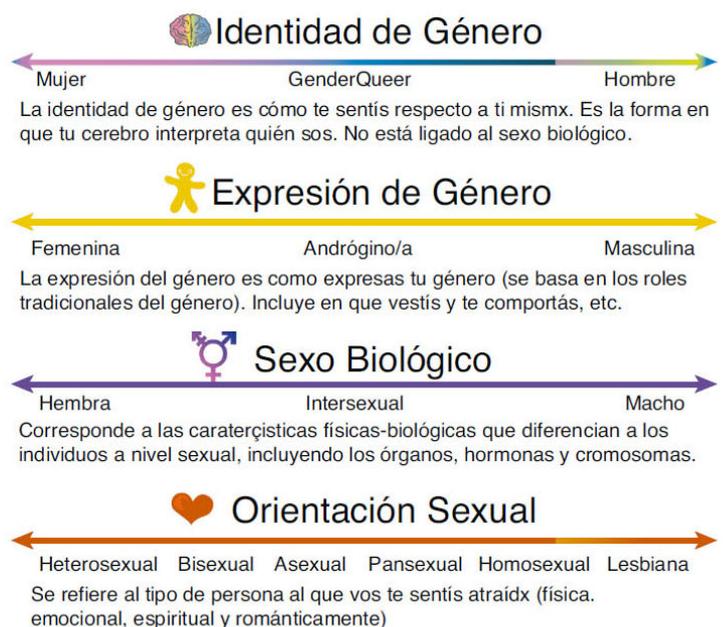
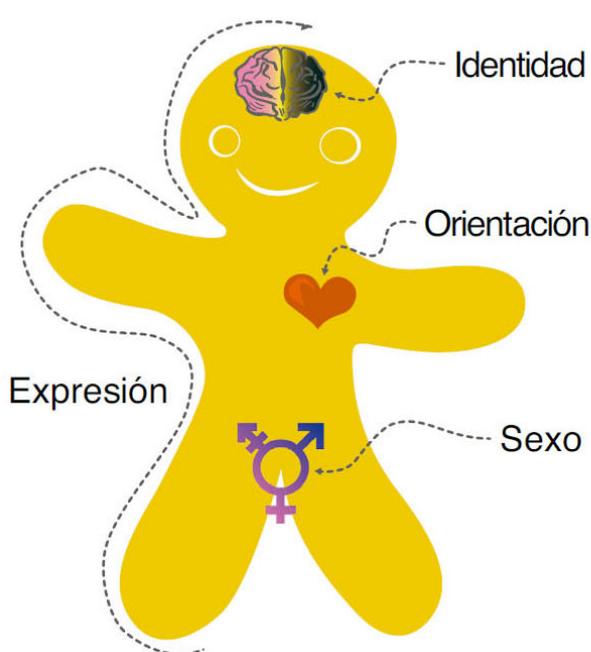
## DURANTE LA JUVENTUD Y EN LA ADULTEZ

La sexualidad sigue en desarrollo y se seguirá manifestando. Durante estas etapas se espera que la persona madure en todos los aspectos de su vida y que pueda alcanzar su plenitud. Sin embargo, diversas situaciones (del pasado y del presente) pueden afectar este recorrido.

Como se mencionó previamente, nuestra sexualidad se manifiesta en las distintas dimensiones de nuestras vidas y su desarrollo se ve influenciado por muchos estímulos. Es importante generar un entorno favorable y estímulos que permitan que las personas se desarrollen libremente, sobre todo niñas, niños, niñas y adolescentes.

Aspectos claves relacionados a la sexualidad son: la expresión de género, la identidad de género, la orientación sexual de las personas, todos estos están presentes y se desarrollan desde la infancia, niñez, pubertad y/o adolescencia.

# Aprendamos sobre sexualidad by its pronounced METROsexual.com



## Nuestra expresión de género<sup>4</sup>

La expresión de género es la forma en que manifestamos nuestro género mediante el comportamiento y la apariencia. La expresión de género puede ser masculina, femenina, no binaria o fluida e, incluso, cualquier combinación de todas. Para muchas personas, su expresión de género se ajusta a las ideas que la sociedad considera apropiadas para su género, mientras que para otras no.

Las personas cuya expresión de género no se ajusta a las normas y expectativas sociales, como los hombres que son percibidos como “afeminados” o las mujeres consideradas “masculinas”, suelen ser objeto de duros castigos como acosos y agresiones físicas, sexuales o psicológicas. La expresión de género de una persona no siempre está vinculada con el sexo asignado al nacer, su identidad de género o su orientación sexual.

## Nuestro sexo

Se refiere a lo que uno es. Características genéticas, hormonales, fisiológicas y anatómicas que diferencian a las personas y que permiten catalogarlas como hombres, como mujeres o como intersexuales (Vargas-Trujillo, E., 2007, pág. 23). Sin embargo, el sexo que se nos asigna al nacer no puede imponernos una identidad ni debe definir nuestra sexualidad.

## Nuestra identidad de género

Todas las personas tenemos una identidad de género que es integral a nuestra identidad en sentido general. La identidad de género de una persona puede estar en consonancia con el sexo que se le asignó al nacer o no, como en el caso de las personas “trans”. La identidad de género no es lo mismo que la orientación sexual o las características sexuales. Todas las identidades de género son naturales.

### LAS IDENTIDADES DE GÉNERO PUEDEN SER:

#### CISGÉNERO

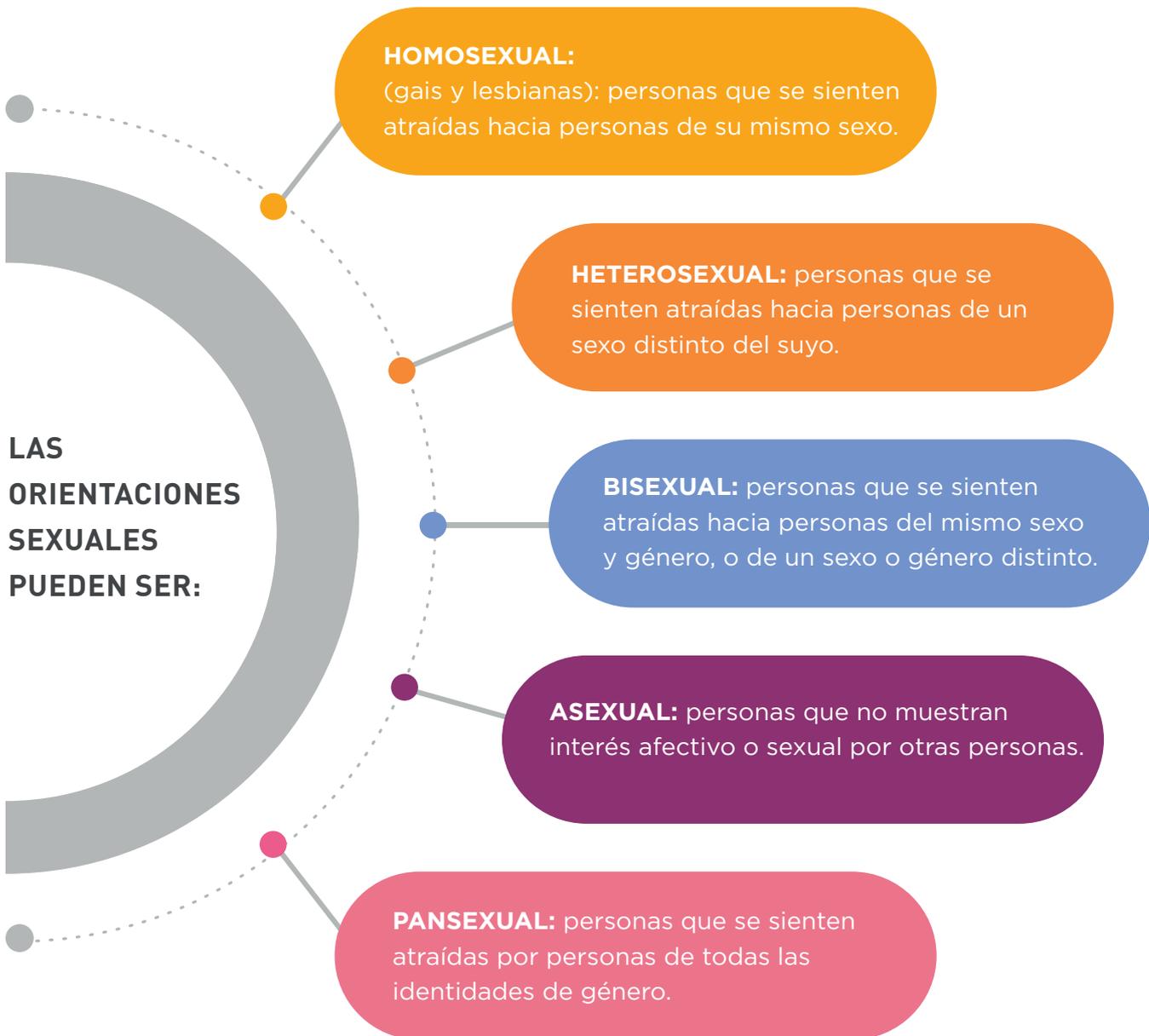
Es un término utilizado para describir a personas cuya percepción de su propio género coincide con el que se les asignó al nacer.

#### TRANSGÉNERO/TRANS

Es un término que se utiliza para describir la amplia gama de identidades cuya apariencia y características se perciben como de género atípico, como los transexuales, las personas que se visten con la ropa de otro sexo (a veces llamadas “travestis”) y las personas que no se identifican para nada con el binarismo de género (personas de género no binario/ genderqueer). En esta categoría también se encuentran las mujeres trans, quienes se identifican como mujeres pese a haber sido clasificadas como hombres al nacer. Igualmente, también están los hombres trans, quienes se identifican como hombres pese a haber sido clasificados como mujeres al nacer. Algunas personas transgéneras optan por la cirugía o los tratamientos con hormonas para adecuar su cuerpo a su identidad de género; y otras no.

## Nuestra orientación sexual

Se refiere a la atracción física, romántica o emocional de una persona por otras. Todo el mundo tiene una orientación sexual, que es integral a la identidad de la persona. La orientación sexual no guarda relación con la identidad de género o las características sexuales.



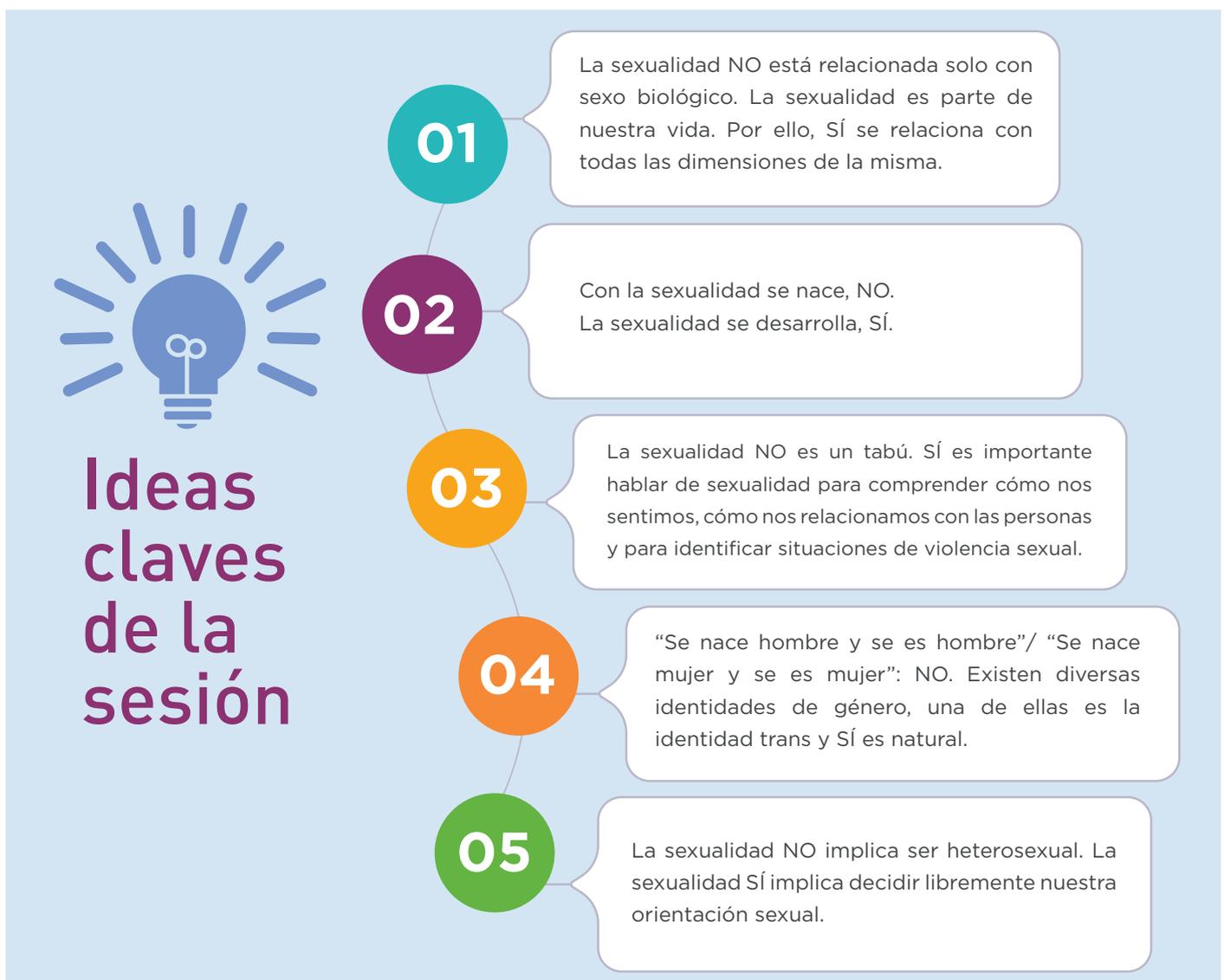
Es importante hablar de sexualidad de manera integral y en clave de derechos. Es compromiso de nuestro Estado promover políticas que contribuyan a asegurar que las personas ejerzan sus derechos sexuales. Estos abarcan el derecho a una sexualidad plena en condiciones seguras; el derecho a tomar decisiones libres, informadas, voluntarias y responsables sobre su sexualidad con respeto de su edad, orientación sexual e identidad de género, sin coerción, discriminación ni violencia; y garantizar el derecho a la información y a los medios necesarios para su salud sexual y salud reproductiva (Naciones Unidas, 2013).

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia (OMS, 2018). Por otro lado, la salud reproductiva se refiere al estado de bienestar

de las personas en relación a su capacidad reproductiva. Implica que puedan informarse y decidir sobre sus deseos de reproducción o no, en el marco de sus derechos, lo que significa que puedan acceder a métodos anticonceptivos.

Asimismo, los países alrededor del mundo están comprometidos con lograr que los derechos, necesidades y demandas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes sean garantizados, con la finalidad de proveerles contextos que permitan vidas libres de pobreza y de violencia, sin ningún tipo de discriminación. Por ello, existe el compromiso de invertir más en la educación pública, así como implementar programas de educación integral para la sexualidad, y de salud sexual y salud reproductiva integrales (CEPAL, 2018).

Por todo lo anterior, para “Acción por los niños” es prioritario “abordar las principales problemáticas sobre la sexualidad y diversidad de niñas, niños, adolescentes, priorizando en su agenda la demanda por una educación sexual integral” (2020).



## ACTIVIDAD 1: SOBRE TU SEXUALIDAD

El objetivo de esta actividad es identificar qué tanto te has acercado a tu sexualidad.

### Recomendaciones para tomar en cuenta antes de iniciar la actividad:

**1** Pierde cuidado, no hay respuestas buenas ni malas.

**2** Te invitamos a responder con honestidad, esto permitirá que tengas un panorama más real sobre cómo ha sido el acercamiento a tu sexualidad.

**3** Creemos en una sociedad en la que se nos habla poco de nuestros cuerpos y sexualidades. Sin embargo, este es un buen momento para empezar a cambiar y buscar buena información para ti.

### Indicaciones:

Lee cada uno de los enunciados, analiza cómo han sido estas experiencias para ti y marca V (verdadero) o F (falso).

N°	MI EXPERIENCIA FUE...	V	F
1	Desde niñez en mi familia se habló con naturalidad acerca de la sexualidad.		
2	Cuando pregunté a los adultos cercanos (en mi casa, colegio, etc.) sobre la masturbación, me brindaron información.		
3	Me dijeron que tocarme era sucio.		
4	He preguntado sobre las orientaciones sexuales y las personas cercanas no han sabido qué decir.		
5	Creía que la sexualidad solo tenía que ver con las relaciones sexuales.		
6	He sentido que me han gustado personas de mi mismo sexo, pero lo he reprimido.		
7	Quiero tener más información, pero me da vergüenza preguntar.		
8	En el colegio solo nos han hablado del sexo biológico.		
9	He buscado orientación sobre mi sexualidad y me sentí a gusto.		
10	Creo que todas las personas debemos hablar con libertad de nuestra sexualidad.		



## CAJA DE HERRAMIENTAS:

### VIDEOS

**¿QUÉ ES LA DIVERSIDAD SEXUAL? EXPLICACIÓN FÁCIL.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA>  
 Carki Productions.

**¿QUÉ ES LA DIVERSIDAD SEXUAL?**  
<https://www.youtube.com/watch?v=gaSr2jUOFKc>

**CIRUGÍAS INTERSEXUALES: POR QUÉ NOS NEGAMOS A QUE OPERARAN A NUESTRA HIJA.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=HT9u-MOrhXU>  
 BBC News Mundo



## REFERENCIAS:

Acción por los niños. (2020). Política de Igualdad de Género: acciones para una niñez y adolescencia felices, libres de violencias y discriminaciones de género. Lima, Perú.

CEPAL. (2018). Hoja informativa Consenso de Montevideo. Recuperado de [https://crpd.cepal.org/3/sites/crpd3/files/pages/files/hoja\\_informativa\\_consenso\\_de\\_montevideo\\_esp.pdf](https://crpd.cepal.org/3/sites/crpd3/files/pages/files/hoja_informativa_consenso_de_montevideo_esp.pdf)

CEPAL. (2013). Consenso de Montevideo. Santiago de Chile, Chile: CELADE.

OMS. (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo [Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Rice, F. (1997). Desarrollo humano: estudio del ciclo vital. México: Prentice-Hall Hispanoamericana.

Vargas-Trujillo, E. (2007). Sexualidad... mucho más que sexo: una guía para mantener una sexualidad saludable. Bogotá, Colombia: Ediciones Uniandes.

---

### RESEÑA

Mariel Távora Arizmendi. Psicóloga feminista de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Gestora del proyecto Somos Menstruantes.

## TEMA 5: SALUD MENSTRUAL<sup>5</sup>



Tiempo: 1 hora con 30 minutos a 2 horas

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Reflexionar sobre la menstruación.
- Promover el proceso de autoconocimiento, autocuidado y autonomía para la salud y educación menstrual.
- Repensar los discursos que se han construido sobre la menstruación.

### Contenido de la sesión

## Menstruación y salud menstrual

Hablar de menstruación en clave de educación y salud es importante porque históricamente se ha considerado un tema innecesario y propio “de la sexualidad de unas”, como si por eso no fuera relevante en nuestras relaciones entre pares. A la menstruación “se (le) ha omitido e invisibilizado, restándole la significación que este proceso tiene en la construcción de la autoestima, salud mental y física de mujeres, niñas y otras corporalidades que menstrúan” (Ramírez, 2020).

Según Távara, hablar de menstruación es clave para promover el pleno desarrollo de las infancias y adolescencias, libres de estigmas y estereotipos. Además, contribuye con el empoderamiento de las mujeres y diversidad de personas menstruantes<sup>6</sup>, a través del autoconocimiento, la autoexploración y la apropiación del propio cuerpo (2020). Es importante que todes nos involucremos en el abordaje de la menstruación.

## ACTIVIDAD 1: ¿CÓMO NOS HABLARON DE LA MENSTRUACIÓN?

### ¿Recuerdas lo que te dijeron de la menstruación?

Escribe aquí tres cosas que recuerdas te dijeron:

1

.....

2

.....

3

.....

**Es importante identificar cómo nos hablaron de la menstruación, qué mensajes recibimos.**  
Partiendo de eso podremos transformar los mismos.

<sup>5</sup> Contenidos elaborados por Mariel Távara Arizmendi.

<sup>6</sup> Niñas, niños trans, mujeres adolescentes cisgénero, adolescentes trans con útero, mujeres adultas cisgénero, personas de género no binario con útero y personas trans con útero que no siguen un tratamiento hormonal.



## ¿A QUÉ LLAMAMOS SALUD MENSTRUAL?

Cuando hablamos de salud menstrual nos referimos al bienestar deseable de toda mujer y persona menstruante para vivir su menstruación y ciclicidad con información adecuada, libre de estereotipos y en condiciones que le brinden seguridad, a lo largo de su vida y de acuerdo a su identidad (Somos Menstruantes, 2020).

### Sabías que:

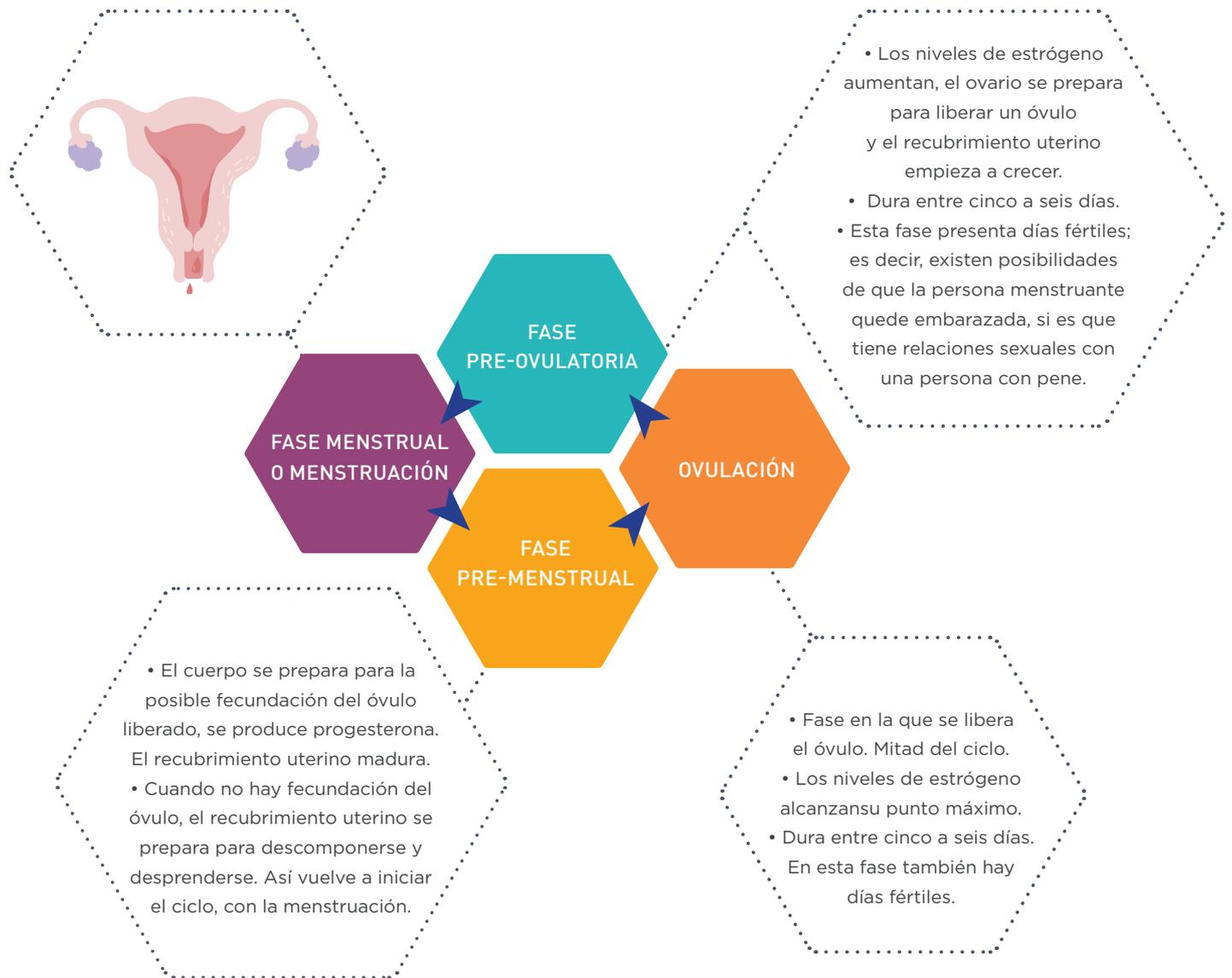
No solo menstrúan las mujeres cisgénero. Menstrúan también personas de género no binario y personas trans con útero que no siguen ningún tratamiento hormonal.

Además, no todas las mujeres menstrúan, por ejemplo: las mujeres trans no menstrúan. También existe un grupo de mujeres cisgénero que no menstrúan porque se encuentran en plenipausia (antes llamada menopausia) o porque sus úteros presentan algunas características específicas que afectan su ciclicidad y menstruación.

Cuando hablamos de ciclicidad hacemos referencia a los procesos y cambios que experimenta la persona menstruante durante las fases de su ciclo menstrual, el mismo que se repite de acuerdo con la duración del ciclo de cada una.

Una mujer cisgénero es una mujer cuya percepción de su propio género coincide con el que se le asignó al nacer (Acción por los niños, 2020).

## Fases del ciclo menstrual<sup>7</sup>



### SABÍAS QUE:

A la primera menstruación se le llama menarquia. Suele darse entre los 9 y 15 años, responde al desarrollo de cada persona, a su cuerpo y útero.

Es un proceso. Por ello, cuando recién empiezas a menstruar, a veces el sangrado aparece una vez y luego pasan varios meses para la siguiente menstruación. Si no has tenido relaciones sexuales, ese retraso es normal, tu cuerpo se está equilibrando.

A lo largo del ciclo menstrual hay cambios hormonales; por esta razón, quienes menstrúan presentan cambios de ánimo y energías, eso es normal. Es importante que olvidemos las ideas que patologizan la ciclicidad menstrual.

<sup>7</sup> Adaptación de la información brindada por la aplicación Clue. Imagen Fase Menstrual: Proyecto Educación Menstrual Lunática, 2020. ([www.educacionmenstrual.com.ar](http://www.educacionmenstrual.com.ar)).

## SABÍAS QUE:

Es importante que todes conozcamos de la menstruación y ciclicidad para evitar ideas equivocadas, situaciones de discriminación y estereotipos sobre las personas menstruantes. Seguro has escuchado varios.

## ¿Qué es la menstruación?



Es una fase del ciclo menstrual. La mayoría de personas con útero (como: mujeres cisgénero, personas trans con útero y personas de género no binario con útero) la experimenta.



Se refiere al sangrado (compuesto de tejido y sangre) que se presenta cuando el óvulo no ha sido fecundado y es expulsado del ovario. Esta fase tiene una duración de 3 a 7 días, y se repite "cada mes", dependiendo de la duración del ciclo de la persona. Los ciclos pueden durar entre 23 a 35 días.



El sangrado se expulsa por la vagina y se ve en la vulva. Es importante mencionar que el sangrado menstrual no es producto de una enfermedad. Es sangre que brota del cuerpo sin necesidad de una herida, como parte de un proceso fisiológico. (Somos Menstruantes, 2020).

## ACTIVIDAD 2: IDENTIFICANDO NUESTRAS IDEAS SOBRE LA MENSTRUACIÓN.

A partir de los contenidos indicados en las líneas anteriores, piensa un poco en tus experiencias previas y las de niñas, niños, niños o adolescentes que conozcas, reflexiona y realiza un dibujo cómo te has relacionado con la menstruación hasta ahora.



Según Kihara (2019), la gestión de la salud menstrual incluye factores sistémicos y socioculturales que son esenciales para el desarrollo: desde la nutrición y el medio ambiente, hasta el género, la equidad y los derechos. Un enfoque de curso de vida para el manejo de la salud menstrual es valioso en todas las etapas. La pubertad proporciona la etapa de transición de la infancia a la edad adulta, y existen muchos desafíos asociados.

Niñas de todo el mundo carecen de información básica acerca de su salud sexual y reproductiva y tienen dificultades para acceder a artículos para la gestión menstrual. Muchas lidian con la vergüenza y los tabús que rodean a la menstruación. Estos problemas merman la salud y los derechos de las niñas (UNFPA, 2018). En nuestro país, según UNICEF una de cada 10 niñas, niños, niños y adolescentes no sabe qué es la menstruación (2019).

### ALGUNAS IDEAS EQUIVOCADAS QUE SE NOS DICEN SOBRE LA MENSTRUACIÓN

**“La sangre menstrual es sangre mala que se debe desechar, por eso sale del cuerpo”.**

No. La sangre menstrual sale del cuerpo porque el óvulo no se ha fecundado, entonces el cuerpo expulsa el óvulo y el tejido que había recubierto el útero, por eso sangramos. La sangre menstrual tiene muchos nutrientes y se ha descubierto que contiene más células madre que la médula ósea (Somos Menstruantes, 2020).

**“La menstruación es sucia y huele mal”.**

No es verdad. La sangre que expulsamos durante la menstruación es igual que cualquier otra sangre de nuestro cuerpo. En ocasiones, cuando usamos toallas higiénicas, la sangre huele mal por el tiempo y material de la toalla higiénica. “No es natural la higienización de nuestras vulvas, cuerpos y procesos. Lo natural es el autoconocimiento y autocuidado” (Somos Menstruantes, 2020).

## ALGUNAS IDEAS EQUIVOCADAS QUE SE NOS DICEN SOBRE LA MENSTRUACIÓN

**“Empezaste a menstruar, eres toda una mujer”.**

No. La sangre menstrual sale del cuerpo porque el óvulo no se ha fecundado, entonces el cuerpo expulsa el óvulo y el tejido que había recubierto el útero, por eso sangramos. La sangre menstrual tiene muchos nutrientes y se ha descubierto que contiene más células madre que la médula ósea (Somos Menstruantes, 2020).

**“Si menstruas, es tiempo de que te empieces a cuidar”.**

“¿Cuidarme? ¿De qué?”. Muchas veces les adultes no nos dicen a qué se refieren con esto. Suponemos que tiene que ver con el deseo sexual, las relaciones sexuales consentidas y la violencia sexual. Menstruar no implica tener deseo sexual, el deseo sexual se irá desarrollando poco a poco, es parte de nuestro propio proceso. Las personas que menstrúan no son provocadoras del deseo ajeno ni de la violencia sexual.

**“La menstruación vuelve locas a las mujeres”.**

Existen cambios hormonales que impactan en nuestros estados de ánimo. Sin embargo, como señala el equipo del proyecto Somos Menstruantes, el síndrome pre-menstrual es un invento que patologiza el cuerpo de las personas menstruantes; por cualquier razón, existen entre 150 y 200 síntomas descritos para el diagnóstico de este “síndrome” o “trastorno” (2020). Con ese listado cualquier persona podría tener “síndrome pre-menstrual”. Cambiemos esta idea que limita a las personas menstruantes.

## ¿Cómo afectan estas ideas a la vida y relaciones entre les adolescentes?

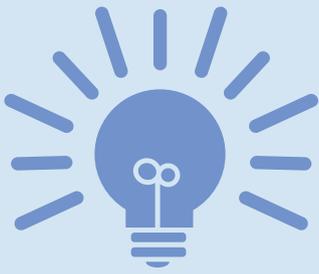
Hallazgos de UNICEF demuestran que en nuestro país la menstruación aún se experimenta con temor, susto y vergüenza de exponerse a las burlas, especialmente de sus pares. La mayoría de las adolescentes no desea que nadie se entere de esta experiencia (2019); lo que afecta su participación en las actividades escolares. El 37% de escolares que no fueron al colegio porque estaba menstruando señalaron que fue debido a malestares, temor de mancharse y que se perciba el olor de la sangre (UNICEF, 2019).

Esta realidad se repite en todo el mundo. UNFPA reconoce situaciones de ausentismo escolar o menor participación en actividades escolares por parte de

niñas y adolescentes menstruantes en todo el continente africano (UNFPA, 2018).

Para Ramírez (2020), a la estigmatización de la menstruación y temor al bullying por este motivo, se suma: “la carencia de saneamiento básico para gestionar adecuadamente la menstruación, la escasez de recursos económicos para acceder a toallas sanitarias, y que las escuelas no proveen las condiciones necesarias para la vivencia digna de la menstruación”.

Tomando en cuenta lo anterior, la vivencia de la menstruación en estas condiciones, así como la ausencia de una política clara de salud menstrual es sinónimo de desigualdad.



## Ideas claves de la sesión

01

La menstruación es un proceso fisiológico parte de la ciclicidad de las mujeres y personas menstruantes.

02

A todes quienes menstrúan, sigan en su proceso de autoconocimiento, autocuidado y autonomía para su salud menstrual.

03

Transformemos nuestros discursos para vivir con más libertad y empatía entre todes.

04

Es importante que todes nos involucremos en el abordaje de la salud menstrual de otro modo las desigualdades se mantendrán. Hablar de menstruación permite el empoderamiento de las personas menstruantes.

### CAJA DE HERRAMIENTAS:

#### VIDEOS

##### EDUCACIÓN MENSTRUAL

<https://www.youtube.com/watch?v=hAxOtWTojoU>  
Thalía Luján

##### CICLO MENSTRUAL

<https://www.youtube.com/watch?v=C5PAVmcinRI>  
Actualidad matrona



**REFERENCIAS:**

Acción por los niños. (2020). Política de Igualdad de Género: acciones para una niñez y adolescencia felices, libres de violencias y discriminaciones de género. Lima, Perú.

Bueno, D. (28 de mayo de 2020). Entrevista a Mariel Távara. En Educación menstrual para infancias y adolescencias libres de estigmas. Recuperado de <https://larepublica.pe/sexualidad/2020/05/28/tabus-sobre-la-menstruacion-mitos-y-verdades-origen-de-los-estigmas-sobre-el-sangrado-menstrual-ciclo-menstrual-video-atmp/2/>

Kihara, A. (2019, 18 de noviembre). Salud menstrual y derechos de las mujeres. Recuperado de <https://www.figo.org/es/news/salud-menstrual-y-derechos-de-las-mujeres>

Ramírez, C. (2020, 28 de junio). ¿Por qué hablamos de educación menstrual? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.facebook.com/encuentroeducacionmenstrual/videos/837388476787922/>.

Ramírez, C. (2020, 27 de junio). El ausentismo escolar por causa de la menstruación ha existido siempre y sigue siendo una realidad en nuestros tiempos (...). [Publicación de Facebook]. Recuperado de <https://www.facebook.com/princesasmenstruantes/posts/2524711724459152>.

Somos Menstruantes. (2020, 05 de julio). Cuando hablamos de salud menstrual nos referimos al bienestar deseable de toda niña, niñe, adolescente, mujer y persona menstruante en relación a la vivencia de su menstruación y ciclicidad; de acuerdo a su desarrollo e identidades (...). [Publicación de Facebook]. Recuperado de <https://www.facebook.com/somosmenstruantes/photos/rpp.536841770137945/861799417642177/?type=3&theater>.

Somos Menstruantes. (2020, 05 de junio). Hablemos en nuestros términos (...). [Publicación de Facebook]. Recuperado de <https://www.facebook.com/somosmenstruantes/photos/a.537029450119177/841155593039893/?type=3&theater>.

Somos Menstruantes. (2020, 29 de mayo). ¿Por qué el 28 de mayo no es el día de la higiene menstrual? [Nota de Facebook]. Recuperado de <https://www.facebook.com/notes/somos-menstruantes/por-qu%C3%A9-el-28-de-mayo-no-es-el-d%C3%ADa-de-la-higiene-menstrual/836203673535085/>.

UNICEF e IEP. (2019). Retos e Impactos del Manejo de Higiene Menstrual para las Niñas y Adolescentes en el Contexto Escolar. Lima, Perú: UNICEF.

UNFPA. (2018, 30 de mayo). Un punto de inflexión para la salud menstrual de niñas y mujeres en África. Recuperado de <https://www.unfpa.org/es/news/un-punto-de-inflexi%C3%B3n-para-la-salud-menstrual-de-ni%C3%B1as-y-mujeres-en-%C3%A1frica>

## TEMA 6: CONSENTIMIENTO Y USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS<sup>8</sup>



Tiempo: 1 hora con 30 minutos a 2 horas

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos.
- Entender el consentimiento como elemento fundamental de nuestro relacionamiento afectivo y sexual.
- Conocer la oferta de métodos anticonceptivos, su uso y a dónde acudir a solicitarlos.

### Contenido de la sesión

## Derechos sexuales y reproductivos en la niñez y adolescencia

### ¿Las niñas, niños, niñas y adolescentes tenemos derechos sexuales y derechos reproductivos?

En la niñez y adolescencia, al igual que en la edad adulta, las personas tenemos derechos. Dentro de estos derechos se ubican también los de carácter sexuales y reproductivos. Frente a estos el Estado, la familia y la sociedad deben brindarnos herramientas para ejercerlos en la forma y el momento adecuado.

La garantía de estos derechos tiene un impacto trascendental en el desarrollo de las futuras generaciones. El garantizar de forma efectiva estos derechos evitaría la alta prevalencia en embarazos no deseados, las violaciones sexuales, y, en muchos casos, el quiebre de muchos proyectos de vida.

### ¿CUÁLES SON ESTOS DERECHOS?

Los derechos sexuales y reproductivos que tienen las niñas, niños, niñas y adolescentes son, principalmente, los siguientes:

1. A decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
2. A ejercer y disfrutar plenamente de una vida sexual.
3. A manifestar públicamente nuestros afectos.
4. A decidir con quién o quiénes relacionarnos afectiva, erótica y sexualmente.
5. A que se respete nuestra privacidad y a que se resguarde nuestra información personal.
6. A la vida, a la integridad física, psicológica, sexual y reproductiva.
7. A decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.
8. A la igualdad.
9. A vivir libre de discriminación por nuestra orientación sexual, identidad y expresión de género.
10. A recibir información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad y reproducción.
11. A la educación integral en sexualidad.
12. A los servicios de salud sexual y reproductiva.
13. A la identidad sexual.
14. A la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.
15. A acceder a métodos anticonceptivos.
16. A decidir libremente sobre el momento y la cantidad de hijos.
17. A acceder libremente a los servicios de salud sexual y reproductiva.

## ¿Qué es lo más importante para que las niñas, niños, niñas y adolescentes ejerzan sus derechos sexuales y reproductivos?

Lo fundamental para entender cuál es el centro de los derechos sexuales y reproductivos es comprender el derecho a decidir de las personas y derecho a acceder a información científica y veraz.

Esto es importante porque, para tomar decisiones idóneas, es preciso contar con información veraz, de contenido científico, libre de prejuicios y no afectar la libertad sexual y reproductiva de otra persona. Esto garantizará que las decisiones reflejen realmente nuestras intenciones, que sean informadas y no que no se genere perjuicio a terceras personas en ese trayecto.

## ¿Qué es el consentimiento sexual?

Es la acción de consentir o aceptar una relación sexual o afectiva, relacionamiento sexual o interacción interpersonal. Este debe ser siempre explícito, previo, consciente y voluntario.

Es importante poner énfasis en este elemento central del relacionamiento social, afectivo y sexual. Entenderlo puede evitar que niñas, niños, niñas, adolescentes y mujeres sean víctimas de abuso, violación sexual, entre otras conductas dañinas. Asimismo, incorporarlo en nuestras prácticas sociales y sexuales propicia relaciones igualitarias y respetuosas. Por lo tanto, brindar o recibir el consentimiento es un requisito indispensable para entablar una relación sexoafectiva libre de violencia.

## ¿Las niñas, niños, niñas y adolescentes pueden consentir?

Según el Código Penal, el consentimiento de niñas, niños, niñas y adolescentes menores de 14 años no es válido en el ámbito de las relaciones sexuales. La ley considera que cualquier conducta de connotación sexual realizada con personas menores de 14 años puede constituir el delito de violación sexual o algún delito vinculado a la indemnidad sexual.

En el caso de adolescentes mayores de 14 años, la ley reconoce su capacidad de decidir y valida sus decisiones en el ámbito sexual. Siempre y cuando estas sean válidas, explícitas, previas, conscientes y voluntarias.

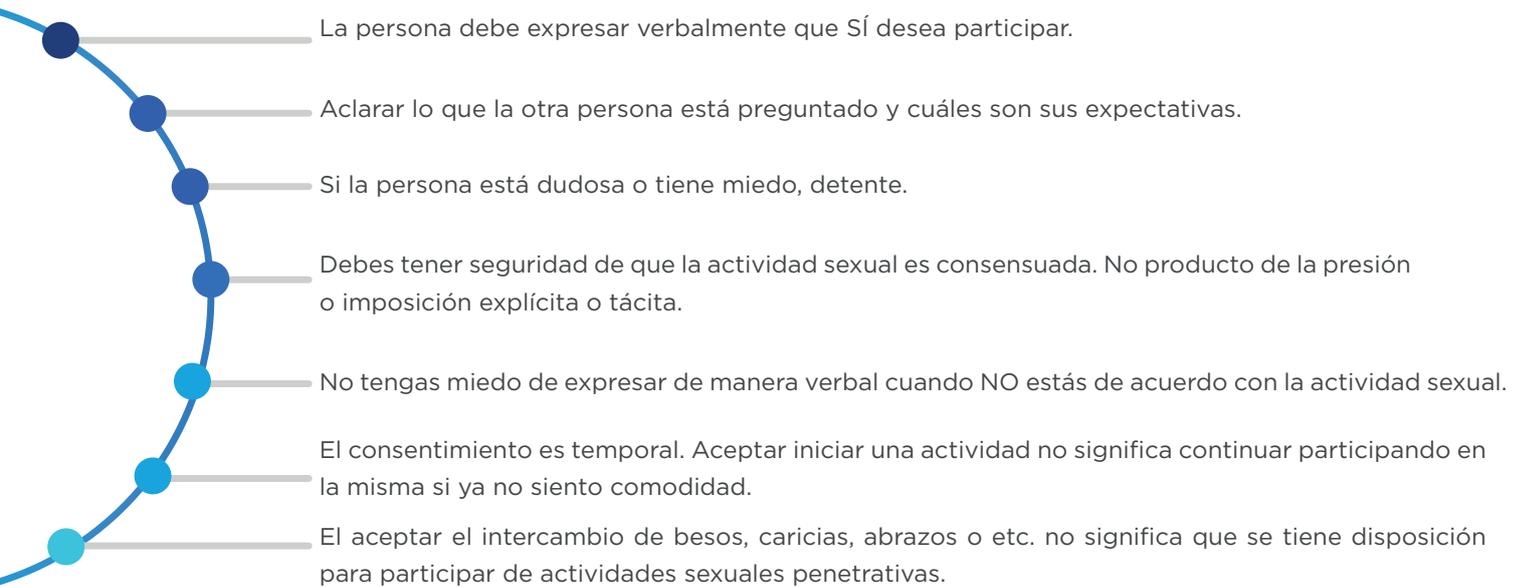
## ¿Cuáles son las características de una relación sexual consentida?

Para considerar que la actividad sexual es consentida debes asegurarte que:

- Las personas dijeron Sí sin ningún tipo de presión física, psicológica o social para aceptar participar en la actividad sexual.
- Las personas participantes deben expresar de forma explícita y verbal que Sí desean participar de la actividad sexual.
- Las personas estaban en capacidad física, mental y social de decidir autónomamente para dar su consentimiento.
- Las personas tienen una edad que hace válido su consentimiento según las leyes.

- Las personas tuvieron la oportunidad de decir que NO antes o durante la actividad sexual y esta decisión fue respetada.
- No debe existir relación de dependencia entre las personas.

## Recomendaciones para tener claridad de que una relación sexual o afectiva es consentida:



Elaborado a partir de Vargas Trujillo et. al, 2016.

### ACTIVIDAD 1: CON – SENTIDO

A partir de los contenidos indicados en las líneas anteriores, invite a los participantes a pensar en sus historias o experiencias de otras personas que involucren situaciones de violencia de género en la infancia o adolescencia.

Siga las siguientes instrucciones:

#### PASO 1

A partir de los contenidos indicados en las líneas anteriores, invite a los participantes a pensar en situaciones donde no se respeta el consentimiento sexual de las personas.

#### PASO 2

Solicite que tres personas relaten las situaciones identificadas. Anótelas en papelotes.

#### PASO 3

Pida que las personas participantes señalen los aspectos que deberían modificarse para transformar el relato en una relación consentida.

## DESMONTANDO MITOS SOBRE EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS:

MITO	CIERTO/FALSO ¿POR QUÉ?
<p>Si no dijo nada <b>entonces quería</b></p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>El consentimiento siempre debe ser afirmativo. El silencio, omisión o falta de resistencia no supone consentimiento. La ausencia de consentimiento da lugar situaciones de abuso sexual o violación sexual.</p>
<p>¿Lo más importante es <b>el contacto sexual?</b></p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>Cada pareja acuerda sus prioridades en la relación considerando los gestos de amor, la comunicación, las caricias, detalles, el acompañamiento, etc.</p>
<p><b>Todas las personas tenemos deseo sexual</b></p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>No, no todas las personas tienen deseo sexual. Existen personas asexuales y también el deseo puede ser estacional. Sin embargo, hay una creencia muy arraigada de que los hombres tienen más deseo sexual. Esto es falso. Los hombres han tenido más libertad para ejercer y reconocer este deseo.</p>
<p><b>Los hombres deben llevar la iniciativa</b> en las relaciones sexuales.</p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>Los roles de género socialmente atribuidos han validado la figura de los hombres como conquistadores y a las mujeres como objetos a conquistar.</p> <p>Sin embargo, todas las personas podemos tener la iniciativa en el relacionamiento sexual. Lo único que debemos tener siempre presente es el consentimiento de la otra persona.</p>
<p><b>La abstinencia me hace más pura</b> o es para personas quedadas</p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>El postergar las relaciones sexuales u optar por la abstinencia es una decisión tan válida como iniciar la vida sexual. Existen muchos prejuicios sociales que encasillan a las personas por sus prácticas sexuales. Lo más importante es que las decisiones que tomes sean informadas y, siempre voluntarias.</p>

MITO	CIERTO/FALSO ¿POR QUÉ?
<p><b>En en mi primera relación sexual no puedo quedar embarazada</b></p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>La posibilidad de embarazarse inicia con la primera menstruación, por lo que si hay menstruación y relación sexual existe riesgo de embarazo.</p>
<p><b>Iniciar mi vida sexual me hace chévere</b></p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>Tener tu primera relación sexual, como cualquier acción, tendrá consecuencias y debes ser absolutamente consciente de ello. Lo recomendable es hacerlo cuando hayas alcanzado una madurez física, sexual y psicológica. Para ello es importante que te informes muy bien sobre los riesgos, mecanismos de protección y sobre todo tengas plena seguridad de tu decisión. No cedas ante presiones o chantajes. Tu cuerpo es solo tuyo.</p>
<p><b>¿el VIH es solo un riesgo para personas homosexuales?</b></p>	<p><b>FALSO</b></p> <p>El VIH y otras infecciones y enfermedades de transmisión sexual constituyen riesgos para todas las personas cuando sostienen relaciones sexuales no protegidas. Por eso, lo más importante es usar como mínimo el preservativo. Este es el único método de protección que evita la transmisión del VIH y otras infecciones y enfermedades.</p>

## ¿Por qué es importante contar con información adecuada para ejercer nuestra sexualidad?

Según el último Censo nacional, el 10% de la población total del Perú, es decir, más de tres millones de personas son adolescentes de 12 a 17 años (INEI, 2017). De ese porcentaje se registra que 13 de cada 100 adolescentes (15 a 19 años) son madres. De estas, solo el 60% usó algún método anticonceptivo (INEI, 2018). Es importante mencionar que, además, un gran número de embarazos en niñas y adolescentes son producto de violaciones sexuales.

## ¿Cómo impacta en la vida de las adolescentes?

Uno de los aspectos más resaltantes de los impactos es el rezago educativo y con ello la reproducción del ciclo de pobreza. De las adolescentes que han estado embarazadas, 31.8% no contaban con educación, 44.6% contaba con primaria. Mientras que tan solo 12.4% contaban con secundaria y con educación superior solo el 6.8%. Es decir, a mayor escolaridad menor prevalencia de embarazo (INEI, 2018).

## ¿Por qué existe el embarazo adolescente?

Existen múltiples razones por las cuales se da un embarazo adolescente no deseado. Aquí algunas de ellas:

Desinformación sobre cómo y dónde usar métodos anticonceptivos.

Usar de forma incorrecta los métodos anticonceptivos.

Por temor o vergüenza de usar métodos anticonceptivos.

Ideas o creencias erróneas sobre la reproducción, las ITS y ETS.

Por creencias religiosas que prohíben el uso de métodos anticonceptivos.

Uso irregular de métodos anticonceptivos.

Violación sexual.

La falta de acceso al anticonceptivo oral de emergencia.

## ¿Existen adolescentes con ITS y ETS?

Sí. Según cifras entre 2009 y 2011, el 3.4% de adolescentes han presentado ITS, Tricomoniasis 2.6% y Gonocócica 1% (MINSa, 2012).

## ¿Por qué existen las ITS y ETS en la adolescencia?

Los principales motivos son los siguientes:

- Por el no uso de métodos anticonceptivos.
- Por el escaso acceso a métodos de anticoncepción.
- Poca información sobre los beneficios de usar métodos anticonceptivos.
- Por prácticas sexuales de riesgo sin protección.

## Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son insumos de salud cuya información y acceso permite a las personas vivir una sexualidad y reproducción de manera segura. El uso de métodos anticonceptivos tiene impactos directos en la reducción de embarazos no deseados y ayudando a vivir plenamente la sexualidad en libertad y con la posibilidad de elegir y decidir sobre nuestros cuerpos.

## ¿Las niñas, niños, niñas y adolescentes pueden acceder a métodos anticonceptivos?

Claro que sí. Según la Norma técnica de salud de planificación familiar del Ministerio de Salud (2017) la edad no es una razón para objetar el acceso y uso de un método anticonceptivo.

Muchas niñas víctimas de violación sexual necesitan acceder al anticonceptivo oral de emergencia a fin de evitar embarazos producto de este cruel suceso.

### ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos?

Existe múltiples métodos anticonceptivos. Hay métodos más y menos seguros. Temporales, permanentes y de emergencia. Métodos modernos y tradicionales. Una larga lista de la cual elegir dependiendo de nuestro contexto y nuestra edad. Elegir un método anticonceptivo es una labor que no debe hacerse sin información. Por lo que recomendamos acudir a un centro de salud a solicitarla.

### Métodos anticonceptivos



Condón masculino



Condón femenino



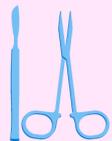
Píldoras anticonceptivas



Anillo hormonal



Inyección anticonceptiva



Cirugía esterilizadora



Implante



Calendario de días fértiles



Parche anticonceptivo

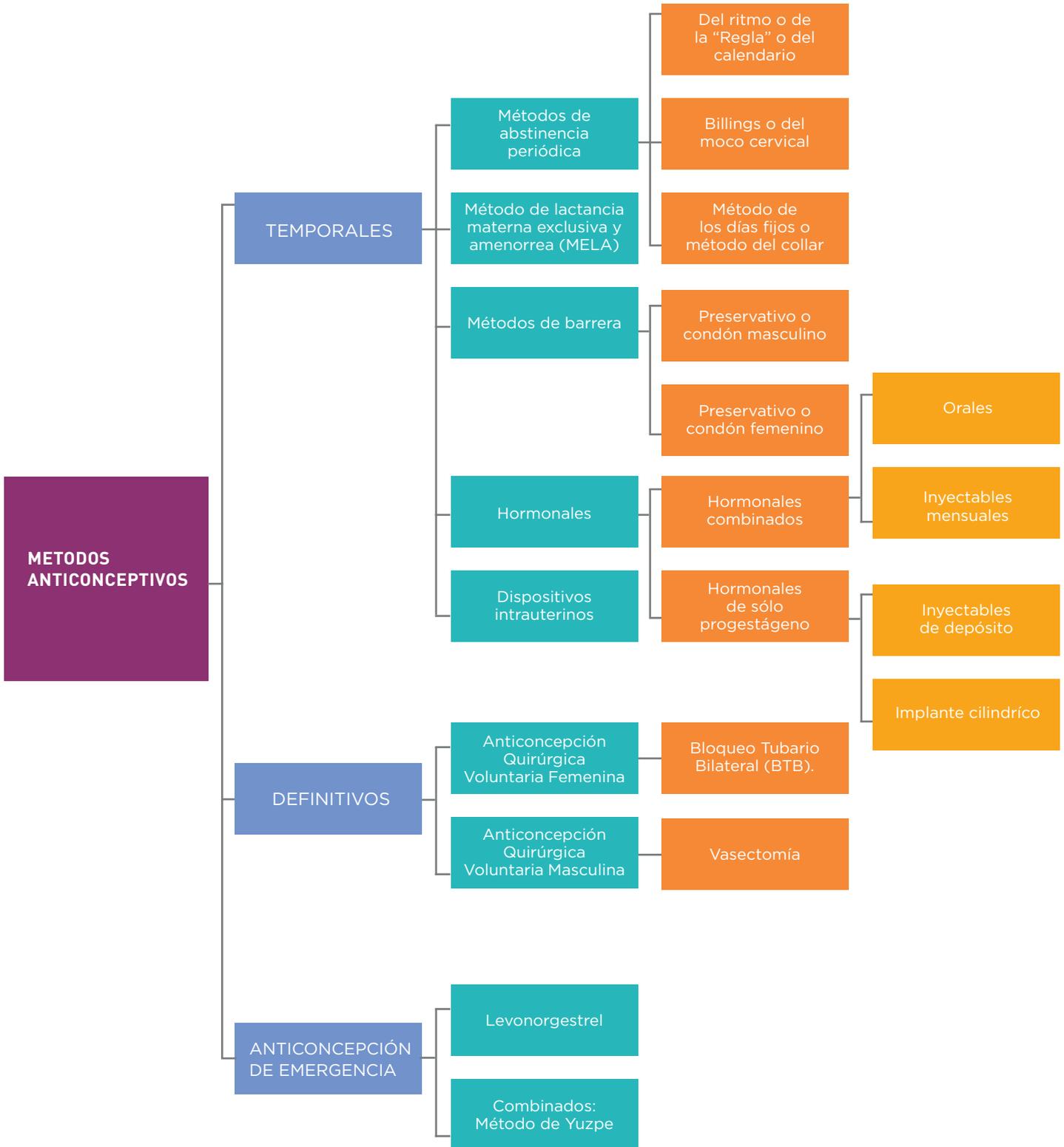


DIU

Imagen: <https://www.reproduccionasistida.org/>

## ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos que se ofrecen en el Perú?

Según el Ministerio de Salud (2017), los métodos anticonceptivos con los que se cuenta en la oferta privada y pública son los siguientes:



## ¿Qué son los métodos barrera?

Los métodos de barrera, tal como lo dice su nombre, ponen una barrera e impiden que los espermatozoides lleguen al óvulo. El método de barrera más conocido es el condón masculino, pero también existen los condones femeninos. Ambos métodos son considerados eficaces si se usan de manera correcta. Este es el método más eficaz para prevenir VIH, ITS y ETS. Se recomienda verificar la fecha de fabricación del condón que no debe ser mayor a cinco años, y usar un condón por cada relación sexual (MINSA, 2017).

## ¿Por qué es importante usar condón?

El uso del condón es el único método que te protege de las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual), por esto su uso es muy importante para prevenir el contagio de ITS como: VIH, clamidia, gonorrea, etc. Por esta razón se recomienda su uso combinado con otros métodos anticonceptivos que previenen el embarazo no deseado. Es decir, los condones fortalecen la protección incrementando la efectividad del cuidado en una relación sexual. Y es un método muy recomendado porque no tiene efectos secundarios ya que su uso es externo (de barrera).



## AOE- Anticonceptivo Oral de Emergencia

### ¿Cuándo usarla y por qué?

Los métodos de anticoncepción de emergencia pueden usarse en una situación de emergencia para prevenir embarazos no deseados luego de una relación sexual de riesgo, es decir:

- a) La que se realizó sin protección adecuada, por omisión del uso de algún método anticonceptivo.
- b) Por falla del método anticonceptivo.
- c) Casos de violencia sexual.

Tal como lo indica la OMS (2018) toda niña o mujer que tenga el riesgo de un embarazo no deseado deben tener la posibilidad de acceder a la anticoncepción de emergencia.

La AOE (Anticoncepción Oral de Emergencia), es un anticonceptivo hormonal que provoca el aplazamiento de la ovulación, evitando que el óvulo llegué a unirse al espermatozoide. Por esto, un anticonceptivo de emergencia no puede interrumpir un embarazo.

### ¿Qué hacer si tuve una relación sexual no protegida?

Puede usar el método anticonceptivo de emergencia dentro de los siguientes 3 días posteriores a la relación sexual. El AOE (Anticonceptivo oral de emergencia) tiene una efectividad del 90% si se usa antes de las 24 horas post coito. Si su uso es pasado las 72 horas su efectividad es del 75%.

### ¿Cómo usar el AOE?

Se ingiere oralmente dentro de las 72 horas siguientes a la relación sexual. Mientras más pronto se ingiere es más efectiva.

## AOE- Anticonceptivo Oral de Emergencia

### ¿Puedo usarla frecuentemente?

Este es un método de emergencia. Es decir, su uso debe estar reservado solo para situaciones excepcionales. Por eso, no es recomendable emplearla como método anticonceptivo regular ya que la OMS (2018) indica que existe una mayor posibilidad de fracaso que con las píldoras habituales.

### ¿Provoca infertilidad?

Según la OMS, el uso frecuente de la anticoncepción de emergencia puede tener mayores efectos secundarios, como la irregularidad menstrual. Pero no se ha establecido que su uso repetido constituya un riesgo para la salud o provoque infertilidad.

### ¿Efectos colaterales de uso de AOE?

Pueden presentarse náuseas y vómitos luego de 2 horas de haber ingerido la píldora. Si esto sucede se debe volver a tomar una dosis. También pueden presentarse algunas molestias como dolor de cabeza, dolor en los senos, mareo o fatiga, que deberán desaparecer en las 24 horas siguientes. Si las molestias son intensas, se recomienda tomar algún analgésico (OMS, 2018).

### ¿A dónde acudir a pedir información y métodos anticonceptivos?

En el Perú, la institución responsable de abastecer de métodos anticonceptivos, incluyendo el AOE, es el Ministerio de Salud (MINSA).

El AOE y los métodos anticonceptivos deben encontrarse disponibles en todos los establecimientos de salud del MINSA, SIS y ESSALUD. En específico en los CDJ – Centros de Desarrollo Juvenil. Además, la atención a recibir debe ser en un ambiente privado garantizando la privacidad y confidencialidad (MINSA,2012)

## ACTIVIDAD 2: VERDAD O FALSO: ¿QUÉ SABEMOS DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y DE PROTECCIÓN?

A partir de los contenidos indicados en las líneas anteriores, invite a les participantes a pensar en sus historias o experiencias de otras personas que involucren situaciones de violencia de género en la infancia o adolescencia. Siga las siguientes instrucciones:

### PASO 1

Para incentivar la participación de las niñas, niños y adolescentes, le sugerimos dividir el grupo en dos. Solicite que cada grupo elija a dos representantes. Estas personas personificarán a su equipo en el juego “verdadero o falso”.

### PASO 2

Coloque una campaña justo en medio de la ubicación de los equipos.

### PASO 3

Indique que usted leerá un enunciado y que el equipo que acierte primero obtendrá un punto. Gana el equipo que más aciertos acumule.

N° ENUNCIADOS	V	F
1 Todos los métodos anticonceptivos nos protegen del VIH.		
2 Las niñas no pueden usar la anticoncepción oral de emergencia.		
3 La vasectomía es un método anticonceptivo.		
4 El anticonceptivo oral de emergencia se puede tomar luego de 6 días de la relación sexual no protegida.		
5 Les adolescentes pueden acceder a información y métodos anticonceptivos.		
6 La anticoncepción oral de emergencia es abortiva.		
7 El uso de condón produce infertilidad.		
8 El VIH solo afecta a las personas homosexuales.		
9 La fidelidad es un método anticonceptivo.		
10 Las píldoras o la inyección nos protegen contra el VIH.		

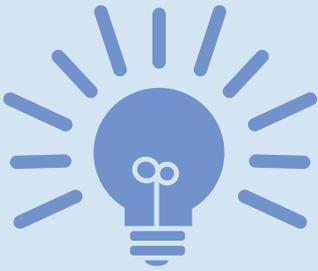
## PASO 4

Agradezca la participación de las niñas, niños, niñas y adolescentes con aplausos y reconozca los conocimientos del equipo ganador.

Como reflexión final señale que tener claridad sobre cómo actúan y para qué sirven los métodos anticonceptivos y de protección son conocimientos protectores de los planes de vida de las personas.

### Las respuestas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F	F	V	F	V	F	F	F	F	F



## Ideas claves de la sesión

01

Tenemos derecho a acceder a información sobre métodos anticonceptivos. También podemos acceder a ellos si lo necesitamos.

02

Existen muchos mitos sobre la sexualidad y la reproducción. Por ello, siempre es fundamental acceder a información científica y veraz.

03

Las niñas, niños, niñas y adolescentes tienen derechos sexuales y reproductivos. Estos deben ser garantizados siempre.

### CAJA DE HERRAMIENTAS:

#### VIDEOS

##### CONOCE TODOS LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

<https://www.youtube.com/watch?v=GAuF4Ic7ZOA>

Bayer Pharmaceuticals Latinomérica

##### ¿POR QUÉ NO HAY MÁS Y MEJORES MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA HOMBRES?

<https://youtu.be/XatzzZ3k6-I>

Business Insider España

##### TRANSGRESIÓN AL CONSENTIMIENTO SEXUAL

[https://youtu.be/C4Ww\\_PNoA-w](https://youtu.be/C4Ww_PNoA-w)

Universidad Javeriana

##### CONSENTIMIENTO SEXUAL, TAN SIMPLE COMO EL CEVICHE

<https://youtu.be/IUxUsJ36jQA>

Wayka



## REFERENCIAS:

- Cartilla de Derechos Sexuales de adolescentes y jóvenes (2016) 2da, edición. Ciudad de México: Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. Consultado en línea, 6 de julio, 2020. [Link: <https://www.gob.mx/issste/articulos/cartilla-de-derechos-sexuales-de-adolescentes-y-jovenes?idiom=es>]
- CMP Flora Tristán () Todo sobre la AOE. Anticoncepción Oral de Emergencia. Consultado en línea , 6 de julio, 2020. [Link: <http://www.flora.org.pe/aoe/aoe.htm>]
- IMSS (2020) Anticoncepción de Emergencia o Anticoncepción Hormonal Postcoito. Salud en línea. Ciudad de México: Instituto Mexicano de Seguridad Social. Consultado en línea, 6 de julio, 2020. [Link: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/anticoncepcion-emergencia>]
- IMSS CONAFE (2016) Hablemos de sexualidad. Guía para instructores comunitarios y promotoras de educación inicial. Ciudad de México: Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS). Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE).
- INEI (2016) Perú: fecundidad adolescente. Síntesis Estadística. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática.
- INEI (2018) Perú: perfil sociodemográfico. Informe Nacional. Censos nacionales 2017: XII de Población, VII de Vivienda y II de Comunidades Indígenas.
- INEI (2018) Perú. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2018. Capítulo 4. Planificación familiar.
- La Rosa, L. (2006) Derechos sexuales y reproductivos de adolescentes en el Perú. Cuáles son, cómo se garantizan y cuál es la agenda pendiente. Lima: Instituto Peruano de Innovación y Políticas Sociales (INNOVANDO). Consultado en línea, 6 de julio, 2020. [Link: [http://www2.congreso.gob.pe/Sicr/Comisiones/2007/ComRevNinAdo.nsf/34069c3bb71c123b05256f470062fea7/0D6D6B97B9CA349905257466006941F6/\\$FILE/INNOVANDO-DerechosSexualesReproductivos.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/Sicr/Comisiones/2007/ComRevNinAdo.nsf/34069c3bb71c123b05256f470062fea7/0D6D6B97B9CA349905257466006941F6/$FILE/INNOVANDO-DerechosSexualesReproductivos.pdf)]
- MINSa (2012) Norma técnica de salud: Criterios y estándares de evaluación de servicios diferenciados de atención integral de salud para adolescentes. Lima: Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).
- MINSa (2012) Boletín estadístico sobre infecciones de transmisión sexual. Perú: 2002-2011. Lima: Oficina general de estadística e informática.
- MINSa (2017) Norma Técnica de Salud de planificación familiar. Lima: Ministerio de Salud (MINSa). Dirección general de intervenciones en salud pública (DGIESP). Dirección de salud sexual y reproductiva (DSARE)
- OMS (2018) Anticoncepción de urgencia. Notas descriptivas. Publicado el 2 de febrero, 2018. Consultado en línea el 6 de julio, 2020. [Link: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception>]
- PROMSEX (2016) AOE en el Perú. ¿Qué es lo que pasó con la anticoncepción oral de emergencia?. Consultado en línea, 6 de julio, 2020. [Link: <http://aoe.promsex.org/aoe-en-peru/>]
- Secretaría de salud (2002) La salud sexual y reproductiva en la adolescencia: un derecho a conquistar. 2da, edición. Ciudad de México: Dirección General de Salud Reproductiva.

## ANEXO: EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Cuestionario de evaluación en línea: <https://forms.gle/gUf3rTbQw4JvcbQY6>

Cuestionario físico de evaluación de los contenidos de la Guía.

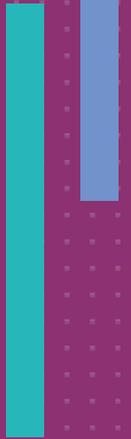
PREGUNTAS	ENUNCIADOS	
1. ¿Qué es el género?	a Son normas sociales y expectativas de cómo deben ser y actuar las personas.	
	b Es ser homosexual o transexual.	
	c Solo las personas trans tienen género.	
2. ¿Qué son los estereotipos de género?	a Formas de pensar válidas sobre las mujeres y los hombres.	
	b Les adolescentes pueden acceder a información y métodos anticonceptivos.	
	c La anticoncepción oral de emergencia es abortiva.	
3. Marque la opción incorrecta sobre la violencia de género.	a Solo afecta a las mujeres.	
	b Se usa para defender el machismo.	
	c También afecta a las personas LGTBI y hombres.	
4. Marque la opción incorrecta. Es violencia de género...	a Cuando me humillan por ser femenino o ser muy masculina.	
	b Cuando el papá/padrastro golpea a la mamá y niños, niñas, niños y adolescentes ven o escuchan.	
	c En la niñez no hay violencia de género. Eso ocurre cuando crecemos.	
5. ¿Existe violencia de género en las relaciones afectivas en la niñez y adolescencia? Marque la opción incorrecta.	a No, solo ocurre en las relaciones de personas adultas.	
	b Sí, cuando pido a mi enamorada/o/e que no suba sus fotos a Facebook.	
	c Sí, cuando le digo a mi amigo/amiguo "maricón" o x"gay", "actúas como gay", "sao", "eres machona", etc.	
6. ¿El aislamiento social obligatorio incrementa la violencia de género?	a No.	
	b Sí, la incrementa exponencialmente.	
	c Solo la incrementa para las personas pobres.	











@AcciónPorLosNiños



@accionplninos



accionxlosninos



postmaster@accionporlosninos.org.pe

