

TALLER PARA GLORIA



Sara de Diego, Irene García,

Zuriñe Mugica y Ane Valles

1º Integración Social

INDICE

CRONOGRAMA.....	2
ACTIVIDADES PARA GLORIA.....	3
Actividad 1 Mis Derechos.....	3
Actividad 2 Mito o Realidad	5
Actividad 3 Construyendo el Árbol.....	7
Actividades 4 Ponte en Mi Lugar.....	8
Actividad 5 El Poder	9
Actividad 6 Construyendo Relaciones de Buen Trato	11
Actividad 7 Me Quiero	12
Actividad 8 Vida Saludable	13

CRONOGRAMA

MAYO								
	Martes 7	Jueves 9	Martes 14	Jueves 16	Martes 21	Jueves 23	Martes 28	Jueves 30
Actividad 1								
Actividad 2								
Actividad 3								
Actividad 4								
Actividad 5								
Actividad 6								
Actividad 7								
Actividad 8								

Actividad 1	MIS DERECHOS	Martes día 7
Actividad 2	MITO O REALIDAD	Jueves día 9
Actividad 3	CONSTRUYENDO EL ARBOL	Martes día 14
Actividad 4	PONTE EN MI LUGAR	Jueves día 16
Actividad 5	EL PODER	Martes día 21
Actividad 6	CONSTRUYENDO RELACIONES DE BUEN TRATO	Jueves día 23
Actividad 7	ME QUIERO	Martes día 28
Actividad 8	VIDA SALUDABLE	Jueves día 30

ACTIVIDADES PARA GLORIA

Actividad 1 Mis Derechos

MIS DERECHOS	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Conocer los derechos sexuales y reproductivos• Dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos.	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Mujeres entre 20 y 50 años
DESARROLLO: <p>El /la dinamizador/la leerá al grupo los derechos sexuales y reproductivos. Una vez aclaradas las dudas que pudiesen surgir, y con los materiales en el centro de la sala, el grupo elaborará un cartel que representen los derechos leídos, con una frase explicativa de cada uno de los derechos.</p>	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">• Cartulina grande.• Revistas.• Materiales para dibujar: ceras, colores, rotuladores, ...• Tijeras.• Cola de pegar.• Lectura con los derechos sexuales y reproductivos (ficha)	
EVALUACION: <p>¿Qué te ha emocionado trabajando este tema? ¿Algo que no volverás a hacer? ¿Con qué tres ideas de lo trabajado te quedas? ¿Qué has descubierto sobre ti y tu vida?</p>	
VARIANTES: <p>Si no conocieran el idioma se hará la traducción</p>	

Ficha con los derechos sexuales y reproductivos

Protección de las mujeres cuyas vidas están en peligro debido al embarazo.

Protección a las mujeres que corren riesgo de mutilación genital, acoso sexual, embarazos forzados, esterilización o aborto impuesto.

Acceso en igualdad de condiciones a la educación y los servicios relativos a la salud sexual y reproductiva. Protección contra todas las formas de violencia causadas por razones de raza, color, sexo, idioma, religión, o cualquier otro estatus.

Protección al carácter privado y confidencial de los servicios de información relativos a la atención de la salud sexual y de la reproducción. Respeto a la elección autónoma de las mujeres con respecto a la procreación.

Respeto a la libertad de pensamiento de las personas en lo tocante a su vida sexual y reproductiva. Derecho a estar libres de la interpretación restrictiva de textos religiosos, creencias, filosofías y costumbres como instrumentos para limitar la libertad de pensamiento en materia de salud sexual y reproductiva.

Derecho a la información correcta, no sexista y libre de estereotipos en materia de sexualidad y reproducción. Derecho a la información sobre beneficios, riesgos y efectividad de los métodos de regulación de la fertilidad

Protección contra los matrimonios sin consentimiento pleno, libre e informado.

Derecho a la atención de la salud reproductiva de las personas infériles o cuya fertilidad está amenazada por enfermedades de transmisión sexual.

Derecho de las mujeres a la protección de la salud reproductiva, la maternidad y el aborto seguros. Derecho de las personas a acceder a la gama más amplia posible de métodos seguros, efectivos y accesibles para la regulación de la fertilidad.

Derecho a servicios completos de atención a la salud sexual y reproductiva.

Protección de las niñas y las mujeres contra las prácticas tradicionales perjudiciales para la salud.

Acceso a la tecnología de atención a la salud reproductiva disponible, incluida la relacionada con la infertilidad, anticoncepción y aborto.

Derecho a reunirse, asociarse y tratar de influir en los gobiernos para que otorguen prioridad a la salud y derechos de la sexualidad y reproducción.

Protección a las personas contra cualquier tratamiento degradante y violencia en relación con su sexualidad y reproducción, especialmente en tiempos de conflicto armado.

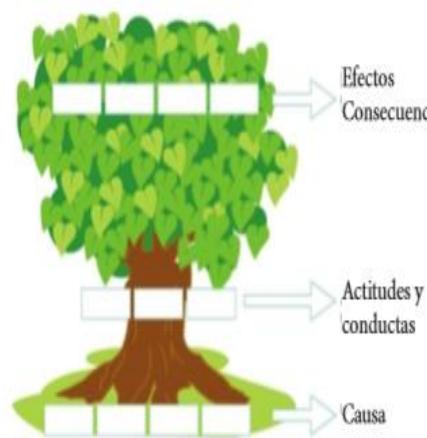
Actividad 2 Mito o Realidad

MITO O REALIDAD	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Promover el abordaje adecuado de la sexualidad humana	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Mujeres entre 20 y 50 años
DESARROLLO: Instrucciones para la facilitación <ul style="list-style-type: none">• Coloque estratégicamente los rótulos “mito”, “realidad” y “no sé”, y péguelos en la pared.• Explique a la audiencia, que el ejercicio consiste en escuchar detenidamente cada uno de los enunciados que irá leyendo según la “ficha clave” y asumir rápidamente una postura ubicándose en el rótulo que tiene el enunciado con el cual se identifican.• Pregunte a cada grupo, por qué tomaron esa postura y se discute en plenaria.• Aclare los mitos y las realidades, proporcionando información veraz con el fin de reconceptualizarlos y estandarizarlos. Ideas para el cierre <ul style="list-style-type: none">• Realice una reflexión de los principales hallazgos del ejercicio.• Haga énfasis en la estrecha relación que existe entre los mitos y las ITS, incluyendo el VIH y las PEMAR. Clave “la encrucijada” A continuación se presentan una serie de enunciados, los cuales están clasificados con una “M” los que corresponden a “mitos” y con una “R” los que corresponde a “realidades”.	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. cinta adhesiva2. rótulos con palabras “mito”, “realidad” y “no sé”3. ficha con preguntas clave	
EVALUACION: ¿Con qué tres ideas de lo trabajado te quedas? ¿Qué has descubierto sobre ti y tu vida? ¿Has descubierto algo que no sabias?	
Si alguien se sentiría mal con este tema a tratar cambiaríamos la dinámica para otro dia	

Enunciado	Clasificación
El fin mas importante de la sexualidad es tener varias parejas	M
El fin más importante de la sexualidad es procrear (tener hijos e hijas)	M
Los hombres deben tener toda la libertad de experimentar su sexualidad con varias mujeres pues así se hacen “más hombres”	M
En una relación de pareja, el hombre debe decidir si se debe o no usar condón	M
En una relación, las mujeres nunca deben tomar la iniciativa para tener relaciones sexogenitales	M
Las infecciones de transmisión sexual afectan solamente a las personas que ejercen trabajo sexual (trabajadoras y trabajadores del sexo)	M
Las infecciones de transmisión sexual y el VIH afectan solamente a las personas de la diversidad sexual (gays, lesbianas, homosexuales, bisexuales y Trans)	M
La picadura de un zancudo puede transmitir el VIH	M
La heterosexualidad es la única manera de vivir la sexualidad	M
Las personas de la diversidad sexual pueden tener varias parejas sexuales, igual que los heterosexuales	R
Las personas con VIH no deben tener relaciones sexogenitales	M
Las mujeres trabajadoras del sexo son “malas” por lo que hacen	M
La orientación sexual puede cambiarse	M
Las mujeres con VIH no deben procrear (tener hijos e hijas)	M
El estigma y la discriminación hacia las PEMAR viene de la falta de comprensión y aceptación de lo diferente	R
El estigma y la discriminación hacia las PEMAR es proveniente del machismo	R

Actividad 3 Construyendo el Árbol

CONSTRUYENDO EL ÁRBOL	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Problematizar el estigma y discriminación relacionado a ITS, VIH y sida	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Mujeres entre 20 y 50 años
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none">• Divida a las personas participantes en tres grupos heterogéneos.• Entregue a cada grupo los siguientes materiales: post-it o tarjetas de diferentes colores (tres colores que corresponden a las partes del árbol) y marcador de un color diferente para cada grupo.• Explique que en grupo deben consensuar y escribir en las tarjetas o post-it las palabras o frases en relación a cada una de las partes del árbol de problemas• Indique que cada grupo debe llenar cada una de las partes del árbol de problemas colocando las tarjetas en el siguiente orden: - Raíces: causas del estigma y la discriminación - Tronco: actitudes (acciones) estigmatizadoras y conductas discriminativas - Copas (ramas y hojas): efectos/consecuencias del estigma y discriminación• Luego de 30 minutos se reúnen los grupos y en orden voluntario presentarán a los demás sus conclusiones (plenaria 25) Ideas para el cierre <ul style="list-style-type: none">• Solicite a cada grupo que realice una reflexión del trabajo realizado, indicando cuales fueron sus divergencias.• Enfatice que algunas veces el estigma y la discriminación son producto de la falta de conocimiento o desinformación e incluso el temor a lo desconocido	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. Un árbol con partes señaladas2. Tarjetas color café, verde y amarillo	



EVALUACION:

- ¿Algo que no volverás a hacer?
- ¿Con qué tres ideas de lo trabajado te quedas?
- ¿Qué has descubierto sobre ti y tu vida?

VARIANTES:

En vez de con este material se podría hacer con otros

[Actividades 4 Ponte en Mi Lugar](#)**"PONTE EN MI LUGAR"****OBJETIVOS:**

- Encontrar solución a los problemas
- Saber que no están solos
- Conocer situaciones similares a las suyas

DURACIÓN:

1 HORA

PERSONAS**DESTINADAS:**

Mujeres entre 20 y 50 años

DESARROLLO:

El educador les pedirá a los participantes que escriban en un papel una situación que le haya sido difícil de resolver. Una vez descrito el problema, el educador reparte de forma anónima todos los papeles entre todos los participantes y cada uno de ellos deberá leer el caso y decir en voz alta como resolvería el problema.

De esta forma, todos los usuarios podrán escuchar, reflexionar y debatir las soluciones que cada uno de ellos proponen, pudiendo dar así su opinión.

Para concluir la dinámica el educador explicará que un mismo problema puede tener diferentes soluciones y que normalmente nos es más fácil solucionar los problemas de los demás que los nuestros propios. Es importante resaltar la importancia de la comunicación para poder solucionar nuestros problemas.

MATERIAL:

1. Sillas para que todos los/as se sienten en círculo

EVALUACION:

- ¿Algo que no volverás a hacer?
- ¿Con qué tres ideas de lo trabajado te quedas?
- ¿Qué has descubierto sobre ti y tu vida?

VARIANTES:

Si alguien se sentiría mal cambiaríamos de dinámica

Actividad 5 El Poder

EL PODER

OBJETIVOS:

- Identificar las diversas formas de poder, así como el tipo de relación que se genera en cada una de ellas.
- Saber decir no ante el poder sobre una misma
- Tener una actitud crítica respecto al poder en las relaciones de dominio.

DURACIÓN:

1 hora
Las escenificaciones tendrán una duración de 20 minutos.
El debate de cada subgrupo: 15 minutos. Exposición del trabajo realizado por cada subgrupo, más gran debate grupal 25 minutos

PERSONAS

DESTINADAS:

Mujeres entre 20 y 50 años

DESARROLLO:

- La facilitadora del grupo, selecciona a 3 personas, a las que les dará consignas para actuar posteriormente, sin que lo sepa el resto del grupo. Las consignas serán: una se comportará como líder autoritario (se hará todo lo que ella quiera: sólo ella puede dirigir, es la única capaz de pensar, dominante); otra como líder democrático (opina y acepta opiniones de las otras, distribuye responsabilidades, estimula en la importancia de cada participante, ayuda al diálogo, no se detiene en discusiones inútiles); y la tercera de líder permisivo (deja hacer todo, no tiene autoridad, ni ideas, demasiado tolerante, teme incomodar).
- La facilitadora del grupo dividirá el grupo en tres subgrupos, poniendo al frente de cada grupo a una de estas personas a las que ha dado las consignas. Plantea una tarea para que cada grupo la escenifique, ejemplo: organizar fiesta de cumpleaños. Cada subgrupo desarrollará la historia, con la líder que le ha tocado... Con un debate al cierre de su historia. Finalmente se reunirá el grupo y debatirá.

En el desarrollo del debate cada subgrupo tendrá que resumir:

- ¿Qué líder le ha tocado?
- ¿Qué diálogo se ha dado en su grupo?
- ¿Qué facilidades se han dado?
- ¿Qué dificultades han surgido?
- ¿Cómo ha sido la actuación de su líder?

- ¿Qué actitudes alaban y /o reprochan, y por qué...?
- ¿Qué tipo de relaciones y efectos provoca su tipo de liderazgo?

MATERIAL:

1. Sillas para que se sienten todas las participantes

EVALUACION:

- ¿Algo que no volverás a hacer?
¿Con qué tres ideas de lo trabajado te quedas?
¿Qué has descubierto sobre ti y tu vida?

VARIANTES:

Si no conocerían el idioma se hará la traducción

Actividad 6 Construyendo Relaciones de Buen Trato

CONSTRUYENDO RELACIONES DE BUEN TRATO	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre cómo podemos construir relaciones no abusivas y por tanto basadas en el buen trato.	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Mujeres entre 20 y 50 años
DESARROLLO: <p>Se inicia la dinámica con un trabajo personal donde cada mujer responderá a varias preguntas. Después se pondrán en común en el grupo grande. Las preguntas están orientadas a la descripción de relaciones sanas. La consigna debe ir acompañada con la indicación que no deben pensar en sus propias relaciones, es un trabajo colectivo.</p> <p>Preguntas que reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo es una relación basada en el buen trato?• ¿Qué características debe tener dicha relación?• ¿Qué deben aportar las personas para que esa relación sea de buen trato?• ¿Qué valores conllevan un buen trato?• ¿Tengo un buen trato conmigo?• ¿Si he sufrido un maltrato puedo establecer relaciones de buen trato <p>Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta. Una de las claves fundamentales es retornar a las mujeres que una relación de buen trato se inicia en una relación de buen trato con una misma. Se trata de evitar el mito que una relación de maltrato puede llegar a ser una relación de buen trato. Se trata de romper con el mito que las "personas cambiamos por los otros, en este caso por las otras"</p>	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">• Papeles de colores.• Cinta adhesiva.• Rotuladores.	
EVALUACION: <p>¿Algo que no volverás a hacer? ¿Con qué tres ideas de lo trabajado te quedas? ¿Qué has descubierto sobre ti y tu vida?</p>	
VARIANTES: <p>Si no conocieran el idioma se hará la traducción</p>	

Actividad 7 Me Quiero

ME QUIERO	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas• Mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Mujeres entre 20 y 50 años
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none">1. Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:<ul style="list-style-type: none">• Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.• Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.• Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.2. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.3. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?• ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?• ¿Cómo considera ahora el ejercicio?El animador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.	
MATERIAL: <ol style="list-style-type: none">1. Sillas para que las participantes se sienten	
EVALUACION: Se evaluará si los usuarios han tomado conciencia de lo beneficioso que es pensar en positivo	
VARIANTES: Si no conocerían el idioma se hará la traducción	

Actividad 8 Vida Saludable

VIDA SALUDABLE	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Aprender alimentarse con VIH• Conocer pautas de higiene	DURACIÓN: 1 HORA PERSONAS DESTINADAS: Mujeres entre 20 y 50 años
DESARROLLO: <p>Una vez sentados todos los participantes, les pondremos un video y diapositivas explicando la importancia de llevar una vida saludable.</p> <p>Después les entregaremos a cada una/o 5 cartas en las que aparecen diferentes alimentos y diferentes hábitos de higiene en la cocina y entorno a la alimentación.</p> <p>Los leerán uno a uno y dirán si creen que es correcto o no.</p> <p>Se debatirá entre todos si creen que es correcto o no.</p> <p>Y al finalizar el debate les leeremos las respuestas correctas y todos los hábitos que deben seguir.</p> <p>Alimentos saludables:</p> <p>Consuma una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos.</p> <p>Consuma la cantidad adecuada de alimentos para mantener un peso saludable.</p> <p>Escoja alimentos con poco contenido de grasa saturada (que se encuentra en los productos animales como las carnes grasas, la leche entera y la mantequilla), en sodio (sal) y en azúcar agregada.</p> <p>No coma ni beba los siguientes alimentos:</p> <p>Huevos crudos o no cocinados suficiente, por ejemplo, en mayonesa hecha en casa o masa para galletas cruda</p> <p>Pollo, carne y mariscos crudos o no cocinados suficiente (especialmente crustáceos crudos)</p> <p>Leche, quesos, y zumos de fruta sin pasteurizar</p> <p>Brotes crudos de semillas, como brotes de alfalfa o frijol chino (frijol mungo)</p>	

El agua contaminada con desechos humanos o animales también puede causar enfermedades. Para estar seguro, nunca beba agua directamente de un lago o de un río y no trague agua mientras está nadando.

Siga los cuatro pasos básicos de seguridad alimentaria: Lavar, separar, cocinar y refrigerar.

Lavar: Lavarse las manos, lave los utensilios de cocina a menudo mientras prepara alimentos.

Separar: Separe los alimentos para prevenir la propagación de microbios de un alimento a otro. Por ejemplo, separe la carne, el pollo, los mariscos y los huevos crudos de los alimentos que están listos para comer, como las frutas, las verduras y los panes

Cocinar: Utilice un termómetro de alimentos para cerciorarse que los alimentos estén cocinados a temperaturas seguras.

Refrigerar: Refrigere o congele la carne, el pollo, los huevos, los mariscos, u otros alimentos que se puedan dañar en un plazo de 2 horas de cocinarlos o de comprarlos.

MATERIAL:

- Una pizarra para dar explicaciones
- Un proyector en el que proyectar las diapositivas
- Cartas con diferentes alimentos y pautas de higiene

EVALUACION:

¿Han tomado conciencia de la importancia de llevar una dieta saludable?

¿Han adquirido los conocimientos necesarios para no perjudicar más a su salud?

¿Cómo se han sentido? ¿Les ha resultado difícil?

VARIANTES:

Si no conocerían el idioma se hará la traducción

FICHA DE EVALUACIÓN

Valoración general de la sesión



Muy buena



Buena



Regular



Mala

¿Cómo te has sentido en el grupo?



Muy bien



Bien



Regular



Mal

¿Con que te quedas después de la sesión de hoy?

Respecto al grupo

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