

# **PROTOCOLO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS EXPERIENCIALES**



## **DETA 6 VIDA SEXUAL SANA Y SEGURA**

**DESARROLLO DE PROGRAMA FORMATIVO PARA IMPULSAR Y FACILITAR LA VIDA EN COMUNIDAD  
DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL – (2017-1-PT01-KA204-035959)**



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

## DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS EXPERIENCIALES (INTRODUCCIÓN A VIDA SEXUAL SANA Y SEGURA)

La sexualidad es una parte de la persona del ser humano. Negar la sexualidad supone una barrera para el desarrollo integral de la persona. La sexualidad es un derecho universal. Todas las personas, independientemente de sus limitaciones, tiene este derecho y por tanto es un claro reconocimiento de las personas como seres sexuales, con diversas formas de vivir la sexualidad, con el derecho a decidir sobre sí mismos y ser agentes activos atendiendo a sus gustos, intereses y necesidades.

La visibilidad y el reconocimiento de los derechos sexuales de todas las personas, y especialmente de las personas con discapacidad, son aspectos fundamentales para erradicar la discriminación y la negación de la sociedad de este derecho universal reconocido explícitamente en la *Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad* (Naciones Unidas, 2006). Es necesario derribar barreras, estereotipos y falsos mitos que dan una imagen equívoca e irreal de la capacidad de la persona para decidir sobre su propio cuerpo, su orientación sexual, vida reproductiva y en definitiva sobre su salud sexual.

Las personas con discapacidad tienen derecho a formarse en el ámbito afectivo y sexual, aprendiendo a conocer su cuerpo, identificando valores tan importantes como el respeto al afecto, la intimidad y otros conocimientos que ayudarán a adquirir hábitos saludables que contribuirán a su salud sexual, tales como los métodos anticonceptivos, identificación de enfermedades de transmisión sexual, principios básicos en las relaciones de pareja, conocimiento de posibles riesgos y otros muchos otros temas.

### Objetivos:

- ¿Cómo puedo disfrutar de mi sexualidad de una forma sana y segura?
  - o Aprender a conocer mi propio cuerpo y disfrutarlo.
  - o Identificar valores básicos y esenciales como el respeto, afectividad, intimidad...
  - o Adquirir estrategias y mecanismo de autoprotección para tener una Buena salud sexual.
  - o Promover la libre toma de decisiones respetando las decisiones de la pareja, valorando las consecuencias de cada acto. (Desarrollo de pensamiento crítico)

### Participantes:

El grupo estará compuesto por 20 participantes:

- Personas con discapacidad.
- Familiares

|  | DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITY DETA 6 – SAFE AND HEALTHY SEXUAL LIFE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación.</li> <li>• Planificación y organización.</li> <li>• Toma de decisiones.</li> <li>• Competencias digitales</li> </ul> <p><b>Contenidos formativos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es sexualidad?</li> <li>• Sexualidad sana y segura.</li> <li>• Conociendo mi cuerpo.</li> <li>• ¡Hablamos de sexo!</li> <li>• Derechos sexuales y obligaciones.</li> <li>• Sexualidades.</li> <li>• Las relaciones de pareja.</li> <li>• Orientaciones para el uso de APPs: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Uso de APP para adquirir más conocimientos sobre nuestra sexualidad.</li> <li>o Página web interactiva sobre vida sexual sana y segura.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Duración del taller: 8 horas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sesiones presenciales:</b> 8 horas (3 sesiones).</li> <li>• <b>Formación online:</b> 2 horas</li> </ul> <p><b>Formación transversal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mentor/Formador/a.</b> Dar apoyo a los participantes para promover la identificación, comprensión y desarrollo de ideas. Dar apoyo durante la primera toma de contacto con la Plataforma IDPLiving para el uso adecuado de la misma.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Methodología:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activa, participativa y experiencial</li> <li>• Uso de materiales de fácil lectura y adaptados.</li> <li>• Uso de ejemplos de buenas prácticas.</li> </ul> <p><b>Materiales formativos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sesiones presenciales:</b> El formador debe ocuparse que cada sesión sea un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de una metodología basada en un enfoque práctico; materiales muy visuales y prácticos; las actividades prácticas deben abarcar entre el 50% u 80% de la formación; las personas deben de tener la oportunidad de presentar sus propias historias de vida, actuando como modelo para dar ejemplo (buenas prácticas); uso de documentación e información en fácil lectura; uso de la figura del mentor para apoyar a las personas con discapacidad y a sus familiares durante el proceso formativo. La familia es muy importante dado que ejerce el rol de facilitador y es un referente para su familiar. El mentor o profesional apoyará a la persona a superar las barreras tecnológicas <ul style="list-style-type: none"> <li>o Presentación Power Point</li> <li>o Fichas didácticas</li> <li>o Planificación y desarrollo de las sesiones presenciales.</li> </ul> </li> <li>• <b>Formación Online:</b> El formador compartirá los contenidos formativos apoyado a través de videos, sesiones online. El mentor o el profesional de referencia apoyará a los participantes durante la formación online, siempre y cuando sea necesario.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>SESIÓN PRESENCIAL 1: ORIENTACIONES, DURACIÓN, HERRAMIENTAS</b></p> <p><b><u>1.1.INICIO</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a los participantes.</li> <li>• Se distribuye el listado de asistencia, pidiendo a los participantes que firmen el documento.</li> <li>• Cada participante recibe una tarjeta con su nombre para que sea fácilmente identificado durante el encuentro.</li> <li>• Se entrega a los participantes los documentos de apoyo de la sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Agenda</li> <li>o Papel en blanco y bolígrafo para tomar notas.</li> <li>o Evaluación de la sesión (Para identificar comentarios y sugerencias)</li> </ul> </li> <li>• Preguntar si hay algún participante que necesite algún apoyo concreto;</li> <li>• En relación al lugar donde se desarrolle la sesión, es necesario hacer saber a los participantes donde está ubicado el baño y otros puntos de accesibilidad, siempre y cuando sea necesario.</li> <li>• Establecer las normas de la sesión en cuanto a comunicación e interacción se refiere, durante la sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar el uso de las cartas de comunicación: Carta verde para hablar y mostrar conformidad, carta amarilla para hacer una pregunta y carta roja para mostrar desacuerdo.;</li> </ul> </li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir a todas las personas expresarse libremente.</li> <li>- Escuchar cuando otros hablan.</li> <li>- Respetar diferentes opiniones.</li> <li>- Ayudar a otros si tienen dudas o si necesitan algún tipo de apoyo concreto.</li> </ul> <p><b><u>Recursos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carpeta con los documentos necesarios para entregar a los participantes.</li> <li>● Folios</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Hoja de asistencia</li> <li>● Cuestionario de evaluación.</li> <li>● Agenda.</li> </ul> <p><b><u>1.2. Presentación de la Agenda</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador presentará la agenda en fácil lectura con los contenidos a desarrollar durante la sesión.</li> <li>● Cada punto a tratar durante el encuentro será revisado con todos los participantes.</li> <li>● Preguntar si hay alguna duda sobre la organización de la sesión.</li> </ul> <p><b><u>Recursos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Agenda en fácil lectura será presentada a través de power point al comienzo del encuentro.</li> <li>● Agenda en fácil lectura estará presente en la sesión en formato poster, de este modo durante la sesión y o cuanto los contenidos estén finalizados, se podrá identificar con una cruz los puntos concluidos.</li> <li>● Una copia de la agenda será distribuida a cada participante. De esta manera, podrán consultar la agenda cuando lo consideren necesario.</li> </ul> |
| <p><b>Paso<br/>2<br/>00:10</b></p> | <p><b>Actividad 1 – Identifica tus emociones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entregar a cada participante la <b><i>ficha_6_1: Identifica tus emociones</i></b> con las caras de las diferentes emociones.</li> <li>● Los participantes elegirán aquella cara con la que se sientan identificados: Alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enfado...</li> <li>● El formador hará énfasis en la importancia de identificar, conocer y expresar nuestras emociones en cada momento. La expresión de las emociones y los sentimientos está muy relacionada con la sexualidad de las personas.</li> <li>● <u>    </u> Cada participante compartirá su emoción con el resto del grupo.</li> </ul> <p><b><u>Recursos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>    </u> Ficha_6_1: Identifica tus emociones</li> <li>● <u>    </u> Bolígrafos y/o lápices.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                    | <p><b>Actividad 2 – ¿Qué es la sexualidad?</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Paso<br/>3<br/>00:30</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Recoger información de los participantes sobre el “concepto de sexualidad”. (Lluvia de ideas). <ul style="list-style-type: none"> <li>o Los participantes escribirán o dirán en voz alta todas aquellas ideas o palabras que se les vengán a la mente cuando hablamos de sexualidad. Para ello, se utilizará la <b>ficha_6_2: ¡Hablamos de sexualidad!</b></li> <li>o El grupo hablará libremente sobre estas ideas o palabras.</li> </ul> </li> <li>o Partiendo de todas las palabras que se han escrito en la pizarra, el grupo marcará: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Color verde – palabras relacionadas con el placer.</li> <li>▪ Color amarillo –Palabras relacionadas con las emociones.</li> <li>▪ Color azul – palabras relacionadas con situaciones o experiencias de riesgo.</li> </ul> </li> <li>o Después, el formador explicará brevemente el concepto de sexualidad, promoviendo la participación active de los participantes sobre cada una de las ideas.</li> </ul> <p>El formador utilizará la Presentación Power Point <b>PPT_6_1: ¿Qué es la sexualidad?</b> como herramienta de apoyo.</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ficha_6_2: ¡Hablamos de sexualidad!</li> <li>● PPT_6_1_ ¿Qué es la sexualidad?</li> <li>● Pizarra</li> <li>● Rotuladores</li> </ul> |
| <p><b>Paso<br/>4<br/>00:30</b></p> | <p><b>Actividad 3 – Vida sexual sana y segura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador propondrá al grupo realizar una dinámica de lluvia de ideas a través de la pregunta “¿Qué es la salud sexual?”.</li> <li>● El formador o una persona voluntaria escribirá todas las ideas que salgan en la pizarra. Una vez recogida la información, el formador dará una breve explicación sobre el “concepto de salud sexual”. El formador establecerá una correlación entre la explicación y las ideas manifestadas por los participantes durante la lluvia de ideas.</li> <li>● Después, el formador propondrá la misma dinámica planteando la pregunta “¿Qué necesitas para tener una vida sexual sana y segura?”.</li> <li>o El formador o una persona voluntaria anotará todas las ideas en la pizarra. Una vez recogida todas las ideas, el formador explicará brevemente “los aspectos necesarios para tener una vida sexual sana y segura”.</li> </ul> <p>El formador utilizará la Presentación Power Point <b>PPT_6_2: Vida sexual sana y segura</b> como herramienta de apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollo de la dinámica “La caja de los deseos”.</li> </ul>                                                                                                                                                         |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Cada participante introducirá de forma anónima un deseo o una duda relacionada con algo que quiera aprender o hablar relacionado con la sexualidad. El formador entregará a los participantes la <b>fichat_6_3: ¡Piensa en tus dudas!</b> Para escribir sus dudas. Además, el formador entregará a cada participante 3 hojas pequeñas (a modo post) para que anoten sus ideas y lo introduzcan en la caja de los deseos.</li> <li>o Después, el formador leerá anónimamente todas las dudas.</li> <li>o La caja de los deseos estará disponible a lo largo de todo el taller. Los participantes podrán introducir sus dudas cuando ellos lo deseen, anónimamente.</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizarra</li> <li>● Rotuladores</li> <li>● PPT_6_2: Vida sexual sana y segura</li> <li>● Ficha_6_3: ¡Piensa en tus dudas!</li> <li>● Post-it u hojas de papel</li> <li>● Bolígrafos o lápices.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Paso 5</b><br><b>00:15</b> | <p><b>Descanso (importante recordar la necesidad de respetar los tiempos de descanso).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprobar que todos los participantes reciben los apoyos necesarios durante este tiempo.</li> <li>● Promover la interacción entre el grupo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Paso 6</b><br><b>00:60</b> | <p><b>Actividad 4 – Conociendo nuestro cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador propondrá a los participantes practicar un Escaner Corporal con el objetivo de tomar conciencia de su propio cuerpo. Para hacer este ejercicio existen dos opciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Opción A: Pedir a los participantes que se sienten en sus sillas con postura relajada, con la espalda recta, los pies descansando en el suelo y los ojos cerrados.</li> <li>o Opción B: Pedir a los participantes que se tumben en el suelo, encima de las esterillas que estarán disponibles, en una postura relajadas y los ojos cerrados.</li> <li>o El formador escuchará un audio-guía que indicaráThe trainees will listen an audio guide to practice the Body Scan. <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> El audio propuesto es: <b>Mindfulness: Escaneo corporal</b> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z_WyASR0l3c">https://www.youtube.com/watch?v=z_WyASR0l3c</a>) Fuente: YouTube.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● Después de participar el ejercicio, los participantes, a través del diario emocional <b>ficha_6_1: Identifica tus emociones</b>, expresará al grupo como se han sentido durante el ejercicio y una vez que ha finalizado el ejercicio.</li> <li>● El formador entregará a los participantes la <b>ficha_6_4: Siente tu cuerpo</b>. En esta ficha aparecerán los pasos básicos para realizar un escaner corporal en casa. El formador pedirá a los participantes que lo practiquen en sus casas o en un lugar tranquilo, una vez al día.</li> <li>● Desarrollo de la dinámica “Desde la Habana viene un barco cargado de...” <ul style="list-style-type: none"> <li>o El grupo formará un círculo con las sillas.</li> </ul> </li> </ul> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Primero, el formador estará en el centro del círculo y dirá la siguiente frase: “Desde la Habana viene un barco cargado de...”. (En este punto, el formador mencionará una parte del cuerpo o una cualidad sexual).</li> <li>o Las personas que tengan la parte del cuerpo mencionada se cambiarán de silla entre ellos.</li> </ul> <p>El objetivo principal de este ejercicio es identificar y tomar conciencia de las diferentes partes del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador explicará la “<i>importancia de conocer nuestros órganos sexuales</i>” que forman parte de nuestro cuerpo. La explicación será complementada con videos explicativos, como herramienta de apoyo, tales como: <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Aparatos reproductores:</b><br/>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e2nGnrIqD5M">https://www.youtube.com/watch?v=e2nGnrIqD5M</a>). Fuente: YouTube.</li> </ul> </li> <li>● El formador hablará sobre la “<i>auto-exploración</i>” y porqué es importante practicar este ejercicio en privado. El ejercicio es promover esta práctica en los participantes con el fin de mejorar el auto-conocimiento y promover medidas de prevención y detección de posibles problemas de salud.</li> <li>● El formador mostrará a los participantes 2 videos sobre “Consejos de Higiene Genital” para hombres y para mujeres. <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Higiene masculina: Como mantener una Buena higiene íntima.</b><br/>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vKGz2ySz_uQ">https://www.youtube.com/watch?v=vKGz2ySz_uQ</a>). Fuente: YouTube.</li> <li>o <b>Cómo mantener la higiene íntima femenina</b><br/>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E5kuX_3T3JA">https://www.youtube.com/watch?v=E5kuX_3T3JA</a>) Fuente: YouTube.</li> </ul> </li> </ul> <p>Los participantes verán ambos videos y hará una lista con los consejos que han escuchado. Para ello usarán la <b>ficha_6_5_Higiene genital</b>.</p> <p>Después, el formador explicará al resto del grupo las principales ideas.</p> <p>El formador usará la Presentación Power Point <b>PPT_6_3: Conociendo nuestro cuerpo</b> como herramienta de apoyo.</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PPT_6_3: Conociendo el cuerpo (Incluye todos los videos de la actividad 5).</li> <li>● Ficha_6_1: Identifica tus emociones.</li> <li>● Ficha_6_4: Siente tu cuerpo.</li> <li>● Ficha_6_5_Higiene Genital</li> <li>● Bolígrafos y/o lápices.</li> </ul> |
| <p><b>Paso<br/>9<br/>00:10</b></p> | <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Resumen de las principales conclusiones recogidas durante el desarrollo de las actividades.</li> <li>● Proporcionar a los participantes un contacto al que se dirijan para responder a preguntas o cualquier duda, sugerencia que pueda surgir, tras el desarrollo de la sesión.</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hoja con los datos para contactar con la persona de apoyo</li> <li>● Hoja en la que escribir comentarios y sugerencia reflexionados en su propia casa.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paso<br/>1<br/>00:10</b> | <b>SESIÓN PRESENCIAL 2: ORIENTACIONES, DURACIÓN, RECURSOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                             | <p><b><u>1.2 INICIO</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bienvenida a los participantes.</li> <li>● Se distribuye el listado de asistencia, pidiendo a los participantes que firmen el documento.</li> <li>● Cada participante recibe una tarjeta con su nombre para que sea fácilmente identificado durante el encuentro.</li> <li>● Se entrega a los participantes los documentos de apoyo de la sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Agenda</li> <li>o Papel en blanco y bolígrafo para tomar notas.</li> <li>o Evaluación de la sesión (Para identificar comentarios y sugerencias)</li> </ul> </li> <li>● Preguntar si hay algún participante que necesite algún apoyo concreto;</li> <li>● En relación al lugar donde se desarrolle la sesión, es necesario hacer saber a los participantes donde está ubicado el baño y otros puntos de accesibilidad, siempre y cuando sea necesario.</li> <li>● Establecer las normas de la sesión en cuanto a comunicación e interacción se refiere, durante la sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar el uso de las cartas de comunicación: Carta verde para hablar y mostrar conformidad, carta amarilla para hacer una pregunta y carta roja para mostrar desacuerdo.;</li> <li>- Permitir a todas las personas expresarse libremente.</li> <li>- Escuchar cuando otros hablan.</li> <li>- Respetar diferentes opiniones.</li> <li>- Ayudar a otros si tienen dudas o si necesitan algún tipo de apoyo concreto.</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Recursos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carpeta con los documentos necesarios para entregar a los participantes.</li> <li>● Folios</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Hoja de asistencia</li> <li>● Cuestionario de evaluación.</li> <li>● Agenda.</li> </ul> <p><b><u>1.3. Presentación de la Agenda</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador presentará la agenda en fácil lectura con los contenidos a desarrollar durante la sesión.</li> <li>● Cada punto a tratar durante el encuentro será revisado con todos los participantes.</li> <li>● Preguntar si hay alguna duda sobre la organización de la sesión.</li> </ul> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p><b><u>Recursos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Agenda en fácil lectura será presentada a través de power point al comienzo del encuentro.</li> <li>● Agenda en fácil lectura estará presente en la sesión en formato poster, de este modo durante la sesión y o cuanto los contenidos estén finalizados, se podrá identificar con una cruz los puntos concluidos.</li> <li>● Una copia de la agenda será distribuida a cada participante. De esta manera, podrán consultar la agenda cuando lo consideren necesario.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Paso<br/>2<br/>1:30</b></p> | <p><b>Actividad 5 – ¡Hablamos de sexo!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador animará a los participantes a escribir en la pizarra o a decir en voz alta palabras relacionadas con el sexo.</li> <li>● El formador realizará una breve introducción sobre las “<i>prácticas sexuales</i>”.</li> <li>● El formador nombrará cada “<i>tipo de práctica sexual</i>” y pedirá voluntarios para explicar al resto del grupo en qué consisten dichas prácticas.</li> <li>● El formador completará cada explicación con más información al respecto corregirá aquellos mitos o ideas erróneas.</li> <li>● Después, los participantes nombrarán e identificarán riesgos de las prácticas sexuales a través de lluvia de ideas.</li> <li>● Así mismo, el formador explicará uno de los riesgos: “<i>embarazo no deseado</i>”. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cuándo se produce un embarazo?</li> <li>▪ ¿Cómo saber si estás embarazada?</li> <li>▪ ¿Cuándo hablamos de embarazo no deseado?</li> <li>▪ Si te quedas embarazada, ¿qué opciones tienes?</li> <li>▪ ¿cómo puedes prevenir un embarazo?</li> </ul> </li> </ul> <p>o Durante la explicación, el formador promoverá una participación active de los participantes planteando las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué significa tener un hijo/a? ¿Qué responsabilidades conlleva?</li> <li>▪ ¿Qué piensas sobre el aborto?</li> </ul> <p>El objetivo es la adquisición por parte de los participantes conocimientos sobre las diferentes opciones que existen y promover un pensamiento crítico. Sin duda alguna, contribuirá a la toma de decisiones en el caso de tener que enfrentarse a este tipo de situaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador pedirá a los participantes que se agrupen en parejas. Después, el formador dará 1 minuto de tiempo a cada pareja para pensar y escribir “<i>métodos anticonceptivos</i>” que conozcan. Tras el tiempo establecido, cada pareja pondrá en común la lista que han elaborado. El formador irá anotando las aportaciones en la pizarra.</li> <li>● A continuación, el formador tiene 3 opciones para desarrollar la siguiente actividad: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Opción A: Presentar cada método anticonceptivo uno por uno a través de la presentación Power Point <b>PPT_6_4_¡Hablamos de sexo!</b></li> <li>o Opción B: Presentar los métodos anticonceptivos a través del video: <b>Los métodos anticonceptivos</b> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NdEKzllittk">https://www.youtube.com/watch?v=NdEKzllittk</a>) Fuente: YouTube.</li> </ul> </li> </ul> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>o Opción C: Presentar los métodos anticonceptivos a través de la presentación Power Point <b>PPT_6_4_¡Hablamos de sexo!</b> , complementándola con el video <b>Los métodos anticonceptivos</b> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NdEKzllittk">https://www.youtube.com/watch?v=NdEKzllittk</a> ) Fuente: YouTube.</li> <li>o El formador entregará a cada participante la <b>ficha_6_6: Métodos anticonceptivos</b>. Cada participante completará la ficha. Después el grupo compartirá sus respuestas.</li> <li>● Finalmente, el formador introducirá una píldora formativa sobre otro de los riesgos de las prácticas sexuales: “<i>las Enfermedades de transmisión Sexual</i>”. Para el desarrollo de este contenido: <ul style="list-style-type: none"> <li>o El formador pedirá de nuevo a los participantes que se distribuyan en parejas.</li> <li>o El formador repartirá a cada pareja la <b>ficha_6_7: enfermedades de transmisión sexual</b>.</li> <li>o Seguidamente, los participantes verán el video <b>Información general sobre ITS</b> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8eDBlaS67Ik&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=8eDBlaS67Ik&amp;feature=youtu.be</a> ). Fuente: YouTube.</li> <li>o Con la información que aparece en el video, las parejas completarán la ficha.</li> <li>o Finalmente, el grupo compartirá la información.</li> </ul> </li> <li>● El formador presentará a los participantes 2 casos prácticos sobre riesgos en las prácticas sexuales <b>ficha_6_8: Casos prácticos</b>. El grupo debatirá sobre cada situación.</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizarra.</li> <li>● Rotuladores</li> <li>● Bolígrafos y lápices.</li> <li>● PPT_6_4_¡Hablamos de sexo! (incluye videos)</li> <li>● Ficha_6_6: Métodos anticonceptivos.</li> <li>● Ficha_6_7: Enfermedades de transmisión sexual.</li> <li>● ficha_6_8: Casos prácticos.</li> </ul> |
| <b>Paso 3</b><br><b>00:15</b> | <p><b>Descanso (importante recordar la necesidad de respetar los tiempos de descanso).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprobar que todos los participantes reciben los apoyos necesarios durante este tiempo.</li> <li>● Promover la interacción entre el grupo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Paso 4</b><br><b>00:30</b> | <p><b>Actividad 6 – Derechos y obligaciones sexuales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hablar sobre los derechos y obligaciones sexuales: <ul style="list-style-type: none"> <li>o El formador planteará la siguiente cuestión: <i>¿Sabes cuáles son tus derechos y obligaciones sexuales?</i> El formador escuchará las respuestas durante unos minutos.</li> <li>o El formador mostrará el video: <b>Educación para la sexualidad</b> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Uu2Q1Z1T-0">https://www.youtube.com/watch?v=7Uu2Q1Z1T-0</a>). Fuente: YouTube.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p>Durante este video, el formador pasará en aquellas secuencias que considere oportunas para explicar, debatir y reflexionar sobre los derechos y obligaciones sexuales.</p> <p>El formador utilizará la presentación power point <b>PPT_6_5: Derechos y obligaciones sexuales</b> como herramienta de apoyo.</p> <p><b>Herramientas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT_6_5: Derechos y obligaciones sexuales (incluye video).</li> <li>• Infografía_6_1_ Derechos y obligaciones sexuales.</li> </ul>                                                                   |
| <p><b>Paso 5</b><br/><b>00:10</b></p> | <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de las principales conclusiones recogidas durante el desarrollo de las actividades.</li> <li>• Proporcionar a los participantes un contacto al que se dirijan para responder a preguntas o cualquier duda, sugerencia que pueda surgir, tras el desarrollo de la sesión.</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja con los datos para contactar con la persona de apoyo</li> <li>• Hoja en la que escribir comentarios y sugerencia reflexionados en su propia casa.</li> </ul> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p><b>SESIÓN PRESENCIAL 3: ORIENTACIONES, DURACIÓN RECURSOS</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Paso 1</b><br/><b>00:10</b></p> | <p><b>1.3 INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a los participantes.</li> <li>• Se distribuye el listado de asistencia, pidiendo a los participantes que firmen el documento.</li> <li>• Cada participante recibe una tarjeta con su nombre para que sea fácilmente identificado durante el encuentro.</li> <li>• Se entrega a los participantes los documentos de apoyo de la sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Agenda</li> <li>o Papel en blanco y bolígrafo para tomar notas.</li> <li>o Evaluación de la sesión (Para identificar comentarios y sugerencias)</li> </ul> </li> <li>• Preguntar si hay algún participante que necesite algún apoyo concreto;</li> <li>• En relación al lugar donde se desarrolle la sesión, es necesario hacer saber a los participantes donde está ubicado el baño y otros puntos de accesibilidad, siempre y cuando sea necesario.</li> <li>• Establecer las normas de la sesión en cuanto a comunicación e interacción se refiere, durante la sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar el uso de las cartas de comunicación: Carta verde para hablar y mostrar conformidad, carta amarilla para hacer una pregunta y carta roja para mostrar desacuerdo.;</li> <li>- Permitir a todas las personas expresarse libremente.</li> <li>- Escuchar cuando otros hablan.</li> </ul> </li> </ul> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar diferentes opiniones.</li> <li>- Ayudar a otros si tienen dudas o si necesitan algún tipo de apoyo concreto.</li> </ul> <p><b><u>Recursos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carpeta con los documentos necesarios para entregar a los participantes.</li> <li>● Folios</li> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Hoja de asistencia</li> <li>● Cuestionario de evaluación.</li> <li>● Agenda.</li> </ul> <p><b><u>1.4. Presentación de la Agenda</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El formador presentará la agenda en fácil lectura con los contenidos a desarrollar durante la sesión.</li> <li>● Cada punto a tratar durante el encuentro será revisado con todos los participantes.</li> <li>● Preguntar si hay alguna duda sobre la organización de la sesión.</li> </ul> <p><b><u>Recursos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Agenda en fácil lectura será presentada a través de power point al comienzo del encuentro.</li> <li>● Agenda en fácil lectura estará presente en la sesión en formato poster, de este modo durante la sesión y o cuanto los contenidos estén finalizados, se podrá identificar con una cruz los puntos concluidos.</li> </ul> <p>Una copia de la agenda será distribuida a cada participante. De esta manera, podrán consultar la agenda cuando lo consideren necesario.</p> |
| <p><b>Paso<br/>2<br/>0:50</b></p> | <p><b>Actividad 7 – Sexualidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hablar sobre diversidad sexual: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El formador planteará unas preguntas introductorias que los participantes deberán responderse para sí mismos, no en voz alta. El formador incidirá en que la reflexión debe ser personal y no compartida con el resto del grupo. Las preguntas serán las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Te gustan los hombres?</li> <li>▪ ¿Te gustan las mujeres?</li> <li>▪ ¿Te gustan los hombres y las mujeres?</li> <li>▪ ¿no sabes lo que te gusta?</li> </ul> </li> <li>○ Después, el formador explicará el <i>“concepto de diversidad sexual”</i>.</li> <li>○ El formador propondrá un debate sobre la Orientación sexual. Concretamente, los participantes deberán hablar sobre los siguientes conceptos: heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, y Transexualidad. ¿Qué significa cada concepto? ¿Cuál es tu opinión al respecto?</li> <li>○ El formador aclarará el significado de cada concepto basándose en principios fundamentales tales como el: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respeto</li> <li>▪ Tolerancia</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Igualdad</li> <li>▪ No discriminación</li> </ul> <p>o El formador pedirá a los participantes que se distribuyan en grupo de 4 personas y entregará a cada grupo la <b>ficha_6_8_respeto o discriminación</b>. Cada grupo rellenará cada ficha y después pondrán en común las respuestas.</p> <p>El formador utilizará la Presentación Power Point <b>PPT_6_6:ssexualidades</b> como herramienta de apoyo.</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PPT_6_6: Sexualidades</li> <li>● Ficha_6_8_respeto o discriminación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Paso 3</b><br><b>00:15</b> | <p><b>Descanso (importante recordar la necesidad de respetar los tiempos de descanso).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprobar que todos los participantes reciben los apoyos necesarios durante este tiempo.</li> <li>● Promover la interacción entre el grupo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Paso 4</b><br><b>00:50</b> | <p><b>Actividad 8 – Las relaciones de pareja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hablar sobre los mitos de las relaciones de pareja. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Uso de la <b>ficha_6_9: Mitos de las relaciones de pareja</b>.</li> <li>o La sala se dividirá en 2 partes (verdadero y falso).</li> <li>o El formador leerá un mito.</li> <li>o Cada persona decidirá si se posiciona en el lado de verdadero o falso. Para ello se situará en un lado u otro de la sala.</li> <li>o Cada grupo defenderá su posición a través del debate.</li> </ul> </li> <li>● Folleto de las relaciones de pareja <ul style="list-style-type: none"> <li>o Leer la <b>ficha_6_10: Folleto de las relaciones de pareja</b>.</li> </ul> </li> </ul> <p>En el folleto están incluidos algunos conceptos importantes: Sentimientos (amor), deseo, placer, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Cada persona dará su opinión sobre cada uno de los puntos que aparecen en la ficha.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Amor romántico = Amor tóxico. <ul style="list-style-type: none"> <li>o El formador introducirá el “<i>concepto de amor romántico</i>”. ¿Qué es?</li> <li>o Los participantes escucharán 3 canciones sobre amor. El Equipo IDPLiving realiza una propuesta de canciones (Tú puedes seleccionar otras): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Malú: Por una vez (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6YMrrHwnXKs">https://www.youtube.com/watch?v=6YMrrHwnXKs</a>). Fuente: YouTube.</li> <li>▪ Loquillo: La mataré (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MaAva_a29Z0">https://www.youtube.com/watch?v=MaAva_a29Z0</a>) Fuente: YouTube.</li> <li>▪ Los Ronaldos: si, si (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UeXjdyLqgTA">https://www.youtube.com/watch?v=UeXjdyLqgTA</a>). Fuente: YouTube.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>o A medida que vayan escuchando las canciones, deberán anotar en la <b>ficha_6_11: amor romántico = amor tóxico</b> las frases, ideas, palabras que estén relacionadas con el amor.</li> <li>o En grupo, discutirán las siguientes cuestiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿hay diferentes tipos de relaciones de amor?</li> <li>▪ ¿Cómo quiero que sea mi relación de pareja?</li> <li>▪ ¿el amor que yo quiero es como el de las canciones?</li> </ul> </li> </ul> <p>El formador utilizará la Presentación Power Point <b>PPT_6_7: relaciones de pareja</b> como herramienta de apoyo.</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT_6_7: Relaciones de pareja.</li> <li>• Ficha_6_9: Mitos de las relaciones de pareja.</li> <li>• Ficha_6_10: folleto de las relaciones de pareja.</li> <li>• Ficha_6_11: Amor romantic = Amor tóxico.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Paso 7</b><br><b>00:15</b> | <p><b>Actividad 9 – Herramientas tecnológicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mostrar a los participantes la página web Mestre@casa, concretamente el área vinculada a Educación para la Salud. (<a href="#">ACCESO</a>). <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El formador animará a los participantes a que exploren este recurso y de forma individual en su casa o en grupo con apoyo de un profesional, realicen todas las actividades y cuestionarios que se proponen, ya que contribuirán a la formación y adquisición de conocimientos.</li> <li>▪ Una vez que hayan realizados las actividades, cada participante deberá grabar un video o un audio contando su experiencia tras usar la página web.</li> <li>▪ Las instrucciones sobre el uso y tarea de desarrollar están incluidas en la <b>PPT_Actividades_online_1: Salud sexual</b>.</li> </ul> </li> <li>o Mostrar a los participantes el uso de la APP Detectamor y explicación de la tarea a desarrollar. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las instrucciones sobre el uso y tarea de desarrollar están incluidas en la <b>PPT_Actividades_online_2: APP DETECTAMOR</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Tablet or smartphones.</li> <li>o PPT Actividad Online 1: Salud sexual</li> <li>o PPT Actividad Online 2: APP Detectamor.</li> </ul> |
| <b>Paso 9</b><br><b>00:10</b> | <p><b>Actividad 8– Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de los contenidos y materiales formativos vinculados a la unidad. <ul style="list-style-type: none"> <li>-__Entregar a cada participante un <b>cuestionario de evaluación</b> para que cada uno pueda dar su opinion sobre el desarrollo de las sesiones, contenidos y proporcionar comentarios y sugerencias.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de evaluación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paso<br/>10<br/>00:10</b> | <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Resumen de las principales conclusiones extraídas de las actividades desarrolladas durante la sesión.</li> <li>● Explicación de las sesiones formativas Online relacionadas con esta unidad, así como las instrucciones para las tareas a realizar en casa o con el grupo de apoyo y las fechas de entrega de las mismas.</li> <li>● Proporcionar a los participantes un contacto al que se dirijan para responder a preguntas o cualquier duda, sugerencia que pueda surgir, tras el desarrollo de la sesión.</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ficha de tareas de las sesiones Online.</li> <li>● Hoja con los datos para contactar con la persona de apoyo</li> <li>● Hoja en la que escribir comentarios y sugerencia reflexionados en su propia casa.</li> </ul> |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paso<br/>00:60</b> | <b>SESIÓN ONLINE 1: ORIENTACIONES, DURACIÓN, HERRAMIENTAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                       | <p><b>ACTIVIDAD 1 – Salud Sexual (Educación para la salud).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Desde un ordenador o tablet, cada participante debe entrar a la página web <a href="mailto:Mestre@casa">Mestre@casa</a>, concretamente el área vinculada a Educación para la Salud. <a href="#">(ACCESO)</a>.</li> <li>o Cada participante deberá explorar la página web, realizando las actividades y evaluaciones propuestas.</li> <li>o Dicha actividad se puede hacer solo/a en casa o en grupo, con el apoyo de un profesionales.</li> <li>o Tras la realización de las actividades propuestas, cada persona deberá grabar un audio o video, contando cómo ha sido su experiencia tras realizar las actividades en la página web. Algunos aspectos a comentar pueden ser: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aspectos que más me ha gustado.</li> <li>▪ Aspectos que no me ha gustado.</li> <li>▪ Nivel de dificultad.</li> <li>▪ Accesibilidad.</li> <li>▪ Tiempo de dedicación.</li> <li>▪ ¿Se lo recomendarías a otras personas?.</li> <li>▪ Cosas que he aprendido.</li> </ul> </li> <li>o Subir el audio o el video a la <b>plataforma IDPLiving</b>. (<a href="https://idpliving-platform.eu/en/materials/">https://idpliving-platform.eu/en/materials/</a>).</li> </ul> <p><b>Importante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Para el desarrollo de la actividad, desde la actividad formativa se debe dar el apoyo necesario al participante para asegurarse que puede realizarla correctamente y que tiene los medios suficientes para poder hacerla.</li> </ul> |

## SESIÓN ONLINE 2: ORIENTACIONES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

### ACTIVIDAD 2 – APP Detectamor.

Paso  
00:60

- o Cada participante se descargará en su tablet o Smartphone la APP Detectamor
  - Disponible para Android:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ingonza.detectamor&hl=es>
  - Disponible para IOS:  
<https://itunes.apple.com/es/app/detectamor/id920543451?mt=8>
- o Explorar cada una de las opciones de la APP, realizando alguno de los 10 juegos que se proponen sobre mitos de las relaciones de pareja, test de pareja, test de amor....
  - o Tras la realización de las actividades propuestas, cada persona deberá grabar un audio o video, contando cómo ha sido su experiencia tras realizar las actividades en la página web. Algunos aspectos a comentar pueden ser:
    - Aspectos que más me has gustado.
    - Aspectos que no me has gustado.
    - Nivel de dificultad.
    - Accesibilidad.
    - Tiempo de dedicación.
    - ¿Se lo recomendarías a otras personas?.
    - Cosas que he aprendido.
- o Subir el audio o el video a la **plataforma IDPLiving**.  
(<https://idpliving-platform.eu/en/materials/>).

### Importante:

Para el desarrollo de la actividad, desde la actividad formativa **Importante:**

Para el desarrollo de la actividad, desde la actividad formativa se debe dar el apoyo necesario al participante para asegurarse que puede realizarla correctamente y que tiene los medios suficientes para poder hacerla. se debe dar el apoyo necesario al participante para asegurarse que puede realizarla correctamente y que tiene los medios suficientes para poder hacerla.