

Guía de facilitación para la entrega y motivación de uso del Diario Alas para adolescentes de clubes

Introducción

El embarazo en niñas y adolescentes es un importante problema social y de salud pública a nivel global y especialmente en nuestro país, que tiene la segunda tasa más alta de incidencia de embarazo en niñas y adolescentes de la subregión andina (1), lo que conlleva a importantes impactos en el ámbito social, económico, educativo, cultural y en lo sanitario. Ante esta problemática el Estado Ecuatoriano ha generado la Política Intersectorial del Embarazo en Niñas y Adolescentes 2018 – 2025 del cual se genera el Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes 2019 – 2022.

El Diario ALAS es una iniciativa y producto de las Representaciones para el Ecuador del Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), así como Plan Internacional Ecuador.

En el primer semestre del año 2021 el Ministerio de Salud Pública recibió una donación de la versión del Diario ALAS el cual se enfocó hacia adolescentes embarazadas, en tal sentido, desde el Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes, se desarrolló la Guía de facilitación *para entrega y motivación de uso del Diario ALAS para adolescentes gestantes*, y se hizo su implementación en territorio posterior a un proceso de socialización, sensibilización y capacitación desde el nivel central hacia las zonas, haciéndose lo propio desde el nivel zonal con Distritos y establecimientos de salud, inclusive.

Tal experiencia, permitió desarrollar el pilotaje para levantar el proceso de uso de este diario tipo agenda escolar, como herramienta pedagógica de apoyo, soporte, acompañamiento y como componente de estrategia educacional para posicionar temas de empoderamiento en derechos, salud, autocuidado y prevención de violencia.

El enfoque de los derechos en salud sexual y salud reproductiva, del cual las y los adolescentes deben ser partícipes en plenitud bajo la garantía del Estado, ha convocado a ampliar esta estrategia sencilla que permita que las adolescentes que son parte de los clubes del Ministerio de Salud cuenten con elementos simbólicos pero significativos de apoyo en el acompañamiento a sus proyectos de vida, así como en la generación de nuevas actitudes, prácticas y creencias en torno a su sexualidad y reproducción con un enfoque integral.

A través de estas actividades se pretende mantener vinculada a la población adolescente en los clubes, contando con materiales que les son llamativos, amigables,

educativos y sobre todo que tienen la potencialidad de ser elementos de soporte emocional, creativo, y de valorización sobre la significación del ser adolescente.

Objetivos

Objetivo general

- Desarrollar la guía de facilitación que permita fortalecer las capacidades conceptuales de los integrantes de los clubes de adolescentes como una estrategia de promoción de la salud y de empoderamiento sobre proyecto de vida, derechos sexuales y derechos reproductivos y prevención de la violencia.

Objetivos específicos

- Motivar a las y los adolescentes a utilizar estrategias como la escritura espontánea como medio de expresión de su identidad personal y fortalecimiento de su autoestima.
- Empoderar a la población adolescente como sujetos de transformación social frente a las determinantes del embarazo adolescente para que puedan generar factores protectores frente al mismo.
- Entregar una estrategia educomunicacional para los responsables de los clubes en temáticas en promoción de la salud sexual y salud reproductiva y prevención del embarazo en niñas y adolescentes, maternidad y uniones tempranas.

¿A quién está dirigida esta guía?

Esta guía va dirigida a:

- Responsables de clubes de adolescentes.
- Responsables zonales del PPENA.

¿A quién van dirigidos los diarios Alas para adolescentes?

Los diarios Alas están dirigidos a niñas y adolescentes mujeres que participan en los clubes. La línea gráfica y la estructura lingüística está enfocada hacia público femenino, sin embargo, si fuera el caso que existan adolescentes hombres que quieran usarlo, se les puede entregar con el compromiso de que lo usen efectivamente, esto considerando el limitado número que existe de esta versión del diario.

¿Dónde se aplicará esta guía?

El espacio de aplicación de esta estrategia de facilitación es la entrega del Diario Alas para adolescentes en actividades de los clubes.

Generalidades

Esta breve guía, pretende que la entrega del Diario Alas a mujeres integrantes de los clubes de adolescentes, represente una acción que fomente el uso de estos diarios como una herramienta simbólica de soporte en la configuración o reconfiguración de sus proyectos de vida con prácticas de vida saludables y libres de violencia.

El Diario Alas se caracteriza por ser una libreta de material resistente y llamativo que contiene información clave sobre:

- Violencia basada en género
- Prevención de violencia sexual
- Prevención de violencia digital.
- Salud sexual y salud reproductiva.
- Derechos sexuales y derechos reproductivos
- Prácticas de vida saludable.

Esta guía, cuenta con dos secciones para la implementación, en la primera sección se encuentran actividades propuestas para la entrega y motivación de uso del Diario Alas y en la segunda sección se encuentran actividades para el abordaje de temas que a partir de la información clave que contiene el diario pueden ser desarrollados y problematizados desde la visión particular de las y los adolescentes

¿Por qué no simplemente entregar el Diario a las adolescentes?

Se considera que el entregar este diario sin una explicación del porqué del mismo puede hacerle perder potencia en su calidad de herramienta de uso personal y como estrategia educativa y acompañamiento en su proyecto de vida, pues es muy posible que sea olvidado o visto como un simple conjunto de piezas de papel. Lo que se busca es que las adolescentes lo utilicen como un diario que en sí mismo es un elemento simbólico de compañía y apoyo, tomemos en cuenta que la forma, el material empeñado en la elaboración y el esquema del diario comporta un simbolismo sencillo pero significativo que las conecta con sus emociones, su identidad y la significación de lo que tiene para cada persona el ser adolescente. Las experiencias previas de trabajo con adolescentes indican de forma contundente, que la forma para potenciar cualquier experiencia que busca incidir en la reflexión para provocar cambios es a través de la actividad mediada – no impositiva, ni vertical - sino a través del diálogo y una posición de construcción de los saberes, valores, problemas, objetivos, etc. En cuanto al diario, en sí mismo es un significativo sobre lo intelectual, lo imaginativo y lo emocional que encuentran en la escritura espontánea su elemento integrador, por ello se estima necesario realizar una actividad que motive su uso en tal sentido.

Es importante que, como responsables de clubes de los/las adolescentes, motiven a las adolescentes a llevar consigo sus diarios y cuidarlos ya que se irán convirtiendo en algo

muy valioso para cada persona. Así mismo es necesario incentivar a que traigan sus diarios a las actividades de los clubes, a sus citas médicas y en espacios similares.

Algunas recomendaciones

- Las acciones planteadas se enmarcan en los derechos de las y los adolescentes a una vida plena, saludable, que incluye la salud sexual y salud reproductiva, libre de prejuicios de género y libres de violencia en todas sus formas.
- En el desarrollo de estas acciones deben evitarse la emisión de juicios de valor frente a las inquietudes o preocupaciones de las adolescentes frente a cualquiera de las temáticas.
- Es menester tomar en cuenta que el embarazo en adolescentes comporta una multicausalidad en el cual están inmersos factores socioculturales, educativos y económicos, pero también que la violencia basada en género de tipo sexual tiene una fuerte correlación con esta problemática, esto requiere que la persona que media y motiva el uso del diario, tenga sensibilidad y empatía con la problemática del embarazo adolescente y la prevención de la violencia.
- Se debe considerar que tanto el diario como esta breve guía, por sí solos, no buscan, ni tienen la capacidad de abordar la complejidad del fenómeno del embarazo en las adolescentes, lo que se busca es provocar un diálogo permanente que coadyuve en la construcción de acciones significantes y constructivos en torno a la sexualidad y su empoderamiento frente a sus derechos relacionados.

Primera Sección

Orientaciones para la entrega del Diario Alas

Diario Alas: ¿Qué es? ¿Por qué un diario?

El Diario Alas, se llama así porque es un acrónimo de “Abrazando Letras Alegrías y Sueños”, este tiene la forma de una agenda escolar, está hecho de material resistente y tiene un diseño dinámico orientado hacia la población adolescente, su objetivo es favorecer la expresión, el autocuidado a través de la escritura espontánea y la información clave que está contenida entre sus páginas.

Actividad sugerida:

Un diario personal

1. Para iniciar cada actividad se recomienda, mantener las medidas de bioseguridad: espacio amplio, con ventilación, lavado de manos con abundante agua y jabón, uso correcto de mascarilla.

2. En actividad grupal, y antes de la entrega del diario, la persona que facilita contextualiza las características de un diario personal mediante preguntas hacia el grupo:
 - ❖ ¿Conocen qué es un diario personal?
 - ❖ ¿Conocen a alguien que lleve un diario personal?
 - ❖ ¿Por qué creen que algunas personas llevan un diario personal, desde que son adolescentes?
3. La persona que facilita valida positivamente las respuestas que le entregue el grupo y presentará un ejemplar del diario y lo hará conocer al grupo.
4. Luego entregará a un ejemplar a cada una de las participantes.
5. Cuando los tengan en sus manos pedirá que cierren los ojos un momento y piensen en un objeto o algo que sea muy querido para cada una, les dará 2 minutos para esto.
6. Luego solicitará que abran los ojos y piensen que este diario podría convertirse en un objeto especial si lo utilizan para escribir cada día, porque será como un ejercicio de hablar consigo mismas/os, entonces habrá una parte importante de cada persona en el diario.
7. Si alguien del grupo de adolescentes, comenta que tiene o ha llevado un diario personal se le pedirá que comparta su experiencia o ideas al respecto.
8. Se da lectura a la página de bienvenida del diario: (Pag.1) *“Diario para adolescentes - ALAS”*

Mensajes clave:

- Un diario personal, nos conecta con nuestras emociones, inquietudes y nos ayuda a conocernos mejor.
- La escritura espontánea nos ayuda como adolescentes a enfocarnos en nuestras metas, tomando en cuenta diferentes aspectos de nuestras vidas: lo emocional y lo afectivo, lo intelectual y creativo, nuestra personalidad y valores.
- Tus sueños, esperanzas, anhelos, inquietudes y emociones, importan, y aquí tienes un diario para apoyarte.

¿Qué podríamos decir que es un diario personal?

Un diario personal es un espacio en donde cada día plasmamos libremente, nuestros pensamientos, nuestras metas, emociones, o simplemente ideas propias o también pensamientos ajenos que nos dicen algo, como: canciones, poemas, frases. Las podemos plasmar a través de la escritura o de dibujos, símbolos, etc., y así expresamos nuestro día a día. Lo importante en un diario personal es utilizarlo con frecuencia, así cada vez se parece más a cada una de nosotras, así un diario puede ser un gran aliado para nuestro plan de vida, para que recordemos cosas importantes y quizás hasta para conocernos mejor y descubrir habilidades que podrían estar escondidas.

¿Sabías que?: Hay escritoras y escritores famosos que descubrieron su talento a partir de la escritura de su diario personal.

Algo interesante:

Hasta hace algunos años, el uso de un diario personal era un hábito muy común en mujeres y hombres de toda edad, y aún hoy en día las personas dedicadas a la investigación, a la ciencia, al arte y a la escritura usualmente llevan un diario personal que es como una brújula orientadora tanto para sus vidas personales, así como un elemento de gran apoyo en su trabajo diario.

¿Qué tiene el diario?

En este, se van a encontrar elementos como:

Espacios para llenar:

- Espacio para llenar información personal de la dueña de la agenda, tal cual los cuadernos de clase.
- Espacio para llenar información en caso de emergencia.

Espacio para escribir o dibujar:

- Más de 200 páginas para escribir libremente

Información importante:

- Días especiales
- Violencia basada en género, violencia sexual
 - ¿Cómo identifico las formas de violencia sexual y qué hacer si la sufro?
 - ¿Cómo puedo ayudar a alguien que sufre violencia sexual?
 - Un pequeño test para saber si tengo una relación sana
- Salud sexual y salud reproductiva y mis derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Nutrición saludable: Algunos tips
- Reconoce y previene la violencia digital
 - Buenas prácticas de uso del internet y redes sociales
 - Privacidad y mundo digital.
- Inclusión y liderazgo de mujeres.

Actividad sugerida:

Escribe tu propósito

1. Se pide a las adolescentes que piensen en un propósito, si gustan pueden llenar sus datos en la hoja de información del diario mientras lo hacen.

2. Puede iniciarse invitando a que piensen en dónde están ahora, y qué quisieran para su futuro, puede ser semanas, meses o años, a través de preguntas:
 - ❖ *¿Qué quisieras lograr en el corto plazo (semanas), en el mediano plazo (un año), y a largo plazo (3 o 4 años)*
 - ❖ *Elige un propósito con el que puedas comprometerte*
 - ❖ *¿Cómo te ves a ti misma después de ese tiempo?*
 - ❖ *¿Qué podrías hacer para cumplir estas metas?*
 - ❖ *¿Cómo podría ayudarte el escribir en este diario a cumplir tu propósito?*
 - ❖ *¿Hay algo que te gustaría cambiar y que podrías hacerlo?*
3. En cuanto lo tienen listo se **incentiva** a que las adolescentes escriban o dibujen, en cualquier hoja del diario que elijan, su propósito o meta para que luego la compartan con el grupo.

Una clave:

Cuando alguien no quiere compartir una experiencia o algo personal, no es conveniente insistir, pero se podría incentivar a hacerlo, sin presionar, es decir, dejando que otra persona lo haga de forma voluntaria y dejar abierta la posibilidad de que lo diga más luego si ella lo quiere, esto funciona muchas veces con personas que tienen temores para expresarse. Siempre es importante hacerles sentir que las respetamos, no la presionamos y las apoyamos.

Escribir es un doble ejercicio para la mente:

Cuando escribimos activamos nuestra mente de una forma especial, ya que tendemos a pensar en lo que vamos a poner por escrito, reflexionamos aunque sea unos segundos sobre lo que vamos a decir, por lo tanto, la escritura es como una forma de pensamiento mejorado o pulido, por eso es importante cuando se tiene una idea genial, anotarla, así la mente regresa a ese punto, no lo olvida e incluso lo perfecciona a posterior.

Diario personal y proyectos de vida

Existen varias formas de abordar lo concerniente a los proyectos de vida personales, sabemos que en gran medida estos proyectos están mediados por el entorno social en donde transitamos la cotidianidad y desarrollamos la vida, y si hablamos en particular de la población adolescente consideraremos que aquí se requiere explicitar la diversidad que implica el desarrollar proyectos de vida, con esta característica de pluralidad, ya que así como existimos una diversidad inmensa de personas, los proyectos de vida representan a la expresión de la individualidad de cada persona.

Es importante que las adolescentes se identifiquen no como seres incompletos ya que esta es una concepción cargada de adulto-centrismo, por eso es fundamental generar empoderamiento, fortaleciendo la capacidad de respuesta y autonomía en adolescentes, es decir, partir del reconocimiento de que son personas que ciertamente tienen la capacidad para tomar responsabilidad sobre sus vidas a través de la información y educación en el ámbito de la sexualidad integral y su salud. Sin estos elementos se torna complejo el fomento de los proyectos de vida que vertebren tanto su parte afectiva, lo familiar, lo intelectual – académico y lo profesional / laboral.

Independientemente de nuestra edad nos construimos diariamente, por ello, necesitamos varios apoyos para conseguir las metas, y cuando estamos en la adolescencia sentir apoyo resulta de suma trascendencia, de ahí que el uso de este diario comporta la potencialidad de ser un aliado para las adolescentes en el hecho de saberse personas con capacidad de desarrollar y fortalecer su autonomía.

Actividad sugerida:

Así soy y allá voy

1. Se propone un ejercicio de reflexión y autoconocimiento, pidiendo a las adolescentes que piensen y escriban en sus diarios lo siguiente:
 - a. Las cualidades que más les gustan de sí mismas.
 - b. Sus valores.
 - c. Las personas que las apoyan o podrían apoyarlas.
 - d. Cómo es su entorno.
2. Para los fines de la actividad se invita a anotar lo que han pensado en un cuadrito como este:

Mis cualidades	Mis valores
Mis personas de apoyo	Mi entorno

Cualidades: Pueden ser muchas, como: estudiosa, chistosa, inteligente, fuerte, valiente, perseverante, responsable, buena amiga, empática, bondadosa, etc.

Valores: Principios con los cuales buscamos guiar nuestras vidas: respeto, lealtad, verdad, igualdad, confianza, compañerismo, justicia, solidaridad, etc.

3. Luego les invita a responderse las siguientes preguntas, para así darle mayor forma a su propósito personal:
 - *¿Cuáles son mis sueños o metas?*
 - *¿Qué necesito para cumplirlas?*
 - *¿Qué me falta para cumplir estas metas?*
 - *¿Qué puedo hacer hoy para cumplir estas metas?*
 - *¿Quiénes podrían apoyarme?*
4. Luego, en sus diarios podrían escribir su propósito en el cual se revele: el presente “¿Dónde estoy ahora?” y el futuro esperado “Mi propósito”

5. La persona que facilita pide que ahora reflexionen en las cosas que deben hacer y el tiempo que emplearían considerando lo siguiente:
 - *¿Mi propósito es a corto plazo? (Hasta 6 meses)*
 - *¿Mi propósito es a mediano plazo? (De 1 a 5 años)*
 - *¿Mi propósito es a largo plazo? (Más de 5 años).*
6. Antes de terminar se pide que reflexionen en cómo esos propósitos se pueden convertir en decisiones:
 - ❖ *En base a mis propósitos, ¿Qué decido hacer para mí hoy?*
7. Finalmente, se pide que coloquen en sus diarios cualquier idea que les haya dejado esta pequeña reflexión.

Expresando la individualidad a través de un diario

Expresar la individualidad en todas las personas es importante para sentirnos libres, cada cosa que hacemos de alguna manera es expresión de nuestra individualidad, pero no siempre tenemos la libertad de hacerlo. En adolescentes es aún más importante favorecer las expresiones de su individualidad con libertad y para esto el uso del diario resulta ser un ejercicio valioso, interesante, e incluso en algunos casos, trascendental en la construcción de su identidad personal. El diario y su uso, es entonces, un espacio temporal y espacial donde vivenciar la libertad sin miedo al juicio de los demás, a partir de lo que las adolescentes piensan, sienten, aspiran y desean.

Actividad sugerida

¿Cómo me siento hoy?

1. La persona que facilita, pide a las y los adolescentes que se escuchen por unos minutos a sí mismas, pueden cerrar los ojos.
2. Luego que piensen en los sentimientos que tienen en ese momento, o en cómo se sienten.
3. Se explica que así pueden empezar a llevar su diario, colocando en sus diarios cómo se sienten en ese momento, y que sería interesante si colocan la fecha, hora y el lugar en dónde están.

Colocar la fecha, la hora y el lugar:

Puede ser algo muy provechoso el colocar fecha, lugar, la hora, y otros detalles cuando anotamos un pensamiento, una emoción, una vivencia, una idea o decisión en nuestro diario, esto porque nos ayuda a ubicarnos en el tiempo y en el espacio cuando hacemos el ejercicio de releernos, lo que nos permite ser más conscientes de nuestros momentos y de que cada uno de estos es importante aun cuando no lo veamos en ese instante. Así mismo, ayuda a darnos cuenta que los pensamientos y las emociones suelen ser cambiantes, entonces lo que pensamos en un momento puede cambiar más adelante, y eso nos pasa a todas las personas, incluso a las adultas, y eso nos distingue a nosotros como humanos, así nos conocemos mejor, nos entendemos y aceptarnos, ya que nuestro presente, lo que hoy somos, además de varios factores externos, está configurado por lo que hemos pensado, lo que hemos decidido y por nuestras acciones diarias.

Segunda Sección

Orientaciones para actividades en clubes de adolescentes con el Diario Alas

Esta sección se basa en las cápsulas de información clave que contiene el Diario Alas, intentando ampliar algunos elementos importantes para posicionar con las adolescentes que han recibido su diario. Las actividades sugeridas pueden desarrollarse en diferentes encuentros ya sean presenciales o virtuales o como actividades inmediatamente subsiguientes a la entrega de los diarios.

Violencia Basada en Género

La Violencia Basada en Género es una violación grave a los derechos humanos que impacta negativamente en las mujeres, la familia y la comunidad, y se manifiesta en todo acto perjudicial cometido en contra de una persona sobre la base de las diferencias que la sociedad asigna a hombres y mujeres. Comprende actos que tienen como resultado un daño, dolor o sufrimiento, y afecta la calidad de vida y bienestar de mujeres y niñas, perjudicando la salud sexual, reproductiva, física y mental. Incluye formas de violencia contra hombres y niños, incluida aquella causada por la orientación sexual e identidad de género. La Violencia Basada en Género puede ser física, psicológica, sexual y económica, principalmente.

A tomar en cuenta:

La violencia basada en género ha tenido, y sigue teniendo, hasta nuestros días como principales víctimas a las niñas, adolescentes y mujeres de toda edad. También pueden ser víctimas de violencia basada en género las personas debido a su identidad y orientación sexual. Es importante considerar que el factor que activa esta violencia es el género de las personas, por ello tienen mayor riesgo de sufrirlo las mujeres y personas de las diversidades sexo – genéricas, ya que - debido al predominante imperativo social de dominio de lo masculino sobre lo femenino -, el género y la orientación sexual se conciben como motivos para excluir, discriminar, maltratar a otras y otros.

Actividad sugerida

Identifiquemos a las formas y expresiones de esta violencia

1. La persona que facilita mostrará **ilustraciones** con algunas situaciones, las y los adolescentes identificarán si las situaciones son formas de violencia y de qué tipo son, preguntando en cada situación:
 - ❖ *¿Por qué esta situación representa violencia?*
 - ❖ *¿Qué tipo de violencia es?*
2. Se presenta una explicación sobre las principales formas y expresiones de la Violencia Basada en Género
3. Luego se pide que conversen sobre qué podemos, cada adolescente, hacer para lograr frenar estos tipos de violencia.

4. Al finalizar, se incentiva a que las adolescentes escriban o dibujen sus reflexiones al respecto, en su diario personal.

Ilustraciones con situaciones de violencia:



¿Qué hacer frente a la violencia sexual?

Es fundamental que las niñas, niños y adolescentes sepan identificar a la violencia sexual, en el Diario Alas existen algunos elementos básicos para identificar algunas expresiones o formas de violencia sexual:

- Comentarios sexuales: Acoso callejero, “piropos”, insinuaciones, bromas, palabras, silbidos, sonidos con connotación sexual.
- Bullying con naturaleza sexual: Comentarios, propagar rumores, graffitis en baños.
- Exhibicionismo: Exposición de genitales, usualmente por parte de los hombres frente a mujeres o niñas desconocidas que transitan por las calles o en transporte público.
- Persecución ante una negativa: Hostigamiento, insistencia, vigilancia permanente.
- Coerción: Presión para realizar “favores” sexuales mediante chantaje, manipulación, engaño, amenazas y soborno.
- Contacto físico: Apretujamientos, roces disfrazados, manoseos, jalones o pellizcos de naturaleza sexual.
- Violación: Sexo forzado, sexo en contra de la voluntad o con engaños. Si una persona adulta tiene relaciones sexuales con una persona menor de edad es violación. Si la persona tiene entre 15 y 17 años se considera estupro.

Algunos elementos claves de acción que es necesario que las niñas, niños y adolescentes sepan identificar cuando perciben que son víctimas de violencia sexual son:

- No ignorar las señales de que se está siendo víctima de violencia sexual.
- Identificar a la violencia sexual y llamarla por su nombre, no son toquecitos, chistecitos, piropos, secretos, etc., se llama acoso, abuso sexual, violación y todo esto es un delito.
- Contar a alguien en quien se confíe, puede ser un familiar de confianza, una amiga, un docente, y buscar ayuda llamando al 911 o acudiendo a la fiscalía.
- Intentar poner un alto a la situación diciéndole que a la persona acosadora que pare, que sus acciones incomodan y que tenemos conocimiento que lo que está haciendo es una forma de violencia.
- Conseguir ayuda si hay algún acosador que no cesa, no hay que ignorar que muchos acosadores terminan por aumentar su nivel de violencia con las adolescentes,
- Apoyar a otras personas que sufren de violencia sexual, tratando de buscar ayuda con las instituciones que están llamadas a proteger frente a la violencia.

Actividad sugerida

¿Tienes una relación sana?

1. La persona que facilita puede realizar el ejercicio *¿Tienes una relación sana?*, contenida en el Diario Alas con las adolescentes que tienen una pareja.
2. Es importante resaltar que si se lo hace de forma grupal no se pide a las adolescentes que compartan los resultados del “Test”
3. Se leen los posibles resultados (3 categorías) que se encuentran al final de las preguntas en el diario.
4. Si alguna participante quiere comentar alguna impresión o sus resultados se da el espacio a que lo haga libremente.
5. Se abre un espacio de diálogo con las adolescentes, y se plantea la pregunta: ¿si conocen a alguien que tiene una relación que no es sana, qué le dirían o sugerirían?
6. Finalmente se deja el mensaje de que quien tiene una pareja pueda analizar si tiene una relación sana, si se da cuenta de que no, debe buscar apoyo y ayuda para poder salir de esa relación, para ello, buscar apoyo o asesoría psicológica de un profesional de la salud puede ser muy beneficioso, recalcando que las relaciones que no son sanas tienden a ser violentas en diferentes formas. y el amor no justifica la violencia de ningún tipo. Nada justifica la violencia. Además, es importante hacer énfasis en que las mujeres no son culpables o merecedoras de ningún tipo de violencia como tal vez podemos haber escuchado en diferentes lugares.
7. Se puede realizar la actividad de forma interactiva, ingresa a “Sexualidad sin Misterios”:
<https://sexualidadsinmisterios.com/actividades/test-relacion-saludable-de-pareja/>

A tomar en cuenta:

Es necesario aclarar con las y los adolescentes, que si tienen una relación con expresiones de violencia están ciertamente en peligro, las parejas no suelen cambiar porque se ponga más cariño o amor en la relación, o porque venga un bebé en camino, es importante poner énfasis en que el “amor romántico” justifica en gran medida la violencia, por eso es necesario cuestionar algunos supuestos culturales del amor que devienen de los poemas, novelas, series, canciones, películas, etc. La persona violenta, celosa o posesiva no cambia dándole más amor. Muchas veces se piensa que es una virtud, especialmente en las mujeres, el soportarlo todo en nombre del amor incluso formas de maltrato y violencia como la infidelidad, el engaño, el trato verbal hostil o indiferente y hasta los golpes, esto generalmente llega a tener consecuencias graves que ponen en peligro la integridad y la propia vida de la víctima y sus seres queridos.

Cuando una persona, sea adolescente o no, tiene una relación violenta no se le debe prescribir terapia de pareja o cosas similares, ya que en casos de violencia esto puede ser muy contraproducente. El apoyo psicológico profesional debe centrarse en ayudar a la persona a salir de esa relación.

En el Diario Alas se encuentran enumeradas las medidas de protección frente a la VBG a las que pueden acudir quienes estén sufriendo este tipo de violencia en cualquiera de sus formas.

Derechos y la salud sexual y salud reproductiva

La salud sexual es el completo estado de bienestar físico, mental y social más allá de la ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos.

En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear y la libertad para decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia. La atención en salud reproductiva se define como el conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud y al bienestar reproductivo al evitar u resolver los problemas relacionados con la salud reproductiva.

Actividad sugerida

¿Cómo ejerzo mis derechos sexuales y derechos reproductivos?

1. La persona que facilita presenta los derechos sexuales y derechos reproductivos, para ello puede apoyarse en los rompecabezas de los derechos sexuales y derechos reproductivos de la Caja de Herramientas y/o en la actividad interactiva ingresando a Sexualidad sin Misterios: <https://sexualidadsinmisterios.com/actividades/derechos-sexuales-y-reproductivos/>
2. Con cada derecho que se presenta se pregunta ¿Cómo podemos ejercer este derecho?
3. Finalmente se pide identificar a las adolescentes embarazadas la información de los derechos sexuales y derechos reproductivos contenido en sus diarios y anotar en ellos si alguno de estos derechos les ha resultado extraño o novedoso o sobre alguno que les haya llamado la atención, qué piensan de ello y porqué.

Derechos sexuales y derechos reproductivos

- Derecho a ejercer la sexualidad de forma plena, sin discriminación ni violencia. ¿Cómo? Viviendo y expresando la sexualidad con la persona que se desea no importando su sexo o género.
- Derecho a vivir la sexualidad de manera saludable y segura. ¿Cómo? Teniendo la capacidad de tomar decisiones responsables sobre nuestra sexualidad y reproducción.

Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad
Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes

- Derecho a la privacidad y el autocuidado. ¿Cómo? No siendo vulnerada nuestra privacidad, teniendo la libertad de explorar nuestro cuerpo para conocerlo y cuidarlo.
- Derecho a la igualdad de género. ¿Cómo? No siendo excluidas, ni excluyendo a otras personas por razones de sexo o género, no considerando que una persona vale más o menos por ser hombre o mujer.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente la vida sexual. ¿Cómo? Teniendo la libertad para tener relaciones sexuales placenteras con consentimiento mutuo, sin ninguna forma de violencia ni dolor.
- Derecho a expresar libremente las emociones. ¿Cómo? Expresando, desde el respeto mutuo los afectos o el deseo hacia otras personas, sin temor de ser juzgados.
- Derecho a una salud reproductiva libre y responsable. ¿Cómo? Con la libertad de elegir métodos anticonceptivos para poder decidir el número de hijos o hijas que deseamos tener y cuándo hacerlo.
- Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar. ¿Cómo? Eligiendo libremente el tipo de familia que queremos tener. Ya que las familias pueden ser recompuestas, casadas, unidas, nucleares, con hijos, sin hijos, etc.
- Derecho a la información basada en el conocimiento científico. ¿Cómo? Recibiendo información y educación sobre sexualidad, basada en la evidencia, sin temores ni prejuicios.
- Derecho a la educación sexual integral. ¿Cómo? Participando en procesos educativos sobre la sexualidad que nos enseñen sobre nuestro cuerpo, nuestra parte afectiva, emocional y social, desde que somos niñas y niños.
- Derecho a una atención de calidad en salud sexual y reproductiva. ¿Cómo? Accediendo a la atención en salud sexual y reproductiva en los establecimientos públicos con gratuidad, calidad y calidez.

Prácticas saludables de nutrición para la adolescencia.

Durante la adolescencia las necesidades nutricionales aumentan debido a que se trata de una etapa de la vida en la que se lleva a cabo los principales cambios en relación a la estatura, la ganancia de peso y el desarrollo sexual. La alimentación debe ser la adecuada para cubrir las necesidades nutricionales que estos cambios implican.

El Diario Alas nos presenta unos “tips” para tener una buena nutrición enfocada a adolescentes:

- Consumo de tres comidas principales.
- Consumo de agua
- Equilibrio de nutrientes en las comidas.
- Uso de semáforo nutricional
- Práctica de actividad física.
- Control de peso corporal

Actividad sugerida

Trabajo grupal

1. La persona que facilita pide que 2 o 3 grupos de hasta 6 personas
2. Cada grupo recibirá la consigna con hasta 4 “tips” de nutrición:
 - Consume tres comidas principales
 - Toma agua
 - Equilibra tu plato
 - ¿Conoces el semáforo nutricional?
 - Practica actividad física diariamente
 - ¿Cómo controlar tu peso?
 - Quiero seguir creciendo: Alimentación para crecer sanas.
 - No te saltes el desayuno
3. En un papelote o pizarra se pedirá que escriban una historia de la rutina de una persona adolescente poniendo en práctica esos tips de alimentación.
4. En la actividad van anotando cuáles son las prácticas saludables de alimentación que se han remarcado en la historia.
5. Luego la persona que facilita da estrategias sencillas para cumplir con esos tips de alimentación, combinaciones de nutrientes según la realidad local, etc.
6. Finalmente, motiva a las adolescentes que anoten en sus diarios cualquier idea o estrategia que crean que deben tomar en cuenta para tener una alimentación saludable que les ayude a tener un crecimiento saludable, o alguna inquietud para que la consulten en su próxima visita al establecimiento de salud.
7. Se invita a las adolescentes que posean un teléfono inteligente a escanear el código QR del chatbot: *Report Ecuador* que se encuentra preimpreso en los diarios.

Violencia digital y su prevención

En gran medida, el mundo actual se ha digitalizado, muchas de las cosas que hacen las personas están mediadas por el uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC). Sin duda, las nuevas tecnologías nos han facilitado la comunicación haciéndola más rápida y accesible, reduciéndose así tiempos de desplazamiento de las personas, ya que muchas cosas son posibles de hacerse mediante el uso de tipo de tecnologías, y de esta forma también se puede acceder a la información de diferentes fuentes.

No obstante, el uso de las TIC también expone a las personas a nuevas formas de violencia, a esto son especialmente vulnerables las niñas, niños y adolescentes, tanto por que las usan con más frecuencia y también debido a que las personas que buscan cometer actos de violencia se valen en gran medida de estas tecnologías para cometerlos ya que sacan provecho de la capacidad de falsear la información que brindan al exterior por estos medios.

Es importante que se ponga énfasis con la población adolescente en la prevención de la violencia digital, a partir del reconocimiento de las diferentes formas que existen, tomemos en cuenta que la violencia digital tiene diferentes tipos de consecuencias, ya sean formas de acoso o bullying, chantajes, extorsiones, invasión a la privacidad, etc., que suelen darse por estos medios, por lo tanto es fundamental que sepamos visibilizar este problema y se fomenten prácticas de uso responsable de las TIC poniendo énfasis en el respeto al derecho de las demás personas, y en estrategias de autocuidado y protección frente al uso de las TIC y todo el mundo digital.

El Diario ALAS ofrece unas orientaciones prácticas para dialogar y problematizar con adolescentes sobre este fenómeno.

Actividad sugerida

¡Qué bonito perfil!

1. En 6 cartas habrá diferentes rostros con un perfil que describe a la persona (como un típico perfil de redes sociales), estarán numeradas del 1 al 8.
2. Se colocan en un lugar visible para que las y los adolescentes miren el perfil, y consideren cuáles perfiles consideran que serían interesantes para conocer y de pronto chatear o aceptar una solicitud de amistad.
3. La persona que facilita pide a las adolescentes que anoten el número de esos perfiles en algún lado, para que los recuerden.
4. En una caja o bolsa aparte estarán las descripciones de en realidad quién está detrás de este perfil, en algunas ocasiones coincidirá en que se trata de la misma persona, en otras se tratará de alguien diferente, en otras será alguien parecido físicamente, pero con características muy diferentes a cómo se describe en el perfil.
5. Posteriormente, la persona que facilita preguntará: Ahora que hemos dado un vistazo a la realidad: ¿Aceptarías una amistad, encontrarte o chatear con esa persona? ¿Crees que sea una buena idea que tenga tus contactos?
6. Se hace la reflexión con el grupo y se da lectura de las buenas prácticas contenidas en el Diario ALAS y se deja al final si piensan que hay algo adicional que agregarían y lo anoten en sus diarios.

Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad
Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes

Para reflexionar:

Todas las personas, somos vulnerables a formas de violencia digital, ya que por las características de las aplicaciones tecnológicas (whatsapp, telegram, mensajería, etc.) y de las redes sociales (Tik Tok, Instagram, Facebook, etc.) pueden generar situaciones indeseadas que nos pongan en diferentes formas de peligro. En las redes sociales y la mensajería instantánea – especialmente – existe un importante número de perfiles falsos, o de gente que está suplantando la identidad de otra persona, muchas veces con fines delictivos. Pero no sólo existe la violencia digital perpetrada por suplantadores de identidad, muchos niños, niñas y adolescentes han sido violentados en el espacio digital por parte de personas de sus pares o personas bien conocidas, por eso es importante saber reconocer sus múltiples formas para prevenirlas, no reproducirlas y denunciarlas.

Orientar y no culpabilizar:

Al igual que en el mundo no digital, ninguna víctima es culpable de recibir este tipo de violencia. Por lo tanto, no hay excusas o justificación para que alguien violenta a otra por estos medios, sea cual fuere la consecuencia.

Las buenas prácticas de cuidado en el mundo digital nos ayudan a reducir las posibilidades de ser víctima de este tipo de violencia, no obstante, incluso siendo muy cuidadosas, muchas adolescentes pasan por estas situaciones indeseables, por ello es fundamental que fomentemos el respeto hacia las y los demás y la sensibilización constante frente a este tema. Entendamos que para la población adolescente el mundo digital tiene una mayor significación que lo que tiene para los adultos actuales, por lo tanto, para ellas y ellos, lo que sucede en estos espacios es igual o más relevante que lo que puede suceder en el mundo exterior.

Elaborado	Luis Arias Analista PPENA	
Revisado	Gabriela Zambrano Analista PPENA	
Aprobado	Mercedes Allauca Responsable Nacional Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes	

BIBLIOGRAFÍA

1. **Ministerio de Salud Pública del Ecuador.** *Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes 2019-2022.* Quito : s.n., 2019.
2. **UNFPA.** *Consecuencias socioeconómicas del embarazo en adolescentes en Ecuador. Implementación de la metodología para estimar el impacto socioeconómico del embarazo y la maternidad adolescentes en países de América Latina y el Caribe - Milena 1.0.* s.l. : Fondo de Población de las Naciones Unidas. Oficinas de país en Ecuador. Quito, 2020.

ANEXOS:

Videos: Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos en:

https://www.youtube.com/watch?v=L_3oEtIUjE4

https://www.youtube.com/watch?v=_DNuDjScYCg

Infografía: ¿Qué hacer en caso de violencia contra niñas y adolescentes?

Violencia hacia las niñas y adolescentes ¿Qué hacer?

La violencia en todas sus manifestaciones se constituye como una grave violación a los derechos de las personas, en especial a quienes forman parte de los grupos de atención prioritaria como lo son, niñas y adolescentes.
En nuestro país existen varias instancias a las que, según sus competencias, podemos acudir para pedir ayuda. A continuación detallamos las instituciones según cada punto de la ruta para los casos de violencia contra niñas y adolescentes.

Auxilio

- ECU - 911
- 1800 - DELITO (1800 335486)
- Policía nacional
- Red pública de salud
- Servicios de Protección Integral (SPI) - Secretaría de DDHH



1

2



Protección

- Consejo de la Judicatura
- Fiscalía General del Estado
- Junta cantonal de protección de derechos
- Tenencias políticas y comisarías nacionales

Justicia

- Consejo de la Judicatura (unidades judiciales especializadas contra la violencia hacia la familia, mujer, niñez y adolescencia)
- Fiscalía General del Estado (fiscalías especializadas de violencia de género)



3

4



Restitución

Para la restitución se activarán las instituciones que hayan sido dispuestas por la autoridad judicial y según los servicios que brindan (sociales, médicos, psicológicos, económicas)

RECUERDA

Si eres víctima de una situación de violencia o conoces a alguien que vive esta situación, puedes buscar ayuda en las personas adultas más cercanas a ti y con quienes tengas más confianza, pueden ser familiares, maestros/as, amigas/as.
PARA LA VIOLENCIA, LA SOLUCIÓN NUNCA SERÁ CALLAR.



Par el derecho a una vida libre de violencia!

Test: ¿Tienes una relación sana?

**¿TIENES UNA RELACIÓN SALUDABLE?
COLOCA UNA X EN LOS CASILLEROS SEGÚN LA SITUACIÓN QUE EXPERIMENTES**

**1. Si quiero salir
con mis amigas y
amigos, mi pareja**

- a) Me dice que disfrute
- b) Me prohíbe ir
- c) Me pide que no me vaya porque quiere estar conmigo

**2. Si tengo algún
desacuerdo con mi
pareja**

- a) Conversamos sobre ello
- b) Me dice que mi opinión es tonta
- c) Se molesta y no me habla

**6. Cuando se trata
de la ropa, mi pareja**

- a) Le gusta mi estilo, respeta mi elección
- b) No le gusta y me critica
- c) Por lo general me hace sugerencias de como debo vestir

**7. Cuando mi pareja
me ve conversando
con una persona de
otro sexo (o del
mismo sexo, en caso
de parejas gays y
lesbianas)**

- a) Fresco/a No pasa nada
- b) Enojado/a Me acusa de haber coqueteado
- c) Celoso/a Me dice que no debo volver a hablar con esa persona porque lo hace sentir mal

Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad
Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes

3. Cuando salimos en grupo, mi pareja:

- a) Habla con todas y todos normalmente
- b) Habla mal de mí frente a mis amigos y amigas
- c) Me ridiculiza y se burla de mí pero dice que son bromas no más

4. Tengo miedo de mi pareja:

- a) Nunca
- b) A veces, pero solo cuando se enoja
- c) No sé

5. Mi pareja me presiona para hacer cosas que no quiero hacer

- a) Nunca
- b) A veces
- c) No sé

8. Acabo de hacer deporte, me muero de hambre y en el almuerzo mi pareja:

- a) Me pregunta cómo me fue y conversamos tranquilamente
- b) Mira mi plato y me dice que no coma tanto porque se ve feo
- c) Me ve raro y me pregunta cuándo voy a hacer una dieta

9. Si mi pareja me llama al teléfono, y no le contesto, luego:

- a) No me dice nada, supuso que estaba ocupada
- b) Insiste hasta que contesto y me pregunta con enojo dónde estoy y con quién
- c) Me dice que debo contarle siempre en dónde estoy, qué hago y con quién para que no se preocupe

10. Si tengo algún plan y quiero ir, pero mi pareja quiere verme, yo:

- a) Le digo que tengo otros planes y acordamos salir otro día
- b) Tengo que cancelar otros planes para salir con mi pareja
- c) Le digo que ya tengo otros planes, pero si insiste, los cancelo para vernos



Ministerio de Salud Pública

Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud e Igualdad
Proyecto de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes