



# DESCÚBRETE

---

Identidad-es

2023

# INDICE

1. Presentación	2
2. Concepto de Educación Sexual	3
3. Beneficios de la educación sexual	4
4. Ejes Transversales	5
5. Autocuidado	5
6. Género	8

# PRESENTACIÓN

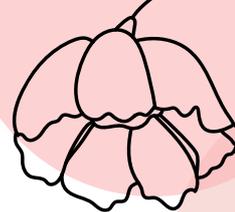
Esta cartilla es el resultado de un esfuerzo colaborativo y comprometido por proporcionar información valiosa y relevante sobre educación sexual, la cual se llevó a cabo tras la realización de las prácticas académicas de trabajo social en la Institución educativa Antonio Roldán Betancur del municipio de Tarazá, este direccionado desde un enfoque de género enfatizando en dos temas transversales fundamentales: el cuidado de uno mismo y la igualdad de género.

La educación sexual es un tema crucial que afecta a personas de todas las edades y es fundamental para el bienestar y la salud de todos. Sin embargo, en esta cartilla, no solo hablaremos sobre la biología y la sexualidad, sino también sobre cómo el cuidado de uno mismo y la comprensión de las dinámicas de género son aspectos esenciales de la educación sexual.





# PARA EMPEZAR



Definiremos los conceptos claves

Sex Education



## ¿A qué llamamos educación sexual?

Como proceso de enseñanza y aprendizaje que busca desarrollar habilidades y actitudes para el manejo de la sexualidad, la prevención de riesgos y la promoción de la salud sexual y reproductiva, abarcando aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

## ¿De qué trata la educación sexual?

La educación sexual tiene como objetivo proporcionar a las personas las herramientas necesarias para desarrollar habilidades y actitudes que les permitan gestionar de manera saludable su sexualidad. Esto incluye la prevención de riesgos y la promoción de la salud sexual y reproductiva. Además, la educación sexual busca capacitar a las personas para gestionar sus relaciones con ellos mismos, sus parejas, sus comunidades y su propia salud sexual.

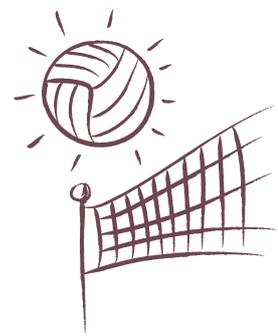
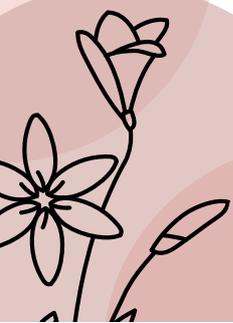
## ¿Por qué debemos hablar de educación sexual en la escuela?

La educación sexual en Colombia es un derecho de los niños, niñas y adolescentes, y es una condición para su desarrollo. Sustentado desde la ley de Infancia y Adolescencia: ley 1098 de 2006 y la ley de educación 115 de 1994 . Se establece la obligación del estado en garantiza la educación sexual integral en las instituciones educativas por medio de los proyectos transversales obligatorios.

## ¿Cuáles son los ejes de la educación sexual?

Los ejes transversales dentro del proyecto de Identidad-es son:

- Autocuidado
- Género
- Violencias basadas en género.



# Beneficios de la educación sexual integral

Respeta y acepta la diversidad de género.

Rompe estereotipos.

Muestra la sexualidad como algo natural

Para disminuir la desigualdad de género.

Todos y todas somos seres sexuales y sexuales  
*Mi cuerpo*

Mejora la comunicación entre padres e hijos.

Minimiza los embarazos no deseados.

Previene el contagio de enfermedades de transmisión sexual

Minimiza bullying.

Empodera para tomar decisiones concientes.



# Ejes transversales



## Autocuidado:

Cuando hablamos de autocuidado hacemos referencia al conjunto de prácticas, actitudes y conocimientos que contribuyen al bienestar físico, emocional y mental. Para Foucault, el autocuidado se refiere a un concepto que implica el desarrollo de prácticas y hábitos que promueven el autocuidado, la autorreflexión, el autoconocimiento y la auto trascendencia.

## Promovemos el autocuidado a través de:

- Desde el amor propio con el reconocimiento y el respeto del cuerpo, de los límites y de los gustos..
- Del trato con amor a si mismo y a los demás.
- La gestión de las emociones.
- Desde una red de apoyo.



## Desde la práctica del amor propio:



- Trátate como tratarías a tu mejor amigo o amiga.
- Reconoce tus perfecciones, cualidades y habilidades.
- Realiza actividades que te gustan.
- Acepta tu cuerpo.
- Reconoce lo que te gusta y lo que no.
- Establece límites



## Gestiona tus emociones:

- Identifica cómo te sientes y por qué.
- Acepta la o las emociones que estás sintiendo.
- Establecer límites.



- Dedícate tiempo de calidad: Dedicar tiempo para hacer cosas que disfrutes y que te relajen.



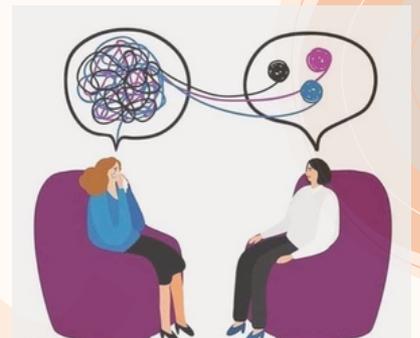
- Comunica tus emociones, expresa cómo te hacen sentir ciertas experiencias personales o compartidas.



- Realiza actividades que te ayuden a estabilizarte.
- Como respiración
- Ejercicios físicos
- Meditación
- Escucha música
- Lee
- Dibuja
- Identifica que te ayuda y practícalo.



- Busca ayuda profesional: Si tus emociones son abrumadoras o persistentes, considera la posibilidad de buscar ayuda de un terapeuta o consejero.



## Red de apoyo:

Una red de apoyo se refiere a un grupo de personas, ya sea familiares, amigos, compañeros de estudio o de trabajo, y/o profesionales de la salud mental que están disponibles para brindar apoyo emocional, social, o práctico, en momentos de necesidad.

## Tips para construir una red de apoyo

- **Identifica tus necesidades:**  
¿Necesitas apoyo emocional, orientación profesional, ayuda en situaciones de vida específicas o todo lo anterior?



- **Evalúa tus relaciones actuales:**  
Piensa en tus amigos, familiares, compañeros, vecinos.. Evalúa si estas relaciones son sólidas y si están dispuestas a brindarte apoyo.
- **Amplia tu círculo social:** Conoce nuevas personas, asiste a nuevos grupos, eventos o reuniones.



- **Fomenta la reciprocidad:** La red de apoyo no debe ser solo unidireccional. Está dispuesto a ofrecer apoyo y ayuda a las personas en tu red. La reciprocidad fortalece las relaciones y crea un sentido de comunidad.



## Género:

Se refiere a las roles, expectativas y características sociales, culturales y psicológicas asociadas a las categorías de "masculino" y "femenino" en una sociedad. El género es una construcción social y cultural que va más allá de las diferencias biológicas entre hombres y mujeres. En otras palabras, se trata de cómo la sociedad y la cultura definen y asignan roles y comportamientos específicos a las personas en función de su sexo percibido.

Al hablar de género es indispensable que se hable de los estereotipos, masculinidades, machismos y diversidades, como parte fundamental de la construcción de relaciones de poder que se tiene.

Al hablar de género es indispensables mencionar llos conceptos claros como:

## Sexo Biológico:

(Mujer – Intersexual – hombre)  
Corresponde a las características físicas – bilógicas que diferencian a los individuos a nivel sexual, incluyendo los órganos, hormonas y cromosomas.



## Orientación Sexual:

(Heterosexual – Bisexual – Asexual – Pansexual – Homosexual / Lesbiana...) Se refiere al tipo de persona al que te sientes atraído(a) (física, emocional, espiritual y románticamente)



## Identidad de Género:

(Hombre – GenderQueer-Mujer)  
La identidad de género es cómo te sientes respecto a ti mismo(a). Es la forma en que tu cerebro interpreta quién eres. No está ligada al sexo biológico.



## Expresión de Género:

(Femenina – Andrógino/a – Masculina)

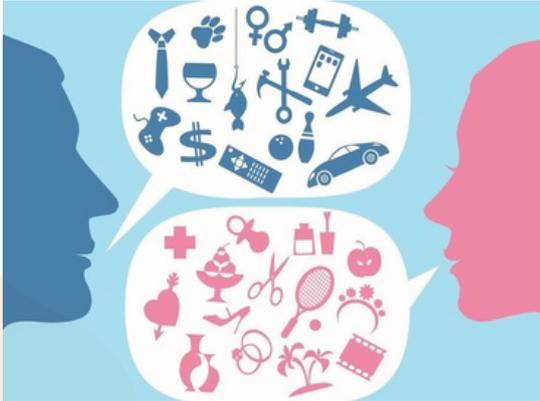
La expresión de género es como expresas tu género ( se basa en los roles tradicionales de género). Incluye la forma en que vistes y te comportas, etc.





### • **Estereotipos:**

los estereotipos son una construcción cultural y sociales creada en torno a un grupo humano, que se basa en generalizaciones, prejuicios y creencias, lo cual establece los roles establecidos para cada persona en la sociedad basado en como ser hombre o mujer.



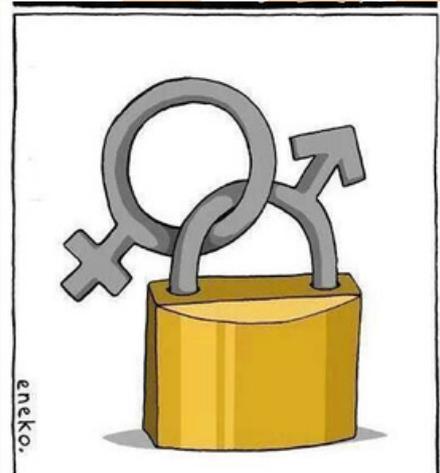
Dentro de los estereotipos es indispensable hablar del machismo como forma establecida e imponente de ser hombre o mujer

### • **Machismo**

El machismo es una creencia arraigada en la superioridad de los hombres sobre lo femenino . Se manifiesta a través de actitudes, acciones y prácticas que discriminan y oprimen a lo femenino en beneficio de los hombres.

El machismo es una forma de sexismo que perpetúa desigualdades de género y roles de género estereotipados.

El machismo se puede clasificar entre micromachismo, machismos y violencia psicológica.



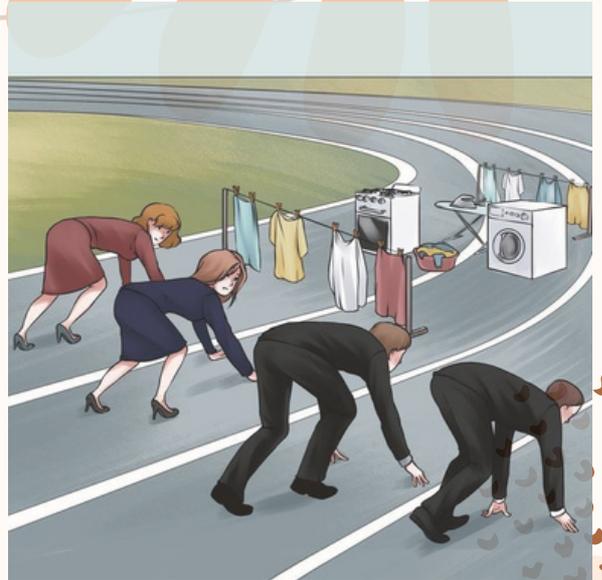
### Machista

- ¿Por qué no te arreglas más? Así nadie te va a querer”.
- A las mujeres les gustan los hombres con dinero.
- • Los hombres pensamos en sexo más que las mujeres.
- Los hombres son más racionales y las mujeres más emocionales.
- Los hombres son más fuertes que las mujeres. Es una cuestión de biología.
- A las mujeres no les gustan los hombres buenos, les gustan los malos.
- Cuando las mujeres dicen que no es un sí.
- ¿No crees que deberías ser un poco más femenina?”. Muchas mujeres dicen no cuando quieren decir sí.



## Frases micro machistas:

- ¿Haz aprendido a cocinar? ¡Enhorabuena! Ahora sí ya estás lista para casarte”
- Rosa para las niñas, azul para los niños.
- Los hombres son los que pagan cuando invitan a salir
- Los hombres y las mujeres no pueden ser amigos.
- Corres como una niña
- Es mejor que te acompañe un amigo, así vas segura.
- “Lo que te hace falta es un novio”
- A los hombres se nos dan mejor los deportes.
- Ahora todo es machismos, no se puede hacer ni un chiste.
- Pero como voy hacer machista si me he criado rodeado de mujeres
- Las mujeres lo tenéis todo más fácil
- ¿Qué pasa, tienes la regla?



- La que no enseña no vende
- ¿No te parece que te muestras demasiado fácil acostándote con tantos tipos? Que conste que lo digo por tu bien”
- A las mujeres les gustan los hombres con dinero.
- “Si te vistes tan provocativa no pretendas que los hombres no se pasen contigo”
- Las mujeres son más manipuladoras que los hombres.
- Ese trabajo es de hombres





### • Sororidad:

Esta palabra proviene de "soror," que en latín significa "hermana," y se utiliza para expresar la idea de que las mujeres deben respaldarse mutuamente, unirse y apoyarse en la lucha por la igualdad de género y contra la discriminación y la opresión basada en el género.

La sororidad implica la creación de redes de apoyo entre mujeres, el fomento de relaciones positivas y de colaboración, y la promoción de la igualdad y el empoderamiento de género. Se basa en la idea de que al unir fuerzas, las mujeres pueden superar obstáculos y desafíos comunes, y trabajar juntas para alcanzar objetivos compartidos en la lucha por la igualdad y la justicia de género.



### • Masculinidades:

El concepto de "masculinidades" se refiere a la diversidad de formas en que los hombres pueden expresar y vivir su identidad de género (quienes son) y roles de género (como se comportan y que hacen). Se reconoce que no hay una única forma de ser "masculino," y que existen múltiples expresiones y construcciones de la masculinidad que varían cultural, social y personalmente. Las masculinidades pueden ser influenciadas por factores como la cultura, la educación, la familia, la religión y otros aspectos de la identidad del individuo.



- **Violencias basadas en género:**

A menudo abreviada como VBG, se refiere a cualquier acto de violencia que se dirige específicamente contra una persona o grupo de personas debido a su género o que afecta de manera desproporcionada a individuos de un género particular. Esta forma de violencia está arraigada en las desigualdades de género y se perpetúa a través de las normas y estereotipos de género perjudiciales.



La violencia basada en género puede manifestarse de diversas maneras como:

- **Violencia cibernética de género:**

Esto incluye el acoso en línea y la difusión no consensuada de imágenes íntimas, que a menudo se dirigen a personas debido a su género.

- **Violencia basada en la orientación sexual o identidad de género:**

Esto afecta a personas que no se ajustan a las normas tradicionales de género o que tienen una orientación sexual no heterosexual.

- **Tráfico de personas con fines de explotación sexual o laboral:**

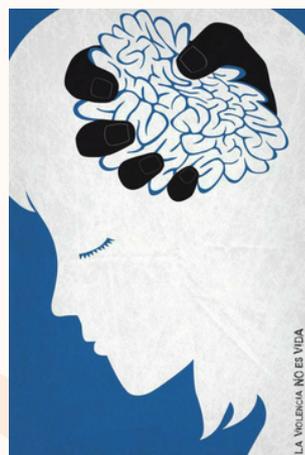
Esto afecta a menudo a mujeres y niñas de manera desproporcionada.

- **Violencia de pareja:**

Esto incluye la violencia doméstica y la violencia en relaciones íntimas, donde una persona ejerce control y poder sobre su pareja debido a su género.

- **Violencia sexual:**

Esto abarca la violación, el acoso sexual, la explotación sexual y otras formas de violencia sexual que afectan a personas debido a su género.



# GRACIAS

