



## PLANEACIÓN DE TALLER/CAPACITACIÓN

Nombre de la actividad:	Alfabetización y prevención del deterioro cognitivo y sensitivo
Tema:	Alfabetización y estimulación sensorial - cognitiva
Fecha:	07 de abril
Estudiantes a cargo:	Alejandra Franco y Erik Castro

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN:** Adultos Mayores pertenecientes al programa de actividad física en los centros de proyección social de Ciudad Bolívar, Usme, Cazucá, Chapinero y Suba.

**OBJETIVO:** Generar espacios propicios para el desarrollo de procesos psicológicos como la memoria, atención y lenguaje así mismo se propone brindar herramientas a la población en temas de lectoescritura.

### MARCO REFERENCIAL:

La adultez y la adultez mayor son las últimas etapas dentro del ciclo vital las cuales al igual que todas las etapas anteriores trae consigo nuevos cambios fisiológicos, morfológicos, psicológicos y en la salud en general. En esta etapa de la vida los procesos cognitivos suelen deteriorarse de modo que la atención, la memoria, el aprendizaje y los órganos sensitivos disminuyen su capacidad de respuesta eficaz. Estos cambios no se producen de la misma forma en todas las personas, sino que existen distintos factores que influyen como la salud física, la genética o el nivel de actividad intelectual y social.

En el orden intelectual comienzan a deteriorarse la atención y la concentración, se inician fallos en la memoria, y se dificulta o atenúa la velocidad de reacción.

Los 4 cambios psicológicos en la vejez (memoria, atención, inteligencia, creatividad).

**METODOLOGÍA:** Esta actividad va orientada a relacionar los procesos psicológicos con la actividad física, la actividad consiste en dividir a los participantes en grupos en 2 o 3 dependiendo de la cantidad del aforo, luego se les indica que deben pasar por 4 estaciones alternando la dinámica de memoria, lenguaje, atención y lectoescritura con las actividades físicas que el instructor indique, el equipo que logre completar todas las actividades de primero ganará, es necesario brindar un tipo de recompensa (no necesariamente debe ser física o tangible, ejemplo: los ganadores podrán proponer la siguiente actividad, o tendrán más tiempo de descanso.) ya que esto influye en la motivación del participante.

- Encuentra la pareja
- Encontrar las diferencias
- “Ahorcado”



- “Veo Veo” o Adivina el objeto

**MATERIALES:**

Actividad # 1 :Tarjetas con varios pares de imágenes.

Actividad # 2: Imágenes similares,

Actividad # 3: Cartulina y marcadores

Actividad #4: Diferentes objetos con diferentes materiales, texturas, aromas o sonidos..

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (Actividades y tiempo)**

- Encuentra la pareja:

Esta actividad consiste en colocar boca abajo las tarjetas que conforman el juego, teniendo cada tarjeta una pareja idéntica. El primero en jugar volteara dos y verá si coinciden, de ser así las apartara, de lo contrario las dejara boca abajo, a continuación el segundo jugador repetirá este procedimiento, y al final del juego el grupo que tenga 4 parejas continuará con la dinámica física y posterior a esto a la siguiente estación.

Observaciones: Se debe tener en cuenta la capacidad visual de los participantes ya que en esta etapa del ciclo vital es común encontrar deterioro en algunos órganos sensoriales.

- Encontrar las diferencias:

Este juego consiste en colocar dos imágenes que a simple vista parecen iguales, pero que se diferencian por algunos detalles. El participante deberá observar detenidamente las dos figuras e ir diciendo cuáles son las diferencias puntuales en cada una de ellas. Se debe tener en cuenta el tamaño de las figuras antes de iniciar el juego, y que las personas mayores suelen tener dificultades visuales. Al final del juego el grupo que tenga 5 diferencias encontradas continuará con la dinámica física y posterior a esto a la siguiente estación.

Observaciones: Se debe tener en cuenta la capacidad visual de los participantes ya que en esta etapa del ciclo vital es común encontrar deterioro en algunos órganos sensoriales

- Formar palabras:

Es una de las mejores alternativas para ejercitar la memoria en las personas mayores, sobre todo en lo relativo a la capacidad para hablar y escribir. Se trata de colocar una letra dentro de un tablero con varias casillas; entonces el adulto mayor deberá formar todas las palabras que pueda sin que estas se repitan. Al final del juego el grupo que logre formar 2 palabras continuará con la dinámica física y posterior a esto a la siguiente estación.

Observaciones: Se debe tener en cuenta la capacidad visual de los participantes ya que en esta etapa del ciclo vital es común encontrar deterioro en algunos órganos sensoriales. Además, en esta actividad es importante tener en cuenta que el nivel de alfabetización de los adultos mayores varía, por lo tanto se debe hacer un sondeo previo.



- “Veo Veo”

Consiste en seleccionar un objeto con la vista y decirle a los otros participantes algunas características o por qué letra comienza el objeto que hemos escogido, de modo que estos mirando a su alrededor tengan que descubrir cuál es, teniendo en cuenta los objetos que hay cerca y la pista que les hemos dado. Este es uno de los juegos de memoria para las personas mayores que se han adentrado más en la vejez, y sirve para estimular la memoria relacionada con el lenguaje. Al final del juego el grupo que logre adivinar 5 objetos continuará con la dinámica física y posterior a esto a la siguiente estación.

Observaciones: Se debe tener en cuenta la capacidad visual de los participantes ya que en esta etapa del ciclo vital es común encontrar deterioro en algunos órganos sensoriales, en caso de no poder realizar esta actividad se puede optar por la actividad de adivinar el objeto mediante otro órgano sensorial.

- Adivina el objeto

Esta actividad consiste en adivinar un objeto mediante los sentidos del olfato, la audición y el tacto, de modo que se las da la instrucción de vendarse los ojos mientras el instructor le acerca un objeto cualquiera, Al final del juego el grupo que logre adivinar el nombre de 1 o 2 objetos (dependiendo de la complejidad del objeto) ganará el circuito.

Observaciones: Esta actividad es opcional en caso de no poder realizar la actividad “veo - veo” ya que se involucran los otros órganos sensoriales.

OBSERVACIONES: Se debe tener en cuenta el tiempo total de la dinámica y distribuirlo en las estaciones; es importante clasificar a la población, teniendo en cuenta que es adulto mayor algunos procesos de sensopercepción se han ido deteriorando con los años, por lo que se proponen diferentes dinámicas en las que se puede adaptar si el participante tiene dificultades visuales auditivas y/o del lenguaje.

REFERENCIAS:

8 juegos de memoria para adultos mayores

Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor

Chong Daniel, Aida. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. Revista Cubana de Medicina General Integral, 28(2), 79-86. Recuperado en 03 de mayo de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000200009&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000200009&lng=es&tlng=es).



## PLANEACIÓN DE TALLER/CAPACITACIÓN

Nombre de la actividad:	Infograma
Tema:	Educación sexual
Fecha:	07 de abril
Estudiantes a cargo:	Alejandra Franco y Erik Castro

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN:** Adolescentes y adultos jóvenes de los centros de proyección social.

**OBJETIVO:** Brindar a la población información acerca de métodos anticonceptivos, así como sus efectos secundarios y porcentaje de efectividad.

### MARCO REFERENCIAL:

El embarazo adolescente y a temprana edad trae consigo distintas problemáticas a nivel familiar, social y económico como lo son la deserción escolar, el ingreso al trabajo informal y mal remunerado, la dependencia económica, entre otras. (Profamilia. Sin año) además según la Secretaría Distrital de Salud (2021) la fecundidad en Bogotá vista desde el grupo de edad de la madre, evidencia tasas bajas al inicio del periodo reproductivo, y suben rápidamente hasta un máximo de las mujeres de 20 a 24 años siendo este el periodo donde mayores nacimientos se presentan, sin embargo se evidencia que es en la edad de los 15 a los 19 años donde comienzan a incrementar de manera significativa razón por la cual es de gran importancia sensibilizar a los adolescentes y jóvenes acerca de la sexualidad humana, el aparato reproductor femenino y masculino, la orientación sexual, las relaciones sexuales, la planificación familiar y el uso de anticonceptivos.

<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/natalidad/>  
<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/fecundidad/>  
<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/tasafecundidadanio/>

**METODOLOGÍA:** Esta actividad se encuentra orientada a la enseñanza, la divulgación acerca de la sexualidad humana, el aparato reproductor femenino y masculino, la orientación sexual, las relaciones sexuales, la planificación familiar y el uso de anticonceptivos.

**MATERIALES:** Infografía ( puede enviarse vía electrónica o de forma física)

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** (Actividades y tiempo)



Infografía con información concreta y detallada de los diferentes tipos de métodos anticonceptivos, sus efectos secundarios, porcentaje de efectividad y distinción entre hombres y mujeres.

**OBSERVACIONES:** La información que se expondrá en el infograma es resultado de búsquedas electrónicas de diferentes fuentes, por lo que es generalizada, por lo que se recomienda pedir asesoría personalizada ya sea con un ginecologo o en planificación familiar. Teniendo en cuenta lo anterior se dejará en el infograma rutas de acción.

**REFERENCIAS:** ....

<https://profamilia.org.co/servicios/metodos-anticonceptivos/que-son/>

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc132f.pdf>

<https://guiatramitesyservicios.bogota.gov.co/tramite-servicio/acceso-a-los-servicios-de-regulacion-de-la-fecundidad-planificacion-familiar/>

## PLANEACIÓN DE TALLER/CAPACITACIÓN

Nombre de la actividad:	Prevencion del abuso sexual
Tema:	Prevencion del abuso sexual
Fecha:	18/ 04 / 2021
Estudiantes a cargo:	Alejandra Franco y Erik Castro

**DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN:** Niños niñas de 7 a 12 años y adultos pertenecientes a los CPS de la Universidad Santo Tomás y sus aliados -Profesores, orientadores...-

**OBJETIVO:** Generar una herramienta para la prevencion del abuso sexual la cual podra ser utilizada en institucioes u organizaciones por orientadores, profesores y profesional capacitado.

### MARCO REFERENCIAL:

El fenomeno del abuso sexual infantil es una problematica que ha estado presente en las diferentes culturas a lo largo de la historia, se trata de un acto que tiene consecuencias en la dignidad de la persona y la genealogía familiar ademas de los efectos en la esfera moral, social, psicológica y fisiologica. A pesar que es una problemática que siempre ha existido fue hasta el siglo pasado que los estados comenzaron a preocuparse por dicha situación en la declaración de ginebra, la creación de la UNICEF, la aprobación de la convención sobre los derechos de los niños por la asamblea general de las naciones



unidas, entre otras, haciendo así que los estados cambiarán su legislación y crearán instituciones para proteger a los menores.  
Sin embargo, a pesar de los avances en cuestiones legislativas es una problemática vigente que se sigue presentando, en el territorio Colombiano durante el mes de enero y mayo del año 2020 se realizaron 7.544 exámenes médicos legales por presunto delito sexual que representan el 43,49 % de las lesiones no fatales en el país. De estos, 6.479 fueron realizados a menores de edad (Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses. Citado por la revista “Semana” en Abuso sexual en Colombia 2020: cifras de Medicina Legal, ICBF y Procuraduría) lo cual representa una cifra alarmante

**METODOLOGÍA:** Esta actividad está orientada a la prevención del abuso sexual a partir de la enseñanza y divulgación acerca de: la sexualidad humana, los derechos sexuales y reproductivos fundamentales, límites corporales, consciencia corporal y manejo emocional.

**MATERIALES:** Cartilla - guía de prevención del abuso sexual y sesiones de mindfulness (podcast y autoregistro) dirigidas a la consciencia corporal mediante el escaneo corporal.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (Actividades y tiempo)

Se realizarán distintas actividades las cuales están incluidas en un producto concreto para ser ejecutado a largo plazo. Se trata de una cartilla o guía de prevención del abuso sexual en donde se abordaran distintas temáticas en un orden establecido, además dentro de dicha guía se propondrán talleres o actividades dirigidas a niños y/o jóvenes y adultos y/o padres, dichas actividades que se presentan dentro de la guía de prevención disponen de diferentes tiempos y estarán divididas por sesiones o momentos (1 por semana), de este modo las actividades concretas que se encontrarán son:

#### -Taller para padres:

**Primera sesión:** Encuadre y escaneo corporal

**Objetivo de la Primera sesión:** Generar un acercamiento inicial con las personas participantes en las actividades explicando las temáticas que se abordarán, además se realizará una introducción a la práctica del escaneo corporal donde se pretende generar una mayor consciencia corporal y mejorar el manejo del estrés.

#### Temas de la sesión:

1. Escaneo corporal
2. Consciencia corporal

#### Actividad



**Momento 1:** Presentación de los participantes y expectativas

**Momento 2:** Se realiza un encuadre y acuerdos de lo que se abordará en los talleres y actividades

**Momento 3:** Se presenta el material del escaneo corporal y las consideraciones pertinentes para realizar la práctica

**Momento 4:** Reconocimiento corporal guiado

**Focos a abordar:**

- Indagar acerca de las sensaciones, emociones y pensamientos que surgieron durante la práctica de reconocimiento corporal.

-Ser consciente del aquí ahora

-Reconocimiento y funcionamiento de las partes del cuerpo

- La importancia de escuchar nuestro cuerpo el cual nos habla constantemente a través de sensaciones físicas (sueño, hambre, sed, frío, calor, dolor), de nuestras emociones (alegría, tristeza), y de nuestros sentimientos (amor, odio)

**Materiales:** Lectura: el escaneo corporal (Jon Kabat-Zinn, 2005) y podcast de escaneo corporal guiado.

**Observaciones sesión 1:** Se debe mencionar que cada participante tiene la libre decisión de continuar con la práctica de manera autónoma

**Segunda sesión:** “ acerca del abuso sexual infantil”

**Objetivo de la Segunda sesión:** es sensibilizar al grupo respecto al problema y favorecer la detección precoz de eventuales casos de Abuso Sexual, se pretende abarcar las dimensiones descriptivas, sociales, psicológicas y legales, que involucra el fenómeno del Abuso Sexual Infantil

**Temas de la sesión:**

1. Definiciones de Abuso Sexual Infantil
2. Tipología del Abuso Sexual Infantil
3. Indicadores que favorezcan la detección del Abuso Sexual Infantil
4. Consecuencias en las víctimas
5. Marco Legal del Abuso Sexual Infantil



## 6. Acciones básicas de enfrentamiento de casos

### Actividad:

**Momento 1:** Se les pide a los participantes que se dividan en 6 grupos y a partir de una discusión entre ellos, se les pide que expongan lo que ellos consideran o creen que significa cada uno los temas que se abordarán en la sesión (los 6 temas anteriores).

**Momento 2:** Luego la persona que dirija la actividad retoma lo expuesto por los grupos y explica cada tema detalladamente, esto con el fin de identificar los conocimientos previos con los que cuentan los participantes y aclarar dudas y/o mitos acerca del abuso sexual infantil.

**Tercera sesión:** “ Educación sexual infantil ”

**Objetivo de la Tercera sesión:** integrar a los padres en los procesos de aprendizaje del niño o niña en el conocimiento y familiarización con su identidad corporal, además se pretende enmarcar la importancia en el respeto a la corporalidad individual y la visualización de la sexualidad como una parte fundamental del desarrollo humano integrada como parte del proceso de aprendizaje afectivo.

**Temas de la sesión:**

1. Identidad básica
2. Diferenciación sexual básica
3. Roles asociados a las diferencias sexuales
4. Desarrollo sexual

### Actividad

**Momento 1:** Se debe explicar la importancia que tiene la comunicación asertiva relacionada con la educación sexual infantil en la prevención y detección del abuso sexual infantil.

**Momento 2:** Durante el primer momento de la actividad se les brindará a los padres algunas herramientas que faciliten la conversación asertiva con sus hijos con respecto a la sexualidad, explicando que educación sexual, no solo va dirigida al acto sexual en sí, sino a la diferenciación básica sexual, desarrollo sexual y roles asociados con las diferencias sexuales, rompiendo con el tabú y los mitos de estos temas.

**Momento 3:** Se abrirá un espacio para que los padres y/o adultos realicen preguntas con respecto a este tema, como por ejemplo ¿Cómo explicarle a mi hij@ de dónde vienen los bebés?

**Tercera sesión:** “ Acompañamiento en el autocuidado de niños y niñas ”



**Objetivo de la Tercera sesión:** Brindar herramientas a los padres para generar el fortalecimiento de autoprotección en los niños y niñas en su contexto evolutivo. Implica el reconocimiento y desarrollo de las habilidades necesarias para enfrentar situaciones de amenaza o peligro y su diferenciación de experiencias de confianza y seguridad personal

**Temas de la sesión:**

1. Cuidado Personal
2. Identificación de situaciones de amenaza personal
3. Pautas conductuales de autoprotección

**Actividad**

**Momento 1:** Se debe explicar la importancia que tiene la autopersepcion, el autocuidado y el autoconocimientos en la prevencion y deteccion del abuso sexual infantil.

**Momento 2:** se pretende brindar herramientas a los padres para ejercer un acompañamiento efectivo durante los procesos de autocuidado de los niños y niñas, así mismo se les indicará a los padres que abran espacios de acompañamiento para el autoconocimiento de sus hijos.

**Momento 3:** Se pretende ilustrar a los padres algunas situaciones de amenaza o vulneración personal infantil, y brindar de estrategias conductuales efectivas de seguridad y protección, para esto se propone la actividad ¿quien es la victima?, la cual consiste en dividir al grupo en dos, a cada grpo se les entrega un caso de abuso sexual rela, alli deben identificar, la situacion de riesgo, la victima, el victamario, posible ruta de accion y por ultimo que haria usted en ese caso.

**Momento 4:** Se abre este espacio para que los padres realicen preguntas con respecto a este tema.

**- Taller para niños:**

**Primera sesión:** Encuadre y escaneo corporal

**Objetivo de la sesión:** Generar un acercamiento inicial con los menores participantes en las actividades explicando las temáticas que se abordarán, además se realizará una introducción a la práctica del escaneo corporal donde se pretende generar una mayor consciencia corporal y responsabilidad de cuerpo y mente por parte de los menores

**Temas de la sesión:**

1. Autoconocimiento físico, emocional y psicológico.
2. Autonomía física, emocional y psicológica .

**Actividad**



**Momento 1:** Presentación de los participantes y generación de rapport

**Momento 2:** Se realiza un encuadre y acuerdos de lo que se abordará en los talleres y actividades

**Momento 3:** Se realiza una introducción al escaneo corporal y las consideraciones pertinentes para realizar la práctica

**Momento 4:** Reconocimiento corporal guiado

**Focos a abordar:**

- Indagar acerca de las sensaciones, emociones y pensamientos que surgieron durante la práctica de reconocimiento corporal.

-Ser consciente del aquí ahora

-Reconocimiento y funcionamiento de las partes del cuerpo

- La importancia de escuchar nuestro cuerpo el cual nos habla constantemente a través de sensaciones físicas (sueño, hambre, sed, frío, calor, dolor), de nuestras emociones (alegría, tristeza), y de nuestros sentimientos (amor, odio)

**Materiales:** El escaneo corporal (Jon Kabat-Zinn, 2005)

**Observaciones sesión 1:** Se debe mencionar que cada participante tiene la libre decisión de continuar con la práctica de manera autónoma

Se debe indagar acerca de las sensaciones, pensamientos y emociones identificadas que surgieron durante la ejecución del ejercicio

**Segunda sesión:** “conociendonos”

**Objetivo de la sesión:** Integrar en los procesos de aprendizaje del niño o niña el conocimiento y familiarización con su propia identidad corporal

**Temas de la sesión:**

1. Identidad básica
2. Diferenciación sexual básica
3. Roles asociados a las diferencias sexuales
4. Desarrollo sexual



**Actividad:** En esta sesión se va a trabajar en la importancia del reconocimiento físico y el reconocimiento de las diferencias con otros. También se pretende abordar el reconocimiento entre hombres y mujeres.

**Momento 1:** Se le pide a los participantes que se dibujen en una hoja de papel.

**Momento 2:** Se les pide a los participantes que identifiquen similitudes y diferencias entre sus dibujos y los de sus compañeros.

**Focos a abordar:**

1) - Explorar:

Razones para dibujarse vestidos(as) o desnudos(as), según el caso.

- Lugares o espacios donde se pueden desnudar y

cuáles no (por qué).

- Identifique diferencias por sexo.

2) Permita que identifiquen y pregunte:

- Partes del cuerpo que no se ven cuando se está vestido.

- Semejanzas y diferencias entre los cuerpos de niñas

- Semejanzas y diferencias entre los cuerpos de niños

- Semejanzas y diferencias entre los cuerpos de niñas y niños

- Semejanzas y diferencias de sus cuerpos con los de sus mamás y papás.

- Permita que expresen sus conocimientos sobre los cuerpos

- Identifique lo que quieren saber a partir de las dudas que surjan y aclárelas.

- Evite devaluar o sobrevalorar alguna característica o diferencia entre niños y niñas.

**Momento 3:** Se les pide a los niños y niñas que formen grupos (dependiendo de la cantidad de participantes), luego se les entrega a cada grupo una revista de allí se les pide que recorten hombres y mujeres, así como prendas de vestir o cualquier objeto que ellos consideran representa el género femenino y masculino. Después de acabada la tarea, los niños y niñas hablarán sobre sus imágenes, cómo están vestidos, lo que están haciendo.



Si hay actividades exclusivas para mujeres y para hombres reflexionaran si es posible que esas actividades las realicen ambos y que roles tienen los hombres y las mujeres.

**Materiales:** Hojas blancas de papel, lápices, colores, diferentes revistas, tijeras y pegante.

**Observaciones sesión 2:** Se deja libre elección de dibujar la silueta humana desnuda, el momento 3 se propone como actividad complementaria en caso de no llegar a ser suficiente la diferenciación en la actividad 1 y 2.

Focalizar actividad para adultos y para menores

**Segunda sesión:** “¿cómo llegamos al mundo?”

**Objetivo de la sesión:** Proporcionar información acerca de aspectos que intervienen en la formación de un nuevo ser.

**Actividad:** En esta sesión los niños y niñas deben tener claro de manera general cómo es que se produce un embarazo.

**Momento 1:** se les da a los participantes dibujos o imágenes de personas de diferentes edades como un bebé, un niño, un adolescente, un adulto joven, un adulto maduro, un viejito. Conversar con niñas y niños sobre los cambios físicos evidentes: estatura, cabello, peso, las facciones, crecimiento de los senos, cambios en la piel, etc. Hable con las niñas y niños sobre los cambios que ellos y ellas perciben con mayor facilidad, si todos cambian igual y al mismo tiempo.

**Focos a abordar:**

- Permita que niñas y niños expliquen los conocimientos que tienen sobre el tema.
- Aclare lo que el grupo requiera
- Explique que también hay cambios internos y que no se ven a simple vista. Explique los órganos sexuales femenino y masculino

**Momento 2: (opcional) Dinámica “El viaje del nacimiento”:** Se divide el grupo en dos. A cada grupo pequeño se le pasa el set de dibujos de las Fichas de Reproducción. Los niños y niñas deben contestar la pregunta cómo nacemos poniendo en orden correcto las láminas del set. Se les da el tiempo necesario para cumplir este trabajo (15 minutos). El objetivo es que los participantes intercambien información acerca de la reproducción y sus etapas y logren visualizarla como un proceso natural. Finalmente cada grupo expone su trabajo. El monitor al terminar la exposición de los dos grupos, reordena las láminas en el lugar correcto si es que ha habido errores y destaca aquellas en las cuales ha habido aciertos, al grupo general



## MATERIAL DE APOYO

Esquemas anatómicos dibujados de los órganos sexuales internos del hombre y la mujer (ver en anexos) y diversas imágenes de revistas donde aparezcan niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

**Observaciones:** Esta actividad es opcional si se tiene el consentimiento de los padres y si la persona que dirige la actividad lo considera importante, sin embargo se recomienda abordar la sexualidad durante los talleres pues es un foco fundamental para la prevención del abuso sexual infantil.

**Cuarta sesión:** La importancia de mi cuerpo

**Objetivo de la sesión:** Permitir a niños y niñas reconocer que su cuerpo es una forma para conocerse a sí mismos, y que es una forma a través de la cual nos comunicamos

### Temas de la sesión:

1. El cuerpo y las sensaciones
2. Sensaciones agradables y desagradables en mi cuerpo.
3. Límites corporales
4. Expresión corporal

### Actividad:

**Momento 1:** Explique que van a jugar a decir lo que les gusta y no les gusta que les hagan.

**Momento 2:** Haga una fila con los niños y niñas y dígalas que les va a decir una cosa y a los que les guste se van a ir de lado derecho y a los que no del lado izquierdo.

**Momento 3:** Usted menciona una por una las situaciones que están en la siguiente lista y permita que niñas y niños se pasen de un lado o del otro según les agrade o no.

- Que me pellizquen los adultos
- Que me acaricie con cariño mi mamá
- Que me den nalgadas los adultos
- Que me toquen el cabello suavemente
- Que me agarren y aprieten los cachetes
- Que me bañen con agua calientita
- Que me peguen con un cinturón
- Que me hagan cosquillas en el estómago
- Que me bañen con agua fría
- Tener en las manos cosas pegajosas como resistol o miel
- Que se esconde alguien detrás de la puerta y que me asuste
- Sentir el aire frío en la cara



- Oler comida rica
- Que me cargue un adulto

(Puede sugerir más cosas)

**Momento 4:** Mencione que el siguiente ejercicio será sin hablar - Se sentarán por parejas, uno frente al otro - Les mencionara los estados de ánimo que se mencionan en la siguiente lista y los niños y niñas sin hablar moverán su cuerpo y expresarán en estado de ánimo que se les ha indicado.

- Mucha alegría
- Mucha tristeza
- Muy nerviosos
- Mucha flojera
- Muy enojados
- Muy contentos
- Mucho miedo
- Mucha prisa
- Muy cansados

**Focos a abordar:**

¿Qué cosas les gustaron más y por qué?

¿Qué cosas no les gustaron y por qué?

Indagar acerca de los límites corporales a partir de las decisiones tomadas en el momento 3 de la sesión

Indagar cuáles fueron las emociones y estados anímicos más fáciles y difíciles de expresar mediante el cuerpo ¿por que?

**Materiales:** Lista de situaciones mencionadas en el momento 3, lista de estados de ánimo mencionadas en el momento 4.

**Observaciones sesion 4:**

**Quinta sesión: “Soy valios@ nadie abusa de mi”**

**Objetivo de la sesión:** Identificar los apoyos familiares y sociales para la formación de la autoestima y el respeto de los derechos de niñas y niños. Identificar qué es el maltrato, el abuso sexual y cómo prevenirlo

**Actividad:** En esta sesión se les explica a las niñas y los niños que deben saber que tienen derechos por el simple hecho de que existen y porque son niñas y niños. Además, que pueden exigírselos a los mayores.



**Momento 1:** se les pregunta a los participantes si conocen sus derechos como niños y niñas, posterior a esto se les explica algunos de los derechos de los niños y las niñas.

**Momento 2:** Se les expone a los participantes algunas situaciones hipotéticas, como cuentos cortos y se les pide que identifiquen cuál es el derecho que se está violando y como el personaje principal puede exigir que se respeten sus derechos.

**Momento 3:** Para introducir el tema del abuso sexual se recomienda retomar la actividad de “la importancia de mi cuerpo” específicamente el **momento 3**, Posteriormente pregunte si saben qué es el abuso sexual. Posiblemente el grupo conozca el tema del abuso, si no es así quien dirige la actividad debe mencionarlo de una manera clara que es el abuso sexual.

**Momento 4:** Se propone realizar la actividad de regalos, se le pide a los participantes que hagan dos grupos, luego se expone una frase como: “Un vecino te dice: Te doy un regalo si te acaricio en secreto”, posterior a eso los grupos deben decidir si se trata de un regalo o un engaño.

**Posibles Frases:**

-Tu hermana te regala una de sus pulseras.

-Un familiar te dice:Vamos a tu cuarto, te voy a tocar, te va a gustar pero no se lo digas a nadie.

-Tu mejor amigo te regala un juguete.

-Un compañero más grande que tú te dice: Si no te dejas acariciar, le voy a decir a tus papás que estás haciendo cosas malas.

-Un primo mayor te abraza fuerte porque te quiere mucho y tú también a él.

-Un desconocido te dice que si le acompañas a su casa te dará un juguete.

-Tu amiga te da una parte de su pastelito que llevó a la escuela.

-Un adulto te dice: Te doy dinero si me acaricias los genitales.

-Un compañero de clase te regala su pluma.

Posterior a esto se discutirá cuál es la correcta en cada caso y por qué, se recomienda reforzar positivamente cuando se exprese una respuesta clara y cerrar el ejercicio premiando a todos los equipos.

**Momento 5: (Opcional):** Como actividad alternativa se propone presentar a los niños y niñas algunos problemas sociales para que entre todos reflexionen y digan qué harían si se enfrentan a esa situación con el fin de que se estimule la resolución de problemas.



Ejemplo: Tu mamá sale un rato por la tarde y te pide que no le abras la puerta a nadie y que mucho menos te vayas a salir. Pero después de que se va tu mamá llegan dos de tus amigos vecinos y te insisten para que salgas a jugar un rato con ellos.

**Materiales:** Ley de infancia y adolescencia, lista de frases de engaños o regalos mencionadas en el momento 4.

**Observaciones sesión 5:** Es importante que la historia que se les cuente sea dinámica y coherente con las edades con las que se está trabajando.

**sexta sesión:** “Como cuidarnos”

**Objetivo de la sesión:** Identificar situaciones de amenaza personal y brindar herramientas y pautas conductuales de autoprotección. Promover el aprendizaje de nociones de autocuidado infantil y seguridad personal en un marco formativo y de crianza.

### Actividad

**Momento 1:** En esta actividad habrán diferentes cartas y dos cajones en el primer cajón deben ir las cartas que representan situaciones de amenaza y/o riesgo, en el segundo cajón aquellas cartas que no representan situaciones de amenaza y/o riesgo Se les pide que organicen las cartas (en cada carta habrá una situación específica) dependiendo de lo que ellos consideran son situaciones de amenaza o no lo son .

### Focos a abordar:

Indagar acerca de las diferentes elecciones.

¿Por qué cree que es una situación de amenaza?

¿Por qué cree que no es una situación de riesgo o amenaza?

**Momento 2:** Se les da a los niños una serie de tarjetas con el nombre de: mamá, papá, tío/tía, profesor, amig@, abuel@, primo, hermano y otro. Luego se les presenta a los participantes algunas historias hipotéticas con respecto al abuso sexual, y se les pregunta ¿en caso de que estes en esta situación a quien acudirías?. y se les pide a los participantes que levante la tarjeta con el nombre de la primera persona con la que acudiría, es importante indagar el por qué esa tarjeta y no otra.

**Materiales:** Cartas o imágenes con situación hipotética de amenaza o riesgo. Tarjetas con los respectivos nombres.



**Observaciones:** Es importante que las situaciones de riesgo que se exponen sean acorde a la población y sean lo más comunes posibles.

**OBSERVACIONES:**

La guía está dirigida a distinta población, sin embargo las actividades planteadas deben ser ejecutadas por un profesional o persona competente y conocedora del tema, además es una herramienta que puede ser de gran utilidad en diferentes contextos como colegios, instituciones u organizaciones, (Teniendo en cuenta en la teoría de las etapas de piaget se propone abordar las temáticas desde la etapa de operaciones concretas y operaciones formales, esto quiere decir de 7 años hasta los 12 años. - preguntar si se necesita algún formato de consentimiento- asentimiento.

Si se desea hacer las actividades con adolescentes se recomienda cambiar algunas actividades ya que estas están propuestas para niños y se puede caer en la infantilización de la población.

**REFERENCIAS:**

[Guía Básica de Prevención del Abuso Sexual Infantil](#)

[Prevención y abordaje del maltrato infantil y abuso sexual desde la familia y las AMPAs](#)

[Prevención de abuso sexual de Niñas y Niños cap 3 y 4 y pag 85](#)

[Violencia Sexual | Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF \(rutas de atención\)](#)

[Abuso sexual de niños y niñas en Colombia: cifras de este grave delito](#)

[Historia de los derechos del niño](#)

**ABUSO SEXUAL INFANTIL EN COLOMBIA: ANÁLISIS CRÍTICO DE LA NORMATIVIDAD APLICADA**

[https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3670/ABUSO%20SEXUAL%20INFANTIL%20EN%20COLOMBIA%20\(Yenny%20Carvajal\).pdf;jsessionid=B516A8CC272DDB2134F5AF3B342441F8?sequence=1](https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3670/ABUSO%20SEXUAL%20INFANTIL%20EN%20COLOMBIA%20(Yenny%20Carvajal).pdf;jsessionid=B516A8CC272DDB2134F5AF3B342441F8?sequence=1)



**Anexos:**



**12. Dinámica: "El Viaje del Nacimiento"**

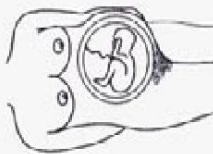
**12. Dinámica: «El Viaje del Nacimiento»**



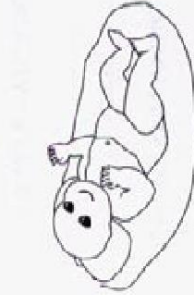
**a**



**b**



**c**



**d**

**13. Láminas de Contraste Aparato Reproductivo Adulto**

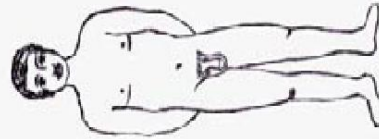
**Mujer**

vagina  
uretra  
clitoris  
ano



**Hombre**

pene  
testículos  
ano





**10. Dinámica “¿Cuál es la Diferencia” Figuras Diferenciadas**

**10. Dinámica ¿Cuál es la Diferencia? Figuras Diferenciadas**

\_\_\_\_\_

**Así nos vemos**

**11. Dinámica: «La carrera del cuerpo»**

**niño/ niña - hombre/mujer**

**Así crecemos**

\_\_\_\_\_

**Así nos vemos ahora..**

\_\_\_\_\_



2. Set de Tarjetas A:  
Identificación de Abuso Sexual Infantil

- |  |   |
|--|---|
| 1. Un hombre en una plaza pública llama a un grupo de niños que están jugando y los invita a ver unas revistas con mujeres desnudas a su casa.                       | 9. Un hermano pide a su hermana menor que bese su pene y que no le diga a nadie porque es un juego entre ellos.         |
| 2. Una vecina le pide a una niña en la calle que la acompañe a comprar cigarrillos al negocio de la esquina.   | 10. El conviviente de la madre se acuesta con su hijo adolescente y toca su cuerpo mientras éste duerme.                |
| 3. Un profesor les pide a sus alumnos que se desvistan completamente enfrente de él antes de una clase de gimnasia para revisarlos si están suficientemente ascados. | 11. Una profesora enseña a los niños y niñas un manual de Abuso Sexual en el cual salen dibujos de personales desnudos. |
| 4. En una micro un hombre comienza a rozar su rodilla con el de una niña que va sentada al lado de él.   | 12. La amiga de la mamá de una niña se acuesta con ella y le pide que toque sus pechos.                                 |
| 5. Un padre le pide a su hija que se bañe con él.  | 13. Dos niños compañeros de curso se van al baño del colegio y tocan sus penes mutuamente.                              |
| 6. Una tía le pide a su sobrina adolescente que salga con un señor que ella conoce porque él le comprará regalos si ella hace lo que él le pide.                     | 14. Una pareja de padres pide a su hija que los vea tener relaciones sexuales   |
| 7. Un padre se toca sus genitales frente a sus hijos señalándoles que ellos hagan lo mismo.  | 15. Una madre se desviste frente a sus hijos.   |
| 8. Ambos padres muestran a sus hijos películas pornográficas.  | 16. Los padres dejan que sus hijos los vean besarse cuando están acostados.   |