

C

CUADERNILLO



MINISTERIO
DE MUJERES
Y DIVERSIDAD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

JUE GOS

**PARA
HACER ENTRE
AMIGUES**

AUTORIDADES

Axel Kicillof Gobernador

Estela Díaz Ministra de Mujeres y Diversidad

Lucía Portos Subsecretaria de Políticas de Género y Diversidad Sexual

Erica Porris Catellani Directora Provincial de Políticas para la Igualdad de Género

EQUIPO

| | |
|---------------------|---------------------|
| Agostina Betes | Manuela Schuppisser |
| Ailén Casielles | Melisa Gutis |
| Ana Clara Benavente | Nicolas Pontaquarto |
| Felicitas Escardó | Pamela Rocha |
| Lucía Nosseinte | Pol Michellon |
| Maia Domnanovich | |

COORDINACIÓN DE CONTENIDO

Sabrina Cartabia
Erica Porris Catellani
Pamela Rocha

COORDINACIÓN PEDAGÓGICA

Ana Clara Benavente
Felicitas Escardó
Lucía Nosseinte
Maia Domnanovich

EDICIÓN

Fiamma Zirpoli

DISEÑO E ILUSTRACIONES

Julia Dubra

COORDINADORA DISEÑO

Maria Ahimsa de Dios Guerrero

COLABORADORES

| | |
|---------------------|--------------------|
| Agostina Balastegui | Lorena Medel |
| Ariel Parajon | Maia Krichevsky |
| Johana Sarmiento | Maria Susana Rousy |
| Lida Santa Cruz | Valeria Tellechea |

EQUIPOS QUE PARTICIPARON DE LAS DISCUSIONES PARA LA PRODUCCIÓN DEL DOCUMENTO

Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos
y Violencias en el Ámbito de la Salud Pública

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.

Dirección de Políticas de Prevención de Violencias por
Razones de Género

Subsecretaría de Políticas contra las Violencias por
Razones de Género,

MMyD de la Provincia de Buenos Aires.

Dirección de Prevención de VIH, ITS y Hepatitis Virales

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.

Dirección de Promoción y Protección en Derechos, Trabajo,
Salud y Educación

Dirección Provincial de Diversidad Sexual, MMyD de la
Provincia de Buenos Aires.

Dirección de Promoción de Masculinidades para la Igualdad
de Género, MMyD de la Provincia de Buenos Aires.

ÍNDICE

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1. | ¿Qué es ESI con Amigues? | 4 |
| 2. | Glosario | 6 |
| | Diversidad Sexual e Identidad de Género | 8 |
| 2.1 | Diversidad Corporal | 16 |
| 2.2 | Bullying, cyberbullying, sexting, grooming y violación del derecho a la intimidad | 23 |
| 2.3 | Salud Mental | 28 |
| 2.4 | Masculinidades | 36 |
| 2.5 | Prevención de violencia en los vínculos | 43 |
| 2.6 | Métodos anticonceptivos y prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) | 51 |
| 2.7 | Nocturnidades | 66 |
| 2.8 | Aborto: Derecho a Decidir | 72 |
| 2.9 | Crianzas y cuidados | 76 |
| 3. | Discapacidad | 80 |
| 4. | Apéndice | 84 |
| | Imágenes | 85 |
| | Tarjetones | 88 |
| | Respuestas | 89 |

1.

¿QUÉ ES ESI CON AMIGUES?

Esi con amigues es una iniciativa del Ministerio de Mujeres y Diversidad de la provincia de Buenos Aires dirigida a adolescentes y jóvenes bonaerenses.

Esta propuesta busca generar diálogos y preguntas sobre la sexualidad desde una mirada integral (es decir, que tenga en cuenta aspectos biológicos, socioculturales, psicológicos, afectivos y éticos) con los espacios comunitarios juveniles (organizaciones barriales, políticas, feministas, clubes, programas sociales, etc.)

Muchas veces las y los jóvenes prefieren hablar entre pares acerca de los temas referidos a la sexualidad (antes que con referentes adultos) o buscar información en internet y/o redes sociales, pero el acceso a esa información no es igualitaria, o se encuentra información incompleta o no verificada. Por eso, se han construido diferentes herramientas, como este cuadernillo de juegos; materiales digitales en la web y en redes sociales; videos, para que cada grupo de jóvenes pueda abordar los temas de la Educación Sexual Integral y así fortalecer también estos espacios desde una perspectiva de derechos.

¿De dónde surgen estos contenidos del cuadernillo?

En 2022 se llevó a cabo una encuesta digital y una serie de talleres en diferentes espacios juveniles de diversos lugares de la provincia de Buenos Aires (grandes ciudades y pueblos más pequeños, centros urbanos, espacios rurales, la costa,

con sectores populares y sectores medios) para preguntarles qué temas vinculados a la sexualidad conocen y cuáles aún no, o bien sobre qué creen que les falta información y les gustaría debatir más, qué redes sociales utilizan, con quiénes hablan de estos temas, entre otras consultas.

A partir de los resultados arrojados en ese diagnóstico participativo, en 2023 se realizó una selección de los temas para armar los talleres que llevamos adelante en el territorio y para armar este cuadernillo, que tiene ideas de juegos y actividades para hacer entre amigos, en el centro de estudiantes, en el club, en una organización, sin necesidad de que los proponga o coordinen personas adultas. Las y los pibes de nuestra provincia son protagonistas en definir qué quieren que sea esi con amigos.

Ojalá este cuadernillo de juegos sea inspirador para armar jornadas, rondas y charlas, y que sea el puntapié para hablar de otras tantas cosas que interesan o preocupan.

Esta iniciativa es de ustedes y para ustedes. Esperamos que esi con amigos se siga llenando de ideas nuevas y propuestas.

Podés comunicarte a través de la cuenta de Instagram

@esiconamigues, o por mail

esiconamigues@ministeriodelasmujeres.gba.gob.ar

o esiconamigues@gmail.com

**¡ESCANEA EL CÓDIGO
Y SEGUINOS!**



2.

GLOSARIO

A lo largo de este cuadernillo se tratan distintos temas como la diversidad sexual, la identidad de género, la diversidad corporal, distintas formas de discriminación, las crianzas y mucho más.

Antes de comenzar, es importante repasar algunos conceptos que sirven como punto de partida para entender cada una de estas cuestiones desde una mirada integral, y así poder profundizar en cada una de ellas y reflexionar colectivamente.

GÉNERO:

Si bien históricamente se lo pensó como algo natural o dado, el género es una construcción social. Esto quiere decir que aprendemos a ser varones o mujeres según lo que las sociedades han definido, a lo largo de la historia, como lo propiamente femenino y masculino. Se trata de las diversas prácticas, roles y capacidades que se esperan y abarca desde la ropa, el pelo, hasta las formas de relacionarse con parejas, amigos o familia. Es una categoría que involucra, afecta y regula la vida de todas las personas. Cabe destacar que no existe un sólo género, podemos ser mujer, varón, mujer trans, varón trans, no binarie, etc.

SEXO:

Se refiere a la corporalidad y se define a partir de algunas características físicas y anatómicas de los cuerpos, en especial aquellas visibles, asociadas a la genitalidad. El sexo es asignado al nacer y, al igual que el género, es una construcción

social que determina si las personas “son” mujeres o varones. Esta definición influye en la mayoría de los aspectos de la vida como el trabajo, la economía, el parentesco, la sexualidad, entre otras dimensiones.

PATRIARCADO:

Es el sistema social, político, cultural y económico en el que vivimos. El patriarcado como sistema ordena nuestras vidas y, para esto, se basa en la supremacía, la jerarquía, el privilegio de los varones y su capacidad de ejercicio del poder como autoridad. Esto configura relaciones desiguales de poder que benefician a algunos y constituye una situación de injusticia que está en la base de las diferentes formas de violencia contra las mujeres y LGTBI+. Este orden está naturalizado y socialmente legitimado.

ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:

A lo largo de la vida, ejercemos distintos roles dentro del sistema social como estudiantes, trabajadoras y trabajadores, nos relacionamos, etc. Pero no todas las personas tienen las mismas posibilidades o libertades. Los roles que debemos cumplir como varones y como mujeres es algo en lo que la sociedad nos condiciona. Sin embargo, el feminismo intenta cuestionar estos estereotipos y desarmarlos para que cada persona pueda expresarse y elegir libremente sobre su vida, sin ser foco de violencias o discriminación.

INTERSECCIONALIDAD:

La perspectiva de género es como una lente a través de la cual podemos identificar y transformar las desigualdades. Pero las desigualdades basadas en el género no son las únicas. Es importante saber que existen un montón de factores que nos constituyen y construyen nuestra experiencia en el mundo, como la clase social, la edad, la etnia, el color de piel, el tamaño de nuestro cuerpo, la discapacidad, entre otras. La interseccionalidad permite comprender el modo en el que estas múltiples categorías, que atraviesan a todas las personas, delimitan

lugares de ventaja o desventaja dentro de la sociedad respecto al acceso a: derechos; bienes materiales como la vivienda y la educación, y oportunidades laborales. Un ejemplo para pensar la interseccionalidad: las mujeres, lesbianas, trans, travestis atraviesan violencias por el solo hecho de serlo. Pero el grado, las formas y consecuencias, son distintas entre la vivencia de una mujer cis, blanca, universitaria, de clase media, nacida en un centro urbano y la experiencia de una mujer negra, o una persona trans, o una lesbiana pobre.

DIVERSIDAD SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO¹

Las formas de construir la identidad y de vivir la sexualidad son infinitas y profundamente diversas. Se podría decir que hay tantas formas como personas en el mundo. Sin embargo, las sociedades en las que vivimos establecen ciertas reglas y normas bajo las cuales, a quienes nacen con vulva, se les asigna el sexo femenino, la identidad de género mujer y la atracción sexual hacia los varones. De la misma forma, a las personas que nacen con pene, se les asigna el sexo masculino, la identidad de género varón y la atracción sexual hacia las mujeres.

Así, se establecen como únicamente posibles las identidades de varón y mujer cisgénero² y, por consiguiente, la orientación sexual obligatoria es la heterosexualidad, es decir, la atracción hacia el género opuesto. De esta manera, se invisibilizan e invalidan otras formas de vivir la identidad y de sentir deseo hacia otras personas, segmentando las libertades individuales.

Por eso, al hablar de diversidad sexual y de género se hace referencia a las posibilidades de vivir y expresar la sexualidad y el género más allá de lo considerado “normal”. La mirada que la ESI propone rechaza esta distinción y cuestiona la discriminación, entendiendo que todas las identidades de género y orientaciones sexuales son válidas si se desprenden de los mandatos e imposiciones.

¹ El contenido de este capítulo fue realizado en colaboración con la Dirección de Promoción y Protección en Derechos, Trabajo, Salud y Educación, Dirección Provincial de Diversidad Sexual, MMyD de la Provincia de Buenos Aires.

² El prefijo “cis” refiere a las personas cuya identidad de género concuerda con el sexo asignado al momento de nacer (personas cisgénero). El prefijo “trans” refiere a las personas cuya identidad de género no coincide con el sexo/género asignado al nacer (personas transgénero).

REPASEMOS ALGUNOS CONCEPTOS:

IDENTIDAD DE GÉNERO:

Se va conformando a lo largo de la vida a raíz de cómo nos autopercebimos, cómo nos sentimos y definimos. Nuestra identidad puede coincidir con nuestros genitales o no, y no necesariamente tiene que ver con nuestra orientación sexual. Pensar que la identidad de género es algo que se construye y varía pone en tensión esa norma que impone al nacer si somos varones o mujeres y abre la posibilidad a la vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente.

ORIENTACIÓN SEXUAL:

Atracción física, sexual, emocional o romántica hacia otras personas. Esta puede variar a lo largo de la vida.

ROMPIENDO LA NORMA:

Salirse de la norma que establece que sólo algunas identidades de género y orientaciones sexuales están permitidas, puede ser un proceso distinto para cada persona; depende de cómo se siente, cómo se expresa, con quiénes se comparte, si existe apoyo o no. Es importante saber que en nuestro país existen leyes que avalan y acompañan a la hora de elegir vivir libremente nuestra identidad y sexualidad. Gracias a que las disidencias sexuales se organizan con el objetivo de luchar por la igualdad y visibilizar sus derechos y su orgullo por la comunidad, en los últimos años se establecieron leyes dedicadas a garantizar los derechos de las personas LGTBI+:

2010 - LEY DE MATRIMONIO IGUALITARIO 26.618:

Permitió que las personas del mismo género pudieran casarse.

2012 - LEY DE IDENTIDAD DE GÉNERO 26.743:

Inició el proceso de reconocimiento estatal de las personas trans.

2015 - LEY PROVINCIAL 14.783 CUPO ABORAL TRANS (EN LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES):

Reglamentada en 2019, establece que al menos el 1% de los puestos de la administración pública deben ser ocupados por personas travesti trans, buscando garantizar el derecho a acceder a un trabajo.

2021 - SE SANCIONÓ LA LEY 27.636 que fija el mismo cupo laboral a nivel nacional

2021 - A través de un decreto presidencial **476/21** se incorporó la nomenclatura “x” en el documento nacional de identidad (DNI) como opción, para todas las personas que no se identifican como varón o mujer.

A pesar de contar con todas estas leyes, lamentablemente, siguen sucediendo situaciones de discriminación.

¡IMPORTANTE!

Si una persona sufre violencia por cómo expresa su identidad u orientación sexual, es importante pedir ayuda, buscar espacios de contención y acompañamiento en donde poder hablar sobre lo que pasa con amigos, en la escuela o con la familia.

En caso de necesitar asesoramiento, podés enviar un mensaje a la Línea de Consultas de Diversidad del Ministerio de Mujeres y Diversidad de la provincia de Buenos Aires.

(221) 522 0800

Días y horarios de atención: Lunes, Miércoles y Viernes de 10 a 15 h

consultasdiversidadpba@gmail.com

**JUE
GOS
GLOSARIO**

JUEGO 1

MATERIALES:

- PAPEL
- LAPIZ O LAPICERA

**¿De qué hablamos cuando decimos LGTBI+?
Completá el acróstico siguiendo las definiciones.**

1. L _ _ _ _ _
2. G _ _
3. T _ _ _ _ _
4. B _ _ _ _ _
5. I _ _ _ _ _



DEFINICIONES:

1. Personas que se autoperciben mujeres y se sienten atraídas sexual y/o afectivamente por otras personas que también se autoperciben mujeres.
2. Personas que se autoperciben varones y se sienten atraídos sexual y/o afectivamente por otras personas que también se autoperciben hombres.

3. Personas cuyas identidades de género autopercebidas son diferentes del género que se les asignó al nacer. El sexo biológico/genital no coincide con la identidad de género establecida por la norma social.

4. Personas que se sienten atraídas física y/o emocionalmente por otras personas de su mismo género, así como de otros.

5. Personas que nacen con caracteres sexuales (como genitales, gónadas y patrones cromosómicos) que no se corresponden con las típicas nociones "normales" que clasifican a los cuerpos como masculinos o femeninos.

El símbolo del más (+) hace referencia a que existen un amplio abanico de identidades y orientaciones sexuales más allá de las nombradas previamente.

ACLARACIÓN:

Ninguna definición puede encerrar todas las realidades de la diversidad humana, son sólo herramientas, puntos de partida. Particularmente, este tema es bastante contrario a cualquier etiqueta rígida. Invitamos a leer estas definiciones con sentido crítico, y a problematizarlas, incluso a cuestionarlas y desarmarlas.

JUEGO 2

MATERIALES:

PAPEL

LAPIZ O LAPICERA

IMPRESIÓN PREVIA DE LA ENCUESTA.

Proponemos que todas las personas del grupo respondan esta encuesta hasta donde se sientan identificadas:

1. ¿Estás o estuviste en pareja?

- a. Sí
- b. No
- 2. Esa pareja es
 - a. Un hombre.
 - b. Una mujer.
 - c. Una persona no binaria.

3. ¿Sos heterosexual?

- a. Sí
- b. No
- c. No sé
- 4. Si tu respuesta es sí, ¿cómo te diste cuenta?

5. ¿Cuál crees que es la causa de tu heterosexualidad?

- a. Por elección.
- b. Por motivos genéticos.
- c. Por motivos psicológicos.
- d. Por motivos económicos.
- e. Por motivos religiosos.
- f. Otros.

6. ¿Crees que tu heterosexualidad tiene cura?

- a. Sí
- b. No

7. ¿Tu familia sabe que sos heterosexual?

- a. Sí
- b. No

8. ¿Lo saben en tu escuela o trabajo?

- a. Sí
- b. No

9. ¿Te da miedo que en tu escuela o trabajo te excluyan por ese motivo?

- a. Sí
- b. No

10. ¿Que harías si tu mejor amigo te dice que es heterosexual?

- a. Me hace sentir incómodo y elijo alejarme de él.
- b. Le digo que no va a pasar nada y le insisto para que lo cuente.
- c. Le agradezco la confianza y le digo que cuando decida contarle al resto, lo voy a acompañar.
- d. Otros

11. ¿Qué opinas de que los heterosexuales adopten?

12. ¿Alguna vez sufriste discriminación por tu condición heterosexual?

- a. Sí
- b. No

13. ¿Discriminás a las personas heterosexuales?

- a. Sí
- b. No

14. ¿Crees que las personas heterosexuales deben tener los mismos derechos que las personas LGBTI+?

- a. Sí
- b. No

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN:

¿Por qué piensan que se propone hacer esta encuesta?

¿Se imaginan las mismas preguntas pero dirigidas en vez de a personas heterosexuales a personas LGBTI+?

Suena familiar, ¿no? ¿Cuántas veces escuchamos discursos como estos dirigidos a personas LGBTI+ en los medios de comunicación, en la calle, en la mesa familiar?

¿Qué piensan sobre esto?

A las personas heterosexuales y LGBTI+, ¿las tratan de la misma forma? ¿Qué implica no ser heterosexual en esta sociedad? ¿Qué podemos hacer para combatir la discriminación?

Para cerrar la actividad, se puede compartir un podcast o video sobre el tema.



En el Instagram de ESI CON AMIGUES se encuentran varias ideas en historias destacadas.



2.1

DIVERSIDAD CORPORAL

¿De qué hablamos cuando hablamos de Diversidad Corporal?

El cuerpo es una construcción social donde nuestra identidad se construye como parte de una sociedad. La diversidad corporal es el término que usamos para referirnos a todas las corporalidades en sus múltiples diferencias y similitudes, entendiendo que no deben ser asociadas a un modelo único de cuerpo.

La discriminación corporal es algo habitual. Resulta necesario erradicarla para generar espacios menos violentos y expulsivos. Por eso, generamos políticas de acceso a derechos que implican dar lugar a la diferencia, al acceso democrático a los servicios de salud, entre otras cosas.

¿Qué es la Gordofobia?

Se trata de un fenómeno social y cultural conocido como el odio, rechazo y violencia que sufren las personas por el hecho de ser gordas. Esta forma de discriminación se funda sobre una serie de prejuicios que señalan los hábitos, costumbres y modos de vida de las personas. Estos prejuicios fomentan que las personas con estas características sean consideradas socialmente como faltas de voluntad, ignorantes en relación al autocuidado de su cuerpo o sobre cómo lograr que este sea delgado.

¿Hay gordofobia en nuestro país?

En el año 2020 el INADI difundió un informe sobre discursos discriminatorios y gordofobia, donde se publicaron los resultados preliminares del Mapa Nacional de Discriminación, en el cual la gordofobia escala al segundo lugar de discriminación a nivel regional. Es sumamente importante atender a estas estadísticas a fin de comprender la gordofobia como un fenómeno social que atraviesa a los argentinos y las argentinas, sin distinción de edad, lugar de pertenencia o clase social.

Podés acceder al informe completo desde este link:

<https://www.argentina.gob.ar/inadi/mapa-nacional-de-la-discriminacion>



¡Escaneá el código para acceder al material!

¿Qué son los Estereotipos?

Cuando hablamos de estereotipos nos referimos a una idea, modelo de cualidades o conductas que son estandarizadas y replicadas por todo un gruposocial. En el caso de los cuerpos, existen estereotipos que son asociados a la belleza, la salud, a la vida deportiva, a los vínculos sexoafectivos y al éxito social en general. En otras palabras, en nuestra sociedad está normalizada la idea de que sólo los cuerpos delgados pueden alcanzar todas estas cosas.

La gordofobia como fenómeno discriminatorio no sólo afecta a las personas gordas, sino a toda la población, ya que trabaja sobre la percepción que se tiene de los cuerpos.

Muchas personas sienten que sus cuerpos no son lo suficientemente delgados, y eso se debe a que el ideal de belleza es inalcanzable.

¿De qué hablamos cuando hablamos de Pesocentrismo?

Es la mirada que reduce e iguala el peso corporal a la salud o enfermedad de las personas. Desde esta perspectiva, el descenso de peso aparece en las consultas médicas como primera medida para solucionar cualquier afección o dolencia de las personas gordas.

¿Te pasó alguna vez?

Todas las personas tienen derecho al trato digno, las personas gordas también y es por esto que el acceso a los servicios de salud es una necesidad, por lo tanto, el Estado está obligado a brindar ese acceso sin tratos violentos o discriminatorios.

¿Qué es el Activismo Gordo?

Es un movimiento social que plantea que todos los cuerpos son válidos y merecen acceso pleno a los derechos humanos. Implica el cuestionamiento a los parámetros de belleza y los estereotipos establecidos por la sociedad, mientras que fomenta el respeto a todas las corporalidades. En nuestra región el activismo gordo ha articulado sus reivindicaciones de despatologización y desestigmatización en términos de derechos. El reclamo de estas militancias se ha articulado con los movimientos transfeministas, así como también con los colectivos LGTBI+.

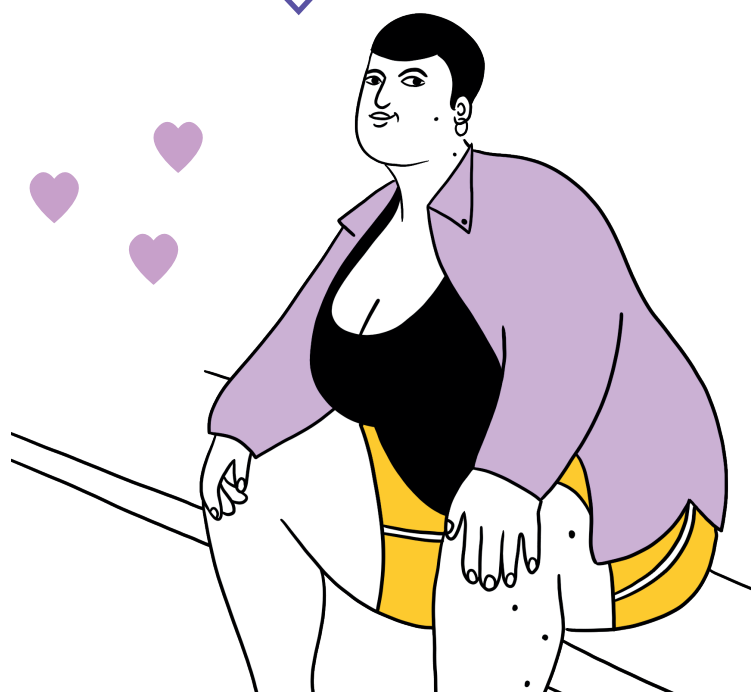
¿Conocés la Ley de Talles?

En el año 2019 se sancionó la Ley Nacional de Talles 27.521, reglamentada en junio de 2021. Desde la Defensoría del Consumidor y INTI ³, junto

³ Instituto Nacional de Tecnología Industrial.

a los gobiernos nacionales y locales, se realizó el estudio antropométrico para la elaboración de la tabla regional de talles argentinos (hasta ahora los talles de ropa y calzado que usamos son talles de otros países, armados en base a otros cuerpos) que promueve el SUNITI⁴. Una vez que esté implementada, la Ley de Talles regulará que la industria textil respete una tabla de 8 talles, garantizando el derecho de los argentinos y argentinas a la vestimenta en igualdad de condiciones.

El activismo gordo y los movimientos de la diversidad corporal de nuestro país han expuesto que existen otros modos de promover la salud para las personas sin recaer en prejuicios centrados en el peso. Esto implica la incorporación de problemáticas más amplias, donde la justicia social, el trato digno y el acceso a derechos son centrales para promover una atención de calidad en todos los ámbitos de la vida.



⁴ Sistema Único Normalizador de Talles de Indumentaria.

JUE GOS

**DIVERSIDAD
CORPORAL**

Para cuestionar lo que hemos aprendido, primero repensemos cómo ciertos parámetros culturales influyen en esos aprendizajes.

DINÁMICA:

Les participantes deberán disponerse en rondas.

Una persona será la encargada de leer las consignas.

Cuando alguien se sienta identificade con la consigna, deberá dar un paso al centro o moverse en el lugar.

CONSIGNAS:

- ◇ ME DIJERON GORDE.
- ◇ ME SENTÍ INSULTADE CUANDO LO HICIERON.
- ◇ ME BURLÉ DE OTRA PERSONA POR SU CORPORALIDAD.
- ◇ COMENCÉ UNA DIETA.
- ◇ DEJÉ UNA DIETA.
- ◇ CREO QUE LA GORDURA ESTÁ ASOCIADA A LA MALA ALIMENTACIÓN Y LA FALTA DE EJERCICIO.
- ◇ CREO QUE LAS PERSONAS GORDAS ESTÁN ENFERMAS.
- ◇ TOMO MEDICACIÓN PARA BAJAR DE PESO.
- ◇ FUI VIOLENTEDE POR MI CORPORALIDAD EN UN CONSULTORIO MÉDICO.

- ◇ NO PUDE SUBIR AL TRANSPORTE PÚBLICO POR MI CORPORALIDAD.
- ◇ DEJÉ DE IR A UN EVENTO POR MI CUERPO.
- ◇ ME METÍ EN LA PILETA O FUI A LA PLAYA EN REMERA.
- ◇ CREO QUE LAS PERSONAS GORDAS NO PUEDEN ACCEDER AL MERCADO DE LA MODA.
- ◇ COMPRO ROPA EN UNA TIENDA DE TALLES ESPECIALES.
- ◇ QUISE COMPRARME ROPA Y ME FRUSTRÉ.
- ◇ SÉ LO QUE SON LOS PARÁMETROS DE BELLEZA.
- ◇ ESCUCHÉ HABLAR DE LA GORDOFOBIA.
- ◇ ESCUCHE HABLAR DE ACTIVISMO GORDO.

Al finalizar la lectura, se sugiere tomar un tiempo para la reflexión, a partir de las siguientes preguntas disparadoras:

¿QUÉ SENTIMOS EN CADA MOMENTO?

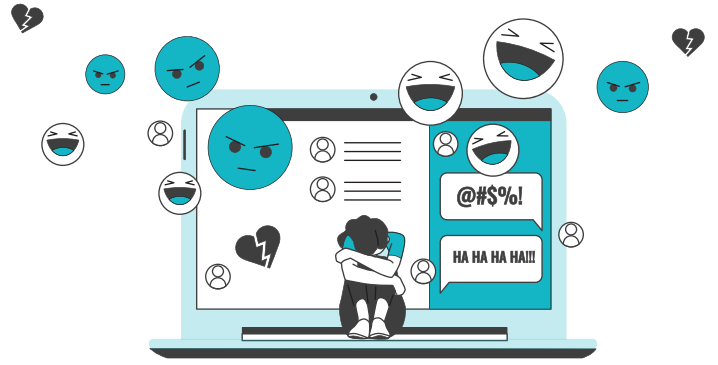
¿TODES NOS MOVIMOS DE NUESTRO LUGAR?

¿QUÉ OBSERVAMOS DEL RESTO DE LAS PERSONAS?

¿QUÉ PENSAMOS DE LAS CONSIGNAS?

¿CÓMO PODEMOS GENERAR ÁMBITOS DE RESPETO ENTRE NOSOTRES?

2.2



BULLYING, CIBERBULLYING, GROOMING Y VIOLACIÓN DEL DERECHO A LA INTIMIDAD

¿Qué es el bullying?

Es el acoso físico o psicológico que vive una persona en el ámbito escolar, deportivo, comunitario u otros donde concurra. Suele ocurrir entre pares.

¿Y el cyberbullying y grooming?

El cyberbullying es el acoso, pero a través de internet, celular y redes sociales por parte de pares. En cambio, el grooming es el acoso o abuso sexual de parte de personas adultas hacia alguien menor de edad por medio de internet, celular y redes sociales. En muchas ocasiones, la o el adulto, luego de un acercamiento virtual, puede buscar tener algún contacto de manera presencial.

¿Y la violación del derecho a la intimidad?

El derecho a la intimidad y a la privacidad es esencial para el desarrollo de la personalidad y la protección de la dignidad humana, por eso la violación de este derecho es muy grave. Se viola, por ejemplo, cuando alguien difunde información y/o imágenes de otras personas sin su consentimiento.

¿Y qué tiene que ver el derecho a la intimidad con el sexting?

El sexting es el envío de imágenes o videos de contenido sexual a través de celulares, computadoras o cualquier dispositivo electrónico, y se da de forma voluntaria. Sextear no tiene nada de malo, es un tipo de intercambio sexual como cualquier otro. El problema se produce cuando alguien utiliza esa información o imagen que formó parte de la práctica y la difunde sin el consentimiento de la otra persona, es decir, viola el derecho a la intimidad, o bien cuando trata de extorsionar o amenazar a esa persona con la difusión de una imagen de desnudo, por ejemplo.

¿Te pasó alguna vez?

¿Qué hacer frente a un caso de grooming?

Se puede hacer la denuncia en la comisaría de la mujer y la familia más cercana, o en otra comisaría cercana. También las denuncias pueden hacerse en las fiscalías de turno. Para esto, es importante no borrar ninguna información que haya sido parte de la interacción mediante las redes y plataformas virtuales.

Para más información, consultá los materiales de Cuidarnos en Red, desarrollados por el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires:



¡Escaneá el código para acceder al material!

Se puede llamar a los siguientes números:

Línea 102. Niñeces en comunidad. Para la ayuda de niñas, niños y adolescentes frente a la vulneración de sus derechos.

Centro de protección de los derechos de las víctimas. (0800-666-4403)

Centro de acceso a la Justicia Social (0221) 524-7061 de 9 a 15 h

Línea 144. Atención a víctimas de violencia de género.

JUE GOS

**BULLYING, CIBERBULLYING,
GROOMING Y VIOLACIÓN DEL
DERECHO A LA INTIMIDAD**

OBJETIVO:

Unir cada tarjeta de ítems, con uno de los conceptos descritos anteriormente:

BULLYING, CIBERBULLYING, GROOMING, VIOLACIÓN DEL DERECHO A LA INTIMIDAD, SEXTING.

MATERIALES:

- RELOJ (CRONÓMETRO DE CELULAR)
- RECIPIENTE
- TARJETAS CON ÍTEMS PARA RECORTAR
- PAPEL Y LAPICERA O LÁPIZ PARA ANOTAR LOS TIEMPOS DE CADA EQUIPO.

JUGADORES:

Se juega en grupos de 2 o más jugadores.

SUGERENCIA:

Antes de comenzar a jugar, leer qué significan los conceptos que figuran anteriormente.

MODALIDAD:

- ◇ Las tarjetas con ítems se encuentran para recortar en el cuadernillo.
- ◇ Una vez recortadas, deberán colocarse dentro de un recipiente.
- ◇ Una persona del grupo deberá sacar con los ojos cerrados uno de los papeles donde figuran determinados ítems que corresponderán con alguno de los conceptos:

BULLYING, CIBERBULLYING, GROOMING, VIOLACIÓN DEL DERECHO A LA INTIMIDAD, SEXTING.

- ◆ El/la/le jugador/ra/re deberá tratar de actuar con mímica y puede incluir palabras (sin mencionar el concepto, ni lo que está en la tarjeta) según los ítems que le tocaron en su tarjeta (si el equipo se compone de varios/as/es participantes, puede ser actuado por más de dos personas).
- ◆ El reloj/cronómetro se tiene que poner a correr desde que se saca el papelito para contar cuánto tiempo tarda el grupo en adivinar a qué concepto corresponde esa escena.
- ◆ Si el equipo se rinde se le cuentan 2 minutos más como penalización.
- ◆ Si el equipo se equivoca el concepto pierde su turno y se le cuentan 2 minutos como penalización.
- ◆ Si sus compañeros de equipo adivinan, se corta el cronometraje y se anota la cantidad de minutos para ese grupo. Luego será el turno del otro grupo.
- ◆ El juego termina cuando se agotan las tarjetas del recipiente.

ACLARACIÓN:

El equipo que se encuentra jugando sólo puede arriesgar 1 concepto en cada turno, por eso es importante que se pongan de acuerdo antes de decir el concepto.

GANA EL EQUIPO QUE HAYA SUMADO MENOS TIEMPO EN TOTAL.

2.3

SALUD MENTAL⁵

La salud mental implica el bienestar emocional, psíquico y social que permite llevar adelante los desafíos dentro de la propia vida y de la sociedad.

Según el artículo 3 de la Ley Nacional de Salud Mental, no sólo se refiere a trastornos o enfermedades mentales, si no a un proceso dinámico en el cual se contemplan las capacidades, fortalezas y debilidades de las personas, en pos de que puedan transitar las tensiones de la vida, generar lazos y desempeñarse en comunidad. Este proceso está determinado por componentes históricos, sociales, económicos, culturales, biológicos y psicológicos. La preservación y mejora de la salud mental se construye socialmente en prácticas cotidianas, y tiene que ver directamente con el cumplimiento de los derechos humanos.

Muchas veces se habla de salud mental como sinónimo de padecimiento. Es decir, se habla de salud para referirse a la enfermedad y se pierde de vista la posibilidad de imaginar la salud mental como potencia de vida, como parte de las cosas que hacen bien, y se reduce a "momentos donde la pasamos mal". El deseo, el placer, el descanso, los vínculos pueden ser campos para imaginar otra concepción de salud mental que se suele asociar exclusivamente al dolor.

Esta definición se aleja del modelo médico tradicional, que suele tratar los distintos padecimientos como problemas individuales. La salud mental se construye entre todas las personas, con los lazos entre amigos, familias, parejas, etcétera, y la manera en que nos cuidamos unas

⁵ El contenido de este capítulo fue realizado en colaboración con la Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencias en el Ámbito de la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.

a otras. Es por eso que en ella se combinan diversos factores como la condición de género, la clase social, el origen étnico, así como las condiciones del barrio o comunidad en la que cada quien vive.

¿En qué consiste la salud mental?

Esta no sólo se logra o se mantiene yendo a la psicóloga o el psicólogo. Va mucho más allá de la terapia individual. Implica tener espacios de disfrute y de descanso; charlar con amigos acerca de los sentimientos; poder identificar las señales del cuerpo, así como la garantía de derechos que permiten construir anhelos y proyectos. No poder planificar y proyectar la propia vida en el mediano y corto plazo genera mucha angustia y frustración. Para tener una perspectiva de futuro, es fundamental contar con un Estado presente, con políticas públicas que acompañen y participen en la construcción de esos proyectos, además de garantizar que se puedan concretar.

La forma en la que se aborda el tema de la salud mental fue cambiando a lo largo del tiempo. Las nuevas generaciones son las principales protagonistas de haber puesto sobre la mesa el tema y que hoy se pueda hablar mucho más abiertamente.

Los avances tecnológicos también tuvieron que ver con esto, ya que ahora la información y la discusión sobre los problemas de salud mental circulan libremente en internet. En este contexto, teniendo en cuenta que mucha información que circula en internet no es cierta o no está chequeada científicamente, es importante diferenciar el malestar y los sentimientos de tristeza, angustia, enojo y ansiedad (que son parte de la vida misma en este tiempo histórico), de las enfermedades o trastornos mentales. En otras palabras, estar triste no es lo mismo que tener un cuadro depresivo, al igual que estar ansiosa o ansioso no es lo mismo que tener un cuadro de ansiedad generalizada. A su vez, puede ser que estos padecimientos sucedan durante un momento determinado de la vida y no necesariamente significa que perdurarán como un trastorno.

En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes se dan en torno a la ansiedad, el estado de ánimo y el consumo de sustancias.

Si se entiende a la salud mental como un proceso complejo, determinado por componentes políticos, históricos y socioeconómicos, es más sencillo comprender que lo que ocurre a nuestro alrededor nos afecta. Eventos traumáticos como un desastre natural, o una pandemia por un virus desconocido, como la de Covid-19, pueden afectarnos. Las necesarias medidas de cuidado y aislamiento para frenar el avance del virus tuvieron como contracara el impedimento del encuentro presencial fuera del núcleo de convivencia, la imposibilidad de habitar otros espacios, de compartir mates y salidas con amistades. Acostumbrarse a la “nueva normalidad” fue un proceso dificultoso para muchas personas, y para la juventud también.

Algunas cosas importantes para tener en cuenta:

- ◇ Las enfermedades mentales no son irreversibles: pueden afectar de modo transitorio la vida de una persona. Con el apoyo necesario, es posible recuperarse.
- ◇ Los padecimientos mentales no deben atenderse de forma diferente de los físicos: no hay salud sin salud mental; por eso, su abordaje debe realizarse en los centros de salud y en los hospitales generales. Debe ser tratada con la misma seriedad y compromiso con el que se trata una neumonía o una lesión.
- ◇ Las personas con enfermedades mentales no deben ser aisladas de su comunidad: todas las personas tienen derecho a recibir la atención sanitaria necesaria, acompañadas de la gente que quieren. Ninguna enfermedad se cura con el aislamiento y el encierro permanente. Por eso, en la PBA

se está cumpliendo la Ley Nacional de Salud Mental. A través del programa “Buenos Aires Libre de Manicomios” se están cerrando y recon-vertiendo muchas de estas instituciones, a la vez que se acompaña a las personas que estuvieron durante años o décadas internadas allí a vivir una vida integrada al resto de la sociedad, en cumplimiento de sus derechos humanos⁶.

- ◇ Los momentos de disfrute y gratificación, el deseo y el placer también hacen a la salud mental: se acostumbra a hablar de salud mental para referir a los momentos de malestar, cuando en realidad ésta también se construye con las cosas que generan bienestar y plenitud.

¿Vos también lo notaste?

Al nacer se le asigna un género a cada persona y, dependiendo del mismo, se les enseña a vivir y a comportarse de una forma determinada. Ejemplos: “llorar es para nenas”; “los varones no tienen miedo, no seas mariquita”; “los hombres pueden hacer todo solos”; “las mujeres son demasiado sensibles”. ¿Cuántas veces escuchamos estas frases? A medida que crecemos, muchas veces son naturalizadas esas enseñanzas y/o comportamientos, lo cual limita la expresión de las emociones. A veces, incluso, resulta difícil reconocer una sensación o deseo si no responde a lo común del estereotipo según el cual nos criaron.

¿Qué dice la Ley de Salud Mental 26.657?

La Ley indica que los padecimientos mentales deben ser atendidos en todos los centros de salud y que debe asegurarse accesibilidad sin obstáculos a la atención. Esto significa que todas las personas tienen el derecho de acceder al tratamiento en salud mental, sin ser discriminadas, en forma adecuada a sus necesidades, en un lugar cercano, con servicios de calidad y en un tiempo razonable⁷.

⁶ Para más información, ver el Plan Provincial de Salud Mental:

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/saludmental/plan-provincial-salud-mental/>

⁷ Para más información:

Ministerio de Salud Provincia de Buenos Aires / Salud mental y consumos problemáticos: <https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/saludmental/>

Ministerio de Salud de Nación / Salud Mental y Derechos Humanos <https://www.argentina.gob.ar/derechoshumanos/grupos-en-situacion-de-vulnerabilidad/orientacion-en-salud-mental>

En el siguiente QR se puede acceder a los lugares de atención de salud mental y consumos problemáticos:



<http://busca.saludmental.gba.gov.ar/>

Para contención y acompañamiento se puede llamar al **0800 - 222 - 5462** (Línea Salud Mental PBA). La línea es gratuita.

Disponible de lunes a viernes: **de 8 a 24 h.**

Sábados, domingos y feriados: **de 10 a 22 h.**

También existe el buscador de la Red de Atención en Salud Mental y Consumos Problemáticos para encontrar el centro de atención más cercano:



MINISTERIO DE SALUD GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

RED DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL Y CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

ADOLFO ALSINA

BUSCAR

**JUE
GOS
SALUD
MENTAL**

JUEGO 1

Se recortan los tarjetones con imágenes (disponibles al final de este cuadernillo). Se forma una ronda y se ubican las imágenes en el centro.

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN:

(se pueden anotar frases, palabras o ideas que surjan en un pizarrón o cartulina):

¿Alguna de estas situaciones se relaciona con la salud mental?

¿Cuáles?

¿Por qué?

¿Alguien se siente identificada o identificado con alguna de estas imágenes?

¿Agregarían alguna más?

¿Cuáles de estas situaciones se relacionan con el cuidado?

JUEGO 2

Leer las siguientes frases y charlar sobre qué piensan de cada una de ellas, si las consideran verdaderas o falsas. Después, leer las explicaciones de cada respuesta.

1. “La salud mental es cosa de locos”.
2. “Si una persona conocida se encuentra atravesando un problema de salud mental, es importante escuchar todo lo que tiene para decir”.
2. “En una persona con una enfermedad mental, todos los sentimientos y conductas derivan de esa condición”.
3. “Las personas cuya salud mental se encuentra comprometida no están en condiciones de decidir sobre su vida”.
4. “Las personas con padecimiento mental son peligrosas”.
5. “No es necesario estar atravesando una enfermedad para realizar una consulta de salud mental”.

2.4

MASCULINIDADES⁸

¿Alguna vez escuchaste o dijiste alguna de estas frases?



En caso de que no, se puede hacer memoria para recordar algunas otras en las que, de alguna manera u otra, se indicó cuál era la forma correcta de actuar, pensar y sentir por ser varones. **¿Cuáles se te ocurren?**

⁸ Este capítulo fue desarrollado en conjunto con la Dirección de Masculinidades para la Igualdad del Ministerio de Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual de la Provincia de Buenos Aires.

El conjunto de esas indicaciones se llaman **“mandatos de la masculinidad”**. A través de ellos, se instalan y reproducen comportamientos y estereotipos que se consideran socialmente adecuados para las personas según su género. De esta manera, a los varones se les enseña que deben ser fuertes, racionales, exitosos, competitivos, autosuficientes y fríos.

Al asumir esos mandatos y exigírselos a otros, se da por hecho que hay una sola y única manera de ser varón y, de esa forma, se ejercen distintos tipos de violencias, humillaciones y discriminaciones contra quienes no se ubican dentro de esa norma.

Reproducir estos mandatos deja a los varones cada vez más solos y alejados del autocuidado tanto como del resto de las personas.

No es necesario poder con todo por el simple hecho de ser varón, ni hacerlo solo.

No sos irrompible ni te tenés que bancar ningún dolor.

No estás obligado a ser fuerte ni a imponerte sobre los demás.

Está bien que llores e intentes relacionarte con tus emociones de una manera sana y también está bien que en ese proceso puedas buscar la compañía y el cuidado de quienes te rodean.

Es necesario revisar la manera de construir los vínculos con otras personas. Desde nuestro rol como amigos, novios, compañeros, podemos asumir otras posiciones, construyendo nuevas prácticas e ideas de ser varones. Asimismo, con otros varones, podemos evitar la complicidad y no “bancar” prácticas violentas. Con las mujeres y personas LGTBI+, nos urge reconocer sus derechos, reclamos y demandas.

En la constitución de los vínculos sexoafectivos, debemos asumir y reconocer el deseo de la otra persona, evitando ser el que controla e impone las condiciones de lo que debe suceder. En definitiva, construyendo nuevas formas de amar, más libres, con acuerdos y con respeto por la diferencia.

¿CÓMO PODEMOS EMPEZAR?

Podemos repensar los lugares y espacios en donde queremos vivir. Los roles que nos toca asumir. Las maneras en las que queremos ser padres, hijos, amigos, novios, compañeros. **¿Cómo nos relacionamos con las mujeres? ¿Cómo nos relacionamos con otras identidades? ¿Qué pasa si salgo de los modelos masculinos que tuve y/o que aprendí en mi infancia?**

¡Tranqui! Este proceso puede llevar mucho tiempo y no hace falta que modifiques todas tus conductas de un momento a otro. Empezar a reflexionar ya es un gran paso...



HABLEMOS

 **221 602 4003**

Línea de primera escucha y derivación
para varones que ejercen violencia.

Lunes a viernes de 9 a 17 hs.

JUE GOS

MASCULINIDADES

JUEGO 1

MATERIALES:

- FIBRONES O LAPICERAS.
- AFICHES.
- HOJAS RECORTADAS CON FRASES QUE DIGAN:

“Violencias machistas”,

“Consentimiento”

“Complicidad machista”.

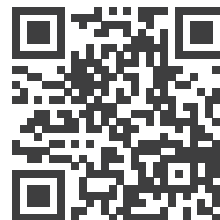
- CELULAR CON DATOS/WIFI/COMPUTADORA.

PRIMER MOMENTO:

Repartimos una tarjeta a cada participante que debe formar un grupo (cantidad de participantes por grupo depende de la cantidad de personas que participen de la actividad). Una vez que armaron el grupo, se organizan en ronda y responden qué entienden por la/s palabra/s que les tocaron: “Violencias machistas”, “Complicidad machista”, “Consentimiento”.

SEGUNDO MOMENTO:

En cada ronda o grupo de amigos, miramos el siguiente video:
Video 3 "Violencia y complicidad" - YouTube (Este video puede consumir datos, intentar conectarse a una red disponible de Wifi).



<https://www.youtube.com/watch?v=s8lQbmU-bwWM&list=PLInX2-Be6686ny85AeYAuX06OFoBclFH0o&index=3>

Luego respondemos de manera grupal a las siguientes preguntas:

¿Qué prácticas machistas siento que tengo y aún no pude cambiar?

¿Qué prácticas machistas sigo reproduciendo o permitiendo que se reproduzcan a mi alrededor, en el aula, en mi casa, en mi grupo de amigos?

¿Alcanza con que yo no haga eso o es necesario, además, aportar a que otros dejen de hacerlo?

TERCER MOMENTO:

Todo lo conversado, lo escribimos en un afiche u hoja grande para que se pueda entender. Palabras, reflexiones, ideas, respuestas, dibujos, emociones. En total, debería quedar una hoja/afiche/cartulina por grupo con las reflexiones.

CUARTO MOMENTO:

Se desarman los grupos y armamos una gran ronda. Entre todes tenemos que imaginar cómo podríamos intervenir o responder en las siguientes escenas:

Escena 1: En un grupo de amigos se comparten fotos de una chica desnuda.

Escena 2: Vemos cómo un amigo se pone insistente en una fiesta con una piba para que lo bese, mientras ella intenta irse.

Escena 3: En la calle, un grupo de amigos le dice “piropos” a una chica que pasa caminando.

CUARTO MOMENTO:

Elaboramos grupalmente una consigna, una frase, un hashtag, una contraseña a la que podamos recurrir para intervenir ante prácticas machistas en nuestros grupos o entornos.

JUEGO 2

CONSIGNA:

Debatir y reflexionar con las siguientes noticias luego de observar las imágenes.

NOTICIA 1:

“Por primera vez desde 1912, dos atletas comparten el oro en unos Olímpicos”



PREGUNTAS DISPARADORAS:

¿Creen que ambos deportistas deberían seguir compitiendo hasta que haya un sólo ganador?
¿Por qué?

¿Qué opinan sobre la decisión de ambos deportistas de compartir la medalla de oro?

¿Qué opinión les merece que ninguno de los dos deportistas quiera superar al otro?

La demostración de no competir, ¿los hace menos varones?

NOTICIA 2:

“Leo Messi lloró desconsolado en su despedida del Barcelona”



PREGUNTAS DISPARADORAS:

¿Qué creen que pueden pensar los seguidores de Messi después de haber llorado ante los ojos del mundo?

¿Dejará de ser un super ídolo después de haber llorado? ¿Por qué?

Si en lugar de Messi, hubiese sido otro deportista varón no famoso ni idolatrado el que llora ante el público, ¿pensarían lo mismo?

¿Por qué?

¿Y si hubiese sido una deportista mujer?

Ustedes, ¿cómo se vinculan con el llanto? ¿Hay momentos donde no se permiten llorar?

2.5

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LOS VÍNCULOS⁹

Desde la infancia nos enseñan cómo debemos relacionarnos, e incorporamos la idea del “amor romántico” como un ideal. En él, se establece como modelo a seguir la pareja varón-mujer y se le atribuyen características estereotipadas de acuerdo al género. El mito del amor romántico plantea que exista UNA persona, que es la ideal, que es esa y ninguna otra, que viene a completar nuestro ser. Esto da lugar a ideas como la de “encontrar nuestra media naranja”, sin la cual nunca seremos completamente felices, la del “amor para toda la vida” (un ideal que muchas veces es inalcanzable) y también, la idea de que “el amor todo lo puede”, lo cuál nos ha llevado a naturalizar todo tipo de violencias y transgresiones de la autonomía de las personas, sobre todo en el caso de las mujeres y feminidades.

¿Se les ocurren otros estereotipos vinculados al amor romántico?

¿Cuáles?

Dentro de este modelo no se incluyen otros vínculos (ya sean sexoafectivos, de amistad o familiares), se jerarquiza la relación de pareja por sobre otras personas y se establece una idea de posesividad que puede avalar los celos extremos.

⁹ El contenido de este capítulo fue desarrollado en conjunto con el Programa YENDO y la Dirección de Políticas de Prevención de Violencias por Razones de Género - Subsecretaría de Políticas contra las Violencias por Razones de Género, MMyD de la Provincia de Buenos Aires.

¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO?

Es la aprobación, permiso o autorización que una persona le da a otra para que suceda algo que la involucra.

Para que exista consentimiento, hay que preguntar claramente si la otra persona está de acuerdo en hacer algo, nunca se debe suponer que existe ese acuerdo. En el caso de una relación o práctica sexual, comunicar abiertamente qué es lo que se quiere puede generar vergüenza, pero logra que esa experiencia sea más positiva y mucho más agradable.

El consentimiento puede variar por muchos factores. Si ya obtuvimos un sí, debemos comprender que esto puede cambiar o tener cuidado de que no sea una respuesta dicha bajo presión.

Cada relación o práctica sexual debe realizarse con consentimiento. Por el hecho de estar en una relación estable no debemos vernos forzadas o forzados a tener un encuentro sexual que no queremos.

El consentimiento debe ser **CLARO, LIBRE, INFORMADO y REVERSIBLE.**

Si bien sentir celos muchas veces es algo normal (y no necesariamente algo malo), a veces puede derivar en situaciones de control o manipulación (por ejemplo, que la persona celosa revise el celular de su pareja o que le prohíba encuentros con amigas/os, etc.). Es importante prestar atención a esto para establecer límites claros, preservar nuestra autonomía y privacidad, y pedir ayuda de ser necesario.

Toda relación sexoafectiva es diferente y parte de ello es ir aprendiendo cómo nos vinculamos con la otra persona: qué nos gusta, con qué estamos de acuerdo, con qué no y qué límites ponemos frente a ello. Esto debe basarse

siempre en el diálogo y el respeto mutuo. Es importante que sepamos reconocer cuándo estamos atravesando situaciones de violencia para conversar con nuestras redes afectivas y alejarnos si es necesario.

→ Es importante pedir ayuda, quienes te rodean pueden ayudarte a diferenciar entre una discusión y aquellas situaciones donde el límite se corre y es necesario prestar atención a señales de violencia.

→ Si tenés dudas sobre si vos o alguien de tu entorno está atravesando una situación así, llamá al 144 en cualquier horario del día (es línea gratuita) o escribí por Whatsapp al 221 508 5988. No es una línea de denuncia, sino de asesoramiento y contención <https://www.gba.gob.ar/mujeres/linea144>

Si te interesa ahondar en la temática y convertirte en multiplicador/a, escaneá el QR para acceder al Cuadernillo de Formación YENDO (Programa para la prevención de las violencias por razones de género en juventudes)



JUE GOS

**PREVENCIÓN DE
LA VIOLENCIA
EN LOS VÍNCULOS**

JUEGO 1

DINÁMICA: Hacemos una ronda donde nos podamos ver.

Se plantea la siguiente situación:

Hace mucho que Belén gusta de Rodrigo, lo mira en el colegio, se ausenta de clase y pasa toda vez que puede por el pasillo que da a su aula... Él parece que está en sintonía, dio algunas señales, pero no es nada seguro. El otro día, ella fue a su casa a pedirle la tarea. Rodrigo estaba solo, sus padres estaban trabajando y, sorprendentemente, la besó y le propuso ir al dormitorio. Belén dudaba y no se decidía. Rodrigo se enojó con ella y no le habló por varios días en la escuela.

Debatimos:

- **¿Qué opinan del comportamiento de Belén?**
- **¿Pasar al dormitorio hubiera implicado necesariamente tener que practicar relaciones sexuales?**
- **¿Qué opinan de la actitud de enojo de Rodrigo?**
- **¿Piensan que en esta relación hay un reconocimiento y respeto por los sentimientos del otro/a?**
- **¿Podemos pensar otro final para esta historia?**

Compartan en grupo sus respuestas, y reflexionen acerca de cuánto pesan en ustedes las expectativas de los demás, qué tan diferentes son esas expectativas según de quiénes vengan (sus pares, su pareja, su familia) y cuánto determinan su modo de actuar.

JUEGO 2

OBJETIVO:

Trabajar el consentimiento, desnaturalizar comportamientos no consentidos que son causantes de abuso sexual. Aprender a preguntar y respetar cuando nos dicen que no.

MATERIALES:

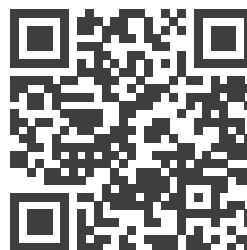
- HOJAS Y LAPICERAS O LÁPICES PARA LAS Y LOS PARTICIPANTES

En qué consiste:

Deberán trasladar la idea de consentimiento que se utiliza para hablar de relaciones sexuales a otras situaciones de la vida.

Ejemplo:

"El consentimiento es simple como el mate"



Consigna:

Leer la historieta y reflexionar a partir de las preguntas.

Si pensáramos esta historieta como una situación sexual, ¿sería igual de ridícula? ¿Te lo podés imaginar? ¿Se te ocurren otras situaciones de la vida cotidiana en donde sea necesario el consentimiento?

En esas situaciones, ¿el consentimiento de las personas puede cambiar?

JUEGO 3

OBJETIVO:

Distinguir y problematizar acerca de los estereotipos y prejuicios presentes en las canciones.

MATERIALES:

Letras de canciones actuales impresas (opcional: si tiene conectividad, se pueden buscar las canciones para escuchar desde dispositivos).

En qué consiste:

- Previo al encuentro, deben elegirse las canciones que van a ser utilizadas en la actividad e imprimirlas.
- Se divide a las y los participantes en dos grupos o más.
- A cada grupo se le entrega las letras de las canciones para que discutan el contenido y modifiquen aquellas partes que les parezcan discriminatorias, no respeten el consentimiento de las personas involucradas o contenga elementos que den indicios de un vínculo violento.
- ¿Qué estereotipos y prejuicios aparecen en las canciones?
- Luego deberán presentarla cantando frente al resto de los grupos.

CANCIONES SUGERIDAS:

“CUATRO BABYS” - Maluma



<https://www.youtube.com/watch?v=OXq-JP8w5H4>

“CARAMELO” - Ozuna



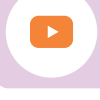
<https://youtu.be/BFIG5sD540k>

**“LA JEEPETA REMIX”
- Nio Garcia x Brray x Juanka x
Anuel AA x Myke Towers**



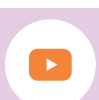
<https://www.youtube.com/watch?v=yErttA9tEro>

**“HASTA QUE DIOS DIGA”
- Anuel AA, Bad Bunny**



<https://www.youtube.com/watch?v=hrfv24ebivk>

**“SE LE VE”
- Dimelo Flow, Sech, Lenny
Tavarez, Arcangel, De La Ghetto,
Justin Quiles, Dalex**



<https://youtu.be/0x1vXxyshSE>

2.6

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y PREVENCIÓN DE ITS¹⁰

¿Por qué hablamos de métodos anticonceptivos?

Conocer los métodos anticonceptivos nos ayuda a tomar decisiones autónomas sobre nuestra sexualidad y nos permite protegernos de la posibilidad de un embarazo, planificar si lo queremos tener y cuándo, y evitar contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Es importante el acceso a información clara y precisa para gozar con mayor libertad, romper mitos (sociales y sexuales) y poder cuidar de la salud propia y de las demás personas.

¿Qué son los MAC?

- MAC son las siglas que utilizamos para referirnos a los Métodos Anticonceptivos que se usan para evitar o reducir las posibilidades de un embarazo.
- Los pueden usar las personas que tienen relaciones sexuales con penetración pene-vagina y quieren evitar un embarazo. Pueden utilizarse desde la primera relación sexual y durante toda la vida fértil.
- Todas las personas tenemos derecho a recibir información sobre MAC y a acceder gratuitamente al método seleccionado, en centros de salud y hospitales públicos, privados y de obras sociales.

¹⁰ El contenido de este capítulo fue realizado en colaboración con la Dirección de Prevención de VIH, ITS y Hepatitis Virales del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.

Si uso un MAC, ¿también me estoy cuidando de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)? → ¡NO necesariamente!

El preservativo peneano es el único MAC que previene ITS durante la penetración o el sexo oral.

Tener información sobre Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) nos permite disfrutar de nuestra sexualidad y cuidar de nuestra salud y la de las demás personas. Además, conocer las formas de transmisión, los posibles síntomas y las maneras de diagnóstico nos ayuda a derribar mitos y evitar los prejuicios y estigmas. Todos estos aspectos contribuyen a una toma de decisiones y a un ejercicio de nuestra sexualidad autónoma e informada.

Pero, ¿qué son las ITS?

Las Infecciones de Transmisión Sexual pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos. En su mayoría, no generan inmunidad una vez contraídas, por lo cual una persona puede contraer reiteradas veces una misma infección. Se transmiten por vía sexual, sanguínea, o por vía perinatal (de una persona gestante a su hijo/a durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto o la lactancia).

Las más frecuentes en nuestro país son: Sífilis, Herpes, Clamidia, Gonorrea, HPV, Hepatitis B, entre otras.

Dada la frecuencia de ITS que se presentan de forma asintomática, es recomendable que, en la consulta médica por otros motivos, aprovechemos la posibilidad de acceder al diagnóstico.

¿Cuáles son las ITS más frecuentes?

- Sífilis
- Herpes genital
- Clamidia
- Gonorrea
- VPH
- Hepatitis B y C
- VIH

¿Cómo se previenen las ITS?

Ejerciendo prácticas sexuales cuidadas a partir del uso de barreras (preservativo o barrera oral).

La Hepatitis B y VPH pueden prevenirse mediante la aplicación de una vacuna gratuita e incluida en el Calendario Nacional de Vacunación.

En caso de embarazo, es fundamental que realicemos los controles correspondientes durante la gestación (testeo de VIH, Sífilis, Hepatitis B), a modo de realizar un diagnóstico oportuno y comenzar el tratamiento correspondiente para evitar la transmisión al bebé.

¿Las ITS provocan síntomas?

No todas las ITS generan síntomas, por lo que resulta fundamental la prevención para evitar su transmisión.

Algunos síntomas frecuentes son: secreción genital, heridas o llagas en los genitales, verrugas, ardor al orinar, dolor en la parte inferior abdominal, picazón en los genitales externos.

En caso de notar cambios en el cuerpo es fundamental que nos acerquemos al centro de salud a consultar, y si tenemos relaciones sexuales –con una o más parejas– es importante que solicitemos al médico un análisis de VIH, hepatitis y sífilis; y mantener el carnet de vacunación al día.

¿Las ITS se tratan? ¿Y se curan?

Algunas de ellas son fácilmente curables si se detectan y se tratan a tiempo, previniendo así consecuencias serias para la salud, como infertilidad, entre otras

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS GRATUITOS Y DE PREVENCIÓN DE ITS

TIPO:

| | | |
|-------------------|--|---|
| MECÁNICO |  | <p>DIU (Dispositivo Intrauterino): Dispositivo plástico pequeño con forma de T recubierto por un hilo de cobre. Se coloca en el útero.</p> <p>SIU (Sistema de liberación intrauterino): dispositivo pequeño en forma de T. Se coloca en el útero.</p> |
| FUNCIÓN | <p>El DIU no permite que los espermatozoides lleguen a los óvulos. El SIU es similar al DIU, pero libera levonorgestrel en forma constante. Así evita la liberación del óvulo o la fecundación por parte de los espermatozoides. Ambos requieren de un control médico cada seis meses.</p> | |
| PRECAUCIÓN | <p>Aumenta el flujo y la duración de la menstruación. No protege contra ITS / VIH y SIDA.</p> | |
| BARRERA |  | <p>Preservativo peneano.</p> |
| FUNCIÓN | <p>Evita la gestación indeseada y es el único método que previene las ITS. Es de libre acceso.</p> | |

PRECAUCIÓN

Utilicemos un solo preservativo para cada práctica sexual. Revisemos la fecha de vencimiento.

No abramos el envase con los dientes o una tijera, puede romperse. Siempre abrámoslo con los dedos.

No lo expongamos al sol o al calor pues puede dañarse el látex.

Verifiquemos que el envoltorio esté sellado y que al tocarlo en el centro tenga aire.

Usémoslo desde el comienzo de la práctica sexual y hasta finalizarla.

Siempre coloquémoslo con el pene erecto, antes de que penetre o toque los órganos genitales.

Pongamos el preservativo (con el borde enrollado hacia fuera) en la cabeza del pene con una mano.

Apretemos la punta del preservativo para sacar el aire antes de colocarlo, porque si queda inflado se puede romper durante la relación.

Continuemos presionando la punta mientras se desenrolla el preservativo para cubrir el pene.

Retiremos el pene inmediatamente después de la eyaculación, antes de que se vuelva flácido, sosteniendo firmemente el borde del preservativo contra el pene para evitar que se vacíe.

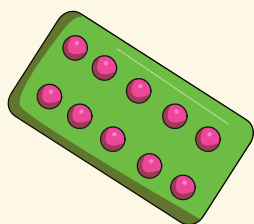
Deslicemos el preservativo hasta que salga, sin derramar el semen.

HORMONAL



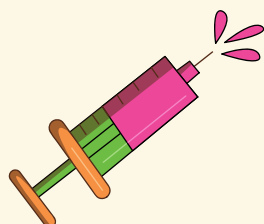
Implante subdérmico (Chip):

1 o 2 varillas pequeñas, finitas y flexibles (similar a un fósforo) que se coloca debajo de la piel del brazo.

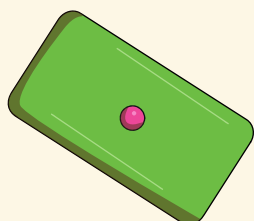


Pastillas Anticonceptivas:

Una pastilla diaria.



Inyecciones: mensuales o trimestrales.



Anticonceptivo Hormonal de Emergencia (Pastilla de emergencia o del día después):

1 o 2 pastillas. Es un método sólo para casos de emergencia si falló o no hubo otro método en la relación sexual.

FUNCIÓN

Previenen la ovulación. Debe ser usado bajo consejo médico. Cuando se usa correctamente, las **pastillas anti-conceptivas** son uno de los métodos anticonceptivos más eficaces.

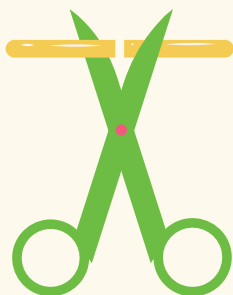
La pastilla de emergencia impide que el óvulo y los espermatozoides se junten y, de este modo, evita el embarazo.

PRECAUCIÓN

Requiere la constancia de tomar la **píldora** cada día a la misma hora. Las personas que fuman, que tienen presión arterial alta o venas con varices no deberían usar este método. No protege contra el ITS o VIH.

Pastilla de Emergencia: debe tomarse sólo luego de una relación sexual en la que haya fallado el método o no se haya usado uno. Cuanto más cerca de la relación sexual sin protección se tome, mayor eficacia. Si ya se produjo un embarazo, no lo interrumpe. No se recomienda su uso habitual.

QUIRÚRGICO



Vasectomía:

Cirugía en personas con pene. Se realiza en un hospital y se utiliza anestesia local o general. Puede ser reversible.

Ligadura de trompas:

En personas con útero. Permanente. Se realiza en un hospital y con anestesia.

Ambas cirugías pueden solicitarse a partir de los 16 años, sin autorización de otra persona (ni pareja, ni médico, etc.).

FUNCIÓN

Vasectomía:

Interrumpe el flujo de esperma en la eyaculación.

Ligadura de trompas uterinas:

Evita el contacto de los óvulos con el esperma. La eficiencia es muy alta.

PRECAUCIÓN

Un método seguro con poca oportunidad de ser infringido. No protege contra las ITS / VIH.

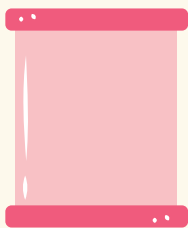
¡IMPORTANTE!

-Si te hormonás con testosterona, es importante que igualmente utilices métodos anticonceptivos y de prevención de ITS. Si bien la fertilidad puede disminuir con su administración, no es un método anticonceptivo y el embarazo es una posibilidad.

-Si compartís un juguete sexual, como un dildo o un plug anal, con una o más personas, es importante que le pongas un preservativo a la hora de usarlo y que coloques uno nuevo si vas a cambiar de orificio o de persona con quien compartis.

¿Y las relaciones sexuales entre personas con vulva?

Hasta el momento, no existen métodos diseñados que prevengan las ITS eficazmente en la frotación vulva-vulva.



¿Qué es el campo de látex?

Es un método denominado **“Campo Profiláctico”** que se utiliza en el sexo oral sobre vulva o ano. Muchas personas utilizan el dique dental para cumplir esta función, una goma látex que se utiliza en las consultas odontológicas. Sin embargo, en nuestro país se importan y es difícil conseguirlos.

Por eso, algunas personas crean campos caseros cortando el preservativo peneano, pero son más pequeños y no está comprobado científicamente que funcionen como método de prevención.

Sin embargo, NO es un preservativo cómodo que permita la frotación vulva-vulva.

También es importante destacar que hay personas que utilizan papel film, pero esto no está avalado por la Anmat (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica), dado las variaciones que hay en el grosor y la porosidad en las diferentes marcas, por lo que no está recomendado.

Necesitamos un método seguro y científicamente comprobado para el sexo cuidado entre personas con vulva.

¿Qué otros cuidados podemos incorporar en el ejercicio de nuestras sexualidades?

Testearnos de manera frecuente para VIH/Sífilis/Hepatitis B y C.

Vacunarnos contra el VHB (Hepatitis B) y el VPH (Virus del Papiloma Humano).

Durante la menstruación no se aconseja practicar frotación de vulvas o sexo oral con vulvas o clítoris.

Algunos íntomas que nos alertan sobre infecciones:

- ◇ si hay alguna molestia como ardor al orinar o al tener relaciones sexuales;
- ◇ si hay alguna lesión (verrugas, vesículas, sarpullido, chancro);
- ◇ si hay inflamación;
- ◇ si hay cambio en el color y/u olor en los fluidos genitales;
- ◇ si hay dolor al tener relaciones sexuales;
- ◇ si hay sangrado después de tener relaciones sexuales

Es importante ante cualquiera de estos signos consultar con el equipo de salud.

Si tuviste una relación sexual y falló el uso del preservativo, o se rompió o no se usó o fue una relación sexual no consentida, tené en cuenta que existe la PPE (Profilaxis Post Exposición) que es un conjunto de medicamentos que disminuyen las posibilidades de adquirir el VIH, otras ITS y evitar una gestación indeseada. La indicación del Kit PPE es una URGENCIA. Debés pedirlo en una guardia de hospital público DENTRO DE LAS 72 HORAS posteriores a la situación de exposición.

Si tenés dificultades en el acceso, llamá al (0221) 4251693, las 24 horas.

Te dejamos el mapa de todos los hospitales que cuentan con PPE:

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/>

¡Escaneá el código para acceder al material!



¿Sabías que...?

Si una persona que vive con VIH toma su tratamiento de manera correcta y mantiene la carga de virus indetectable por más de 6 meses, no transmite el virus por vía sexual.

Por eso, si es indetectable, es intransmisible.

Es importante que sepas que:

Si se suspende el tratamiento, esta condición se anula.

Indetectable = Intransmisible no se aplica a la transmisión por sangre o leche materna.

Para tomar la decisión de no usar protección durante las relaciones sexuales, es recomendable el acompañamiento y monitoreo médico.

PrEP (Profilaxis Pre Exposición)

Medicación antirretroviral que se toma diariamente para disminuir el riesgo de transmisión del VIH. No sirve frente a otras ITS.

JUE GOS

**MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS
Y PREVENCIÓN DE ITS**

JUEGO 1

OBJETIVOS:

Aprender sobre los distintos métodos anticonceptivos disponibles y de prevención de ITS. También se busca plantear las distintas posibilidades que pueden darse y qué herramientas tienen disponibles para afrontarlas, reflexionando colectivamente sobre la forma de resolución. Comprender la importancia de las elecciones personales en las prácticas y métodos que utilizamos. Poder elegir con información.

MATERIALES:

- PAPEL
- TIJERA
- LAPIZ O LAPICERA
- DISPOSITIVOS CON INTERNET PARA BÚSQUEDA O IMPRESIÓN PREVIA DE LOS MATERIALES

EN QUÉ CONSISTE:

Cada participante debe armar una tarjeta anónima que lleva escrita una situación en la que podría necesitarse un método anticonceptivo o de prevención de ITS. Pueden utilizarse también las sugeridas en este cuadernillo (ver abajo).

Las tarjetas se colocan boca abajo o en algún recipiente para luego retirar una por una e ir resolviendo la situación de acuerdo a las indicaciones de la tarjeta o el criterio propio de la persona o el grupo.

Puede jugarse resolviendo tarjeta por tarjeta individualmente, entre todo el grupo o armando equipos y discutiéndolas para luego presentar la respuesta.

TIEMPO APROXIMADO:

10 minutos para el armado de tarjetas, el tiempo restante depende de la cantidad de participantes.

POSIBLES TARJETAS:

Tuve relaciones sexuales, cuando quisimos tirar el preservativo vimos que estaba roto. ¿Qué hacemos?

Soy alérgico al látex, pero quiero cuidarme de posibles embarazos y, en lo posible, de ITS. ¿Qué hago?

Estoy teniendo relaciones sexuales y quiero utilizar algún método anti-conceptivo, pero sé que no voy a poder tomarme una pastilla todos los días. ¿Qué hago?

JUEGO 2

OBJETIVOS:

aprender sobre los distintos métodos anticonceptivos disponibles y de prevención de ITS, reflexionando colectivamente sobre la verdad o falsedad de ciertas afirmaciones.

MATERIALES:

- PAPEL
- MARCADOR O LAPICERA

EN QUÉ CONSISTE:

Se señalarán dos “esquinas” distanciadas espacialmente. Una se llamará “MITO” y, la otra, “VERDAD”. Serán identificadas con un cartel, tiza o lo que se tenga disponible. Deberá haber una persona que lea las afirmaciones en voz alta, mientras el resto de las/os participantes deberán, ante cada oración, decidir si se refiere a un mito o a una verdad y moverse por el espacio a la esquina que corresponda, justificando por qué creen que es mito o verdad.

FRASES:

1. Cuando estás menstruando, no podés quedar embarazada/o.
2. Si hay penetración pene-vagina sin preservativo, pero eyaculás afuera, no hay posibilidad de embarazo.
3. Soy una persona con VIH y sigo el tratamiento con constancia. Hace más de 6 meses que en los análisis el virus es indetectable, así que no hay riesgo de transmisibilidad a mis compañeras/os sexuales.
4. La Pastilla de Emergencia o “Pastilla del día después” se puede tomar hasta dos veces por año, es decir, respetando una distancia de mínimo 6 meses entre toma y toma.
5. La Pastilla de Emergencia me protege de las ITS.
6. El preservativo peneano es el único método que sirve como barrera para las ITS y el embarazo.
7. Tuve mi primera relación sexual con penetración vagina-pene y no me cuidé porque no podés embarazarte la primera vez.
8. Lavarse en el bidet post eyaculación como método anticonceptivo funciona si lo hacés enseguida.
9. Usar preservativo al tener sexo anal con penetración de pene o juguetes sexuales ayuda a prevenir ITS.

JUEGO 3

MATERIALES:

- PAPELITOS.
- LAPICERA O LÁPIZ.
- CINTA ADHESIVA.

EN QUÉ CONSISTE:

Armar grupos pequeños (máximo 10 personas).

En cada grupo, la persona que deba adivinar tendrá que salir de la ronda, mientras que el resto del grupo elige un método anticonceptivo sin que esa persona escuche.

El método elegido deberá escribirse en un papelito. Una vez escrito en el papel, se lo entrega a la persona que salió para que se lo pegue en la frente **SIN VER LO ESCRITO**.

Esa persona deberá comenzar a hacer preguntas para adivinar de qué método anticonceptivo se trata. Si arriesga y es correcto, gana.

2.7

NOCTURNIDADES¹¹

¿Por qué decimos nocturnidades en plural?

Porque no existe una sola forma de vivir la noche. Las experiencias son diversas y cada persona puede tener vivencias completamente distintas que cambian según nuestro pueblo o ciudad.

En las salidas nocturnas encontramos distintas propuestas para divertirnos: compartimos con amigos, salimos a bailar o a escuchar música, vamos a recitales, etc. Siempre es importante elegir planes en los que nos sintamos a gusto y poner límites en aquellos que nos incomoden.

El consumo de sustancias a veces tiene un rol importante en los espacios de ocio, fundamentalmente durante el fin de semana. No por ello debemos pensar la nocturnidad y el ocio como algo negativo, pero sí tener en cuenta que podemos encontrarnos en situaciones de exposición o riesgo, por lo cuál está bueno contar con la información adecuada.

Consumo de alcohol:

Seguro que alguna vez escuchaste que en Argentina rige la Ley Nacional 24.788 que prohíbe la venta y el consumo de alcohol a menores de 18 años.

Pero... ¿sabés por qué?

❖ **Tu cuerpo está en crecimiento y sos más vulnerable a recibir los efectos de la sustancia.**

¹¹ El contenido de este capítulo fue realizado en colaboración con la Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencias en el Ámbito de la Salud del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires y la Dirección de Masculinidades para la Igualdad del Ministerio de las Mujeres y Diversidad de la Provincia de Buenos Aires.

- ◇ El alcohol afecta al rendimiento del estudio porque altera la capacidad de atención y concentración.
- ◇ En caso de que practiques algún deporte, este consumo baja tu capacidad física y aumenta el riesgo a que se produzcan lesiones.

Teniendo en cuenta esta información (y que es ilegal en menores de 18 años), si tomaste la decisión de tomar alcohol, te recomendamos tener en cuenta los siguientes consejos:

- ◇ Tomar agua antes, durante y después de tomar alcohol.
- ◇ Evitar mezclas.
- ◇ Alimentarte previamente al consumo.
- ◇ No conducir.
- ◇ No olvidar la importancia del uso de preservativos para el cuidado de la salud sexual.

Si mi amiga/o/e tomó de más... ¿Cómo puedo ayudar?

- ◇ Acompañale a un lugar tranquilo y ventilado.
- ◇ Dale abrigo si lo necesita.
- ◇ No le dejes solo en ningún momento.
- ◇ Ofrecele agua.
- ◇ En caso de que tenga descompostura, ponerle de costado para que no se ahogue si vomita.
- ◇ Pedí ayuda a una persona adulta de confianza o llámá a un servicio de atención de salud.
- ◇ Acompañale a su casa.

- ◇ **NO permitas, bajo ningún punto de vista, que conduzca un vehículo. Está prohibido por la Ley de Alcohol Cero (que entró en vigencia en nuestra provincia en enero 2023), pero además es muy peligroso para su vida y para la de otras personas.**

Recordá siempre que los servicios de emergencia están para ayudarnos, no para juzgarnos.

Los consumos de todas las sustancias (legales e ilegales) son un asunto de salud y deben abordarse desde el campo sanitario y no desde el ámbito penal. Si surge alguna situación vinculada a prácticas de consumo, primero hay que remitirse a un efector de la salud.

La línea 141 brinda información y asesoramiento sobre los consumos problemáticos de sustancias.

Se puede llamar desde cualquier lugar del país, las 24 horas del día. Es gratuita y anónima.

¿Sabías esto?

El alcohol no es un estimulante, sino un depresor. La sensación inicial de euforia se debe a la liberación del control central inhibitorio (es decir, a la desinhibición), pero, a la vez, produce distintos grados de inactivación que pueden ir desde la relajación y la somnolencia hasta la anestesia y el coma.

Por el contrario de lo que se dice muchas veces, el alcohol no es un excitante sexual.

La desinhibición puede producir interés por el sexo, pero también puede interferir

negativamente en el desarrollo y los cuidados en las relaciones sexuales.

Si vas a mantener relaciones sexuales, además de utilizar barreras de protección como el preservativo y métodos anticonceptivos (que no previenen las ITS ni tampoco el VIH), **SIEMPRE** es importante el **CONSENTIMIENTO**, es decir, **la autorización o aprobación para compartir determinada situación**. El consentimiento debe estar presente durante todo el encuentro y en cada acto o práctica. Que des el consentimiento para iniciar un encuentro sexual no quiere decir que hayas consentido cualquier cosa que vaya a pasar durante el mismo. Se puede decir hasta acá, esto no, esto sí.

Nos podemos divertir sin consumir, pero si lo vamos a hacer, ¡que sea con menos riesgos!

La reducción de daños es una práctica que tiene como objetivo disminuir los efectos negativos del consumo de sustancias. Busca prevenir la mortalidad, las infecciones de transmisión sexual y promover el acceso a los servicios de salud mental.

- ❖ **Si consumís cualquier sustancia estimulante, necesitás reponer líquidos. 500 cm³ por hora es una buena medida. ¡OJO! También hay que tener cuidado con la sobrehidratación.**

Desde abril de 2023 es Ley el acceso obligatorio, libre y gratuito al AGUA en locales bailables y bares de la provincia de Buenos Aires. Los lugares que están habilitados para la venta de alcohol deben proveer el acceso gratuito al agua potable suficiente y sin límite alguno. Bares, restaurantes y cantinas deben garantizar en la mesa de sus clientes/as una jarra o botella de, al menos, 250 centímetros cúbicos.

- ❖ **Mezclar alcohol con pastillas o energizantes es un problema. Los efectos cambian y es más difícil manejar la situación.**
- ❖ **Si estamos en grupo es importante que al menos una persona del grupo no consuma y pueda llevar a las demás. Sino, siempre está la opción del transporte público, remis o taxi. No manejemos si consumimos alguna sustancia.**

- ◇ No consumamos cualquier cosa, hay muchas sustancias adulteradas que pueden poner en peligro nuestra salud.
- ◇ No es recomendable consumir sustancias psicoactivas si tenemos problemas psiquiátricos o estamos en tratamiento por algún cuadro psicológico o si no nos sentimos emocionalmente estables. El consumo de sustancias puede alterar o potenciar sentimientos o emociones que forman parte de nuestro estado anímico previo.

Si alguna persona que conocés tiene problemas con sus consumos, no la aísles. Saber que podemos contar con alguien, que somos importante para otros, puede ayudar a generar un cambio. Ofrecele tu apoyo y contención.



“La causa del acoso en los espacios nocturnos son el alcohol y otras drogas”

¡Claro que no!

Haber consumido alcohol u otras sustancias no justifica el acoso o la violencia hacia vos o hacia otras personas, como tampoco lo justifica vestirse de determinada manera, la corporalidad, la orientación sexual o la identidad de género. La causa del acoso y la violencia tiene que ver con relaciones de poder que tenemos naturalizadas, esto excede cualquier tipo de consumo. La responsabilidad es de todas las personas que ejercen y toleran estas agresiones.

Sobre consentimiento y acoso podés acceder a más información, recursos y actividades en el capítulo de Violencias.

¡NO TE PRENDAS!

- ◇ ¿Están las masculinidades más asociadas a las prácticas violentas?
- ◇ ¿Sirve la violencia para reafirmar (frente a otros) el rol masculino?
- ◇ ¿Cuántas veces vimos situaciones peligrosas en la puerta de los boliches?
- ◇ ¿Cuántas veces creemos que si no nos enfrentamos y demostramos valentía nuestro valor disminuye?

Los mandatos de masculinidad nos hacen creer que los varones tienen que “ser fuertes” y que eso, a veces, significa resolver por la fuerza conflictos individuales o grupales. Esos mandatos son los mismos que nos dicen que “los varones no lloran” y que “sos más macho si estás con muchas pibas” y muchas veces estos mandatos generan sufrimiento y/o situaciones de violencias cuando podemos ser varones de diferentes maneras, no de una única forma. ¡Podemos cuidarnos y cuidar a otras personas!

Los pibes no son naturalmente violentos y es posible construir noches libres de violencias, por eso te proponemos que pienses algunas de estas ideas:

- ◇ Si alguien te mira mal, seguí en la tuya.
- ◇ Si te vuelcan bebidas, no inicies un conflicto.
- ◇ Si un amigo quiere pegarle a alguien, frená y desalentá esas conductas.

¿Cómo puedo frenar este tipo de violencia?

Hablá con tus amigos.

No seas parte de la complicidad grupal de situaciones violentas y abusivas.

Cuidate. Nada justifica ponerte en riesgo.

2.8

ABORTO: DERECHO A DECIDIR

¿Sabías que en nuestro país existe la Ley Nacional 27.610, que regula el acceso a la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE), la Interrupción Legal del Embarazo (ILE) y la atención postaborto de todas las mujeres y personas con capacidad de gestar?

Después de años de organización y lucha, el movimiento feminista conquistó en diciembre del 2020 esta Ley que nos permite:

- ◇ El derecho a decidir sobre nuestros cuerpos y hacerlo de forma legal, segura y gratuita.
- ◇ El derecho a que la maternidad sea deseada.
- ◇ Disminuir el número de abortos inseguros y mortalidad.

¿Qué es lo más importante que hay que saber sobre esta norma?

- ◇ Frente a embarazos no deseados, tenés derecho a acceder a una interrupción voluntaria y a recibir acompañamiento del equipo de salud durante todo el proceso, incluso después de abortar.
- ◇ También tenés derecho a recibir información y elegir los diferentes métodos anticonceptivos que mejor se adapten a vos.
- ◇ Por último, en todo momento se debe respetar tu intimidad. El equipo de salud debe respetar la confidencialidad y el secreto profesional.

¿Cómo accedo a un aborto?

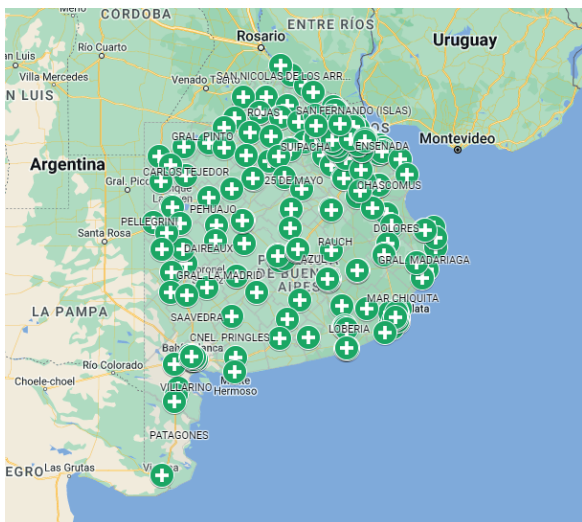
Paso 1: Si sospechás de un embarazo, podés buscar en el mapa de establecimientos el centro de salud más cercano que tengas y solicitar un test de embarazo.

Paso 2: Si confirmás el embarazo, el equipo de salud te brindará información sobre tus derechos y opciones (continuar con el embarazo o elegir la interrupción).

Paso 3: Si tu elección es la de interrumpir el embarazo, recibirás acompañamiento, atención y cuidados durante todo el proceso.

Paso 4: Cualquiera sea la decisión que tomes, tenés derecho a elegir un método anticonceptivo que mejor se adapte a tus necesidades.

Te dejamos el mapa con los centros de salud y hospitales públicos de la provincia en donde podés realizar un aborto:



¡Escaneá el código para acceder al material!

Link del mapa:

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/aborto/>

También te puede servir:

La línea **0800-222-3444** es una línea telefónica nacional, gratuita y confidencial de salud sexual y reproductiva, que brinda información de forma integral a toda la población.

Horario de atención:

De lunes a viernes de 9 a 21 hs

Sábados, domingos y feriados de 9 a 18 hs

La línea brinda información sobre:

Derechos sexuales y reproductivos - Anticoncepción - IVE e ILE - Prevención del embarazo no intencional en la adolescencia - Derechos de las personas LGTBI+ - Derechos de las personas con discapacidad - Violencia sexual - Violencia obstétrica - Atención posaborto - VPH - Disfunciones sexuales.

Te compartimos información útil que te servirá, en caso de querer acceder a este derecho o consultar sobre el tema:



LO QUE SÍ

- ◆ Te van a realizar una ecografía de control.
- ◆ Te van a explicar los métodos de abortos, puede ser:

Farmacológico (misoprostol)
Método ameu (aspiración manual endouterina)

- ◆ Luego te van a realizar otra ecografía para evaluar que no haya una posible infección.



LO QUE NO

- ❖ No te pueden pedir una pericia psicológica ni ningún tipo de evaluación de tu salud mental.
- ❖ La persona profesional de salud no puede cuestionar tu decisión ni tratar de modificarla.
- ❖ No te pueden obligar a ver la ecografía ni a escucharla.

Si tenés menos de 13 años

Podés acceder a la IVE o ILE con asistencia de personas adultas en las que confíes. Estas personas deben acompañarte en la toma de decisiones y deben firmar con vos el consentimiento informado.

Si tenés entre 13 años y 16 años

Podés acceder a la IVE o ILE sin la necesidad de la autorización de una persona adulta.

2.9

CRIANZAS Y CUIDADOS

La maternidad, la paternidad y la xaternidad son experiencias de vida diversas. Implican un aprendizaje y una construcción junto a las niñas. Los aprendizajes están llenos de satisfacción, pero también de grandes obstáculos que afrontar. Por eso el deseo es tan importante, ya que aquellas personas que elijan criar deberán ocuparse de esta tarea durante muchos años, brindando afecto, contención, cuidados, manutención, tiempo y atención. Difícilmente tendríamos ganas de dedicarle tanto tiempo y atención a esta tarea si no tenemos el deseo de hacerlo. Por eso, también hablamos de paternidades, maternidades y xaternidades responsables porque, una vez que nace un,una o una bebé, debemos ocuparnos de acompañar su desarrollo de forma integral: física, emocional y económicamente.

Es común que en la sociedad en la que vivimos el rol paterno y materno estén culturalmente diferenciados. A pesar de que con el tiempo esto se ha ido modificando, persisten muchos **estereotipos de género**.

Los estereotipos de género son modelos de “cómo ser”, que la sociedad atribuye a varones y mujeres según su género. El estereotipo de “lo masculino” asocia a los varones con la fuerza, los deportes, los autos, el trabajo fuera del hogar, la dominación; mientras que el estereotipo de “lo femenino” asocia a las mujeres con la maternidad, los cuidados de la casa, niñas y personas adultas mayores o enfermas, las emociones románticas, la sensibilidad.



Pero...

¿Los varones no pueden ocuparse de lavar los platos que ensucian? ¿Y de cocinar?

¿Las mujeres sí o sí tienen que desear ser madres?

Las familias con dos padres o dos madres ¿cómo distribuyen el cuidado de sus hijos?

¿Los varones no necesitan tiempo con sus hijos para jugar, cuidarles, ayudarles a hacer la tarea?

¿Conocés familias donde la crianza está a cargo de la abuela? ¿Y personas trans que tienen hijos?

Hay muchas formas de ser familia. Y de ninguna manera nuestro género condiciona nuestras habilidades para realizar las tareas del hogar, ni para cuidar o criar.

¡Podemos desarmar estereotipos y compartir tareas de cuidado y crianza y, de esa forma, enseñar a los hijos que la responsabilidad no tiene género!

JUE GOS

**CRIANZAS Y
CUIDADOS**

JUEGO 1

1. ¿Cuál de estos tres países otorga los mismos días de licencia en el trabajo ya sea por paternidad o maternidad?

- a. Paraguay
- b. Finlandia
- c. Francia

2. Según las leyes laborales argentinas, ¿cuántos días se otorga de licencia por paternidad?

- a. 5 días
- b. 10 días
- c. 2 días

3. Según el INDEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos), en Argentina las mujeres dedican al cuidado del hogar y las niñas un promedio de...

- a. 10 horas por día
- b. 6 horas por día
- c. 3 horas por día

4. Y los varones, ¿cuánto le dedican?

- a. 2 horas por día
- b. 10 horas por día
- c. 3 horas por día

5. ¿Qué porcentaje de madres separadas en la provincia de Buenos Aires no reciben la cuota alimentaria para el sostén de sus hijos, la recibe en forma esporádica o recibe menos de los que debería?

- a. el 32%
- b. el 78 %
- c. el 68%

6. ¿Quiénes pueden recibir el plan Qunita en Argentina? (el plan Qunita es la entrega de diferentes elementos indispensables para niñas de hasta 3 años: cuna, ropa de bebé, termómetro, babero, toallón, cambiador etc.)

- a. Todas las mujeres y personas gestantes argentinas que hayan tenido un/a/e bebé.
- b. Todas las mujeres y personas gestantes embarazadas titulares de la Asignación por Embarazo.
- c. Todas las mujeres y personas gestantes con algún tipo de discapacidad.

ACLARACIÓN:

La asignación por embarazo es una suma mensual que puede cobrar la persona gestante desde el inicio de su embarazo hasta su interrupción o el nacimiento del hijo o hija.

3.

DISCAPACIDAD Y SEXUALIDAD

¿A quiénes se considera personas con discapacidad?

A las personas que tienen alguna deficiencia visual, motriz, auditiva, intelectual o mental a largo plazo, y que no pueden participar en igualdad de condiciones que las demás personas en las actividades sociales, ya que existen diversas barreras que se lo impiden.

¿Sabías que...?

En nuestro país, 1 de cada 10 personas tiene algún tipo de discapacidad. Esto significa que todos podemos tener algún amigo, familiar o persona conocida con algún tipo de discapacidad, por eso es importante que podamos tener información que nos permita construir espacios accesibles y amistosos, para disfrutar una vida en igualdad de derechos y libre de discriminación.

¿De qué hablamos cuando hablamos de barreras?

Las barreras son obstáculos en el entorno que impiden el ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad.

Si bien existen muchas barreras, podemos agruparlas en:

Físicas: se relacionan con el espacio; por ejemplo, cuando falta una rampa para silla de

ruedas y alguien se queda afuera de eventos o situaciones sociales.

Comunicacionales: podemos nombrar dos barreras muy comunes. Por un lado, cuando afectan la posibilidad del entendimiento y el diálogo, por ejemplo, cuando personas sordas se comunican con otra por lengua de señas y no la pueden entender; por otro lado, la accesibilidad de los mensajes, por ejemplo, cuando no existe información sobre métodos anticonceptivos en diferentes formatos.

Actitudinales: tienen que ver con cómo nos relacionamos, quizás sean las más imperceptibles, ya que muchas de ellas están asociadas a estereotipos, prejuicios o expectativas sobre lo que debe o puede hacer o sentir una persona con discapacidad.

Sin embargo, lo que tenemos claro es que las personas con discapacidad son sujetos de derecho y esa es una misión en la que todas, todos y todes debemos ser protagonistas.

¡Todes tenemos derecho a decidir!

Las personas con discapacidad enfrentan fuertes barreras en el acceso a derechos sexuales y reproductivos, por ejemplo, cuando no se toma en cuenta sus decisiones o deseos porque se cree que no pueden decidir sobre su cuerpo y sexualidad. Además, son vistas a través de prejuicios que las catalogan muchas veces como “angelitos” sin deseo sexual o, por el contrario, como personas con una sexualidad desenfrenada. Muchas veces, estos prejuicios sirven de excusa para negar la información sobre métodos anticonceptivos o de cuidado en una consulta médica, lo cual se suma a las barreras que mencionamos anteriormente.

Es importante destacar que las personas con discapacidad tienen derecho a una vida sexual saludable y placentera y a decidir sobre su proyecto de vida, con información simple, clara y en diversos formatos.

A su vez, es importante la privacidad a la hora de las consultas médicas. Esto incluye que el profesional le hable a la persona y no a su acompañante, en caso de que elija ingresar en compañía.

¿Sabías que...?

Las personas con discapacidad tienen derecho a solicitar y acceder a la Interrupción Voluntaria del Embarazo, así como a negarse a que se les practique un aborto sin su consentimiento, en igualdad de condiciones que el resto de las personas.

Nos cuidamos entre todes

Las personas con discapacidad tienen 3 veces más posibilidades de sufrir violencia física, sexual y emocional, siendo el riesgo mayor cuando la discapacidad afecta la posibilidad de comunicarse.

Por eso, si notamos algún signo de alarma en algún amigo podemos contactarnos con la Línea 144 que brinda atención las 24 horas del día.

Si no es una opción llamar, también podés enviar un mensaje de Whatsapp al (221) 508-5988.

En caso de riesgo, comunicate con el 911.

CONSEJOS PARA TALLERES:

Hay que tener en cuenta que la discapacidad también es diversa, lo importante es saber que todes somos diferentes pero iguales en nuestros derechos y esto incluye, también, el derecho a la Educación Sexual Integral como parte de nuestras vidas.

Por eso, si pinta un taller ESI con Amigues en el barrio, en el club, en el recreo o donde quieras, acordate de estas recomendaciones para que todos, todas y todes puedan divertirse y reflexionar.

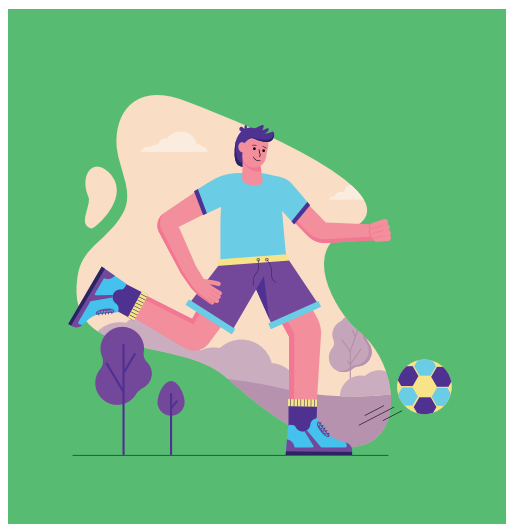
- ◇ **Para las personas con discapacidad intelectual**, es súper importante respetar sus tiempos para que puedan comprender lo que se comparte en los talleres. El mensaje tiene que ser breve y sencillo, evitando el “doble sentido” y quizás también sea necesario repetirlo varias veces. Nos va a servir apoyarnos en imágenes, fotos y dibujos sobre situaciones cotidianas.
- ◇ **En el caso de la discapacidad auditiva**, la lengua de señas se apoya y construye con el cuerpo, desde las manos hasta los gestos. Muchas veces las señas pueden resultar explícitas para las personas oyentes, pero hay que entender que eso es súper necesario para hablar sobre estos temas. Además, también es un buen recurso poder usar imágenes y videos con subtítulos.
- ◇ **Si alguien tiene discapacidad visual**, una buena herramienta es contar con algunos objetos que puedan tocar, que tengan diferentes texturas y relieves, para que puedan experimentar a través del tacto. Textos en braille también son un excelente recurso.
- ◇ **Respecto a la discapacidad física**, es posible que las personas utilicen equipos de ayuda personal, como silla de ruedas, bastones, entre otros. Lo importante, en este sentido, es que estos objetos son parte del cuerpo y del espacio personal de las personas, así que hay que tratarlos con el mismo cuidado y respeto.

4.

APÉNDICE

**JUE
GOS**

**IMÁGENES
TARJETONES
RESULTADOS**









**VIOLENCIA VERBAL
CONSTANTE.**

PRESENCIALMENTE.

**PUEDE HABER
VIOLENCIA FÍSICA.**

**SE DA ENTRE PARES.
(COMPAÑERES DE
COLEGIO, POR EJEMPLO).**

ACOSO.

REDES SOCIALES.

**SE DA ENTRE PARES.
(COMPAÑERES DE
COLEGIO, POR EJEMPLO).**

**ACOSO DE PERSONAS
ADULTAS HACIA
PERSONAS MENORES
DE EDAD.**

REDES SOCIALES.

**VÍNCULO SEXUAL
Y/O AFECTIVO.**

REDES SOCIALES.

**INTERCAMBIO DE
INFORMACIÓN E
IMÁGENES CON
CONTENIDO SEXUAL
Y/O AFECTIVO.**

AMENAZAS.

EXTORSIÓN.

**EXPOSICIÓN DE
INFORMACIÓN E
IMÁGENES DE OTRA
PERSONA SIN SU
CONCENTIMIENTO.**

2.3

RESPUESTAS

JUEGO 2

- 1. FALSO.** Cualquier persona puede atravesar un padecimiento mental, y eso no significa estar loca o loco.
- 2. VERDADERO.** El apoyo de la gente cercana es igual de importante que la ayuda profesional a la hora de atravesar un problema de salud mental.
- 3. FALSO.** La condición de enfermedad mental no engloba todas las aspiraciones, deseos y proyectos de la persona que la padece. Somos mucho más que los padecimientos que atravesamos.
- 4. FALSO.** Todos tenemos derecho a ser escuchados y a tomar decisiones sobre nuestra salud y vida, salvo en situaciones excepcionales y temporarias, de acuerdo a la Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por Argentina en 2008¹².

¹² Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/140000-144999/141317/norma.htm>

5. FALSO. Las personas con padecimientos mentales, en su conjunto, no son más peligrosas que el resto de las personas. Sin embargo, por la dificultad momentánea en la que se encuentran, es posible que puedan ponerse en riesgo, por eso deben ser atendidas.

6. VERDADERO. Es importante ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones aunque no estemos en una situación de crisis.

Podés consultar otros juegos pensados para juventudes sobre el tema de salud mental en la página web del Ministerio de Salud Mental de la Provincia de Buenos Aires:

<https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/salud-mental/files/2023/03/caja-H-Bis-16-3.pdf>

¡Escaneá el código para acceder al link!



2.6

RESPUESTAS:

JUEGO 1

1. Podés acudir al hospital más cercano <https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/> para pedir el PPE Profilaxis Post Exposición antes de las 72 horas de haber tenido la relación sexual.
2. Para cuidarte de posibles embarazos podés usar métodos como implante subdérmico (chip), inyecciones hechas con hormonas sintéticas, pastilla anticonceptiva y **SÓLO ALGUNAS VECES*** el anticonceptivo hormonal del día después, ya que es un método frente a emergencias, no recomendado para el uso diario. También está la opción de intervención quirúrgica como es la ligadura de trompas.
3. En estos casos, el uso del preservativo suele ser la mejor opción.

JUEGO 2

- 1. Mito.** Es posible, aunque en menor escala en relación a la ovulación.
- 2. Mito.** Previo a la eyaculación se segrega líquido preseminal que contiene espermatozoides y, por lo tanto, existe posibilidad de embarazo.
- 3. Verdad.** Si es indetectable hace más de 6 meses y se continúa con constancia el tratamiento, entonces el VIH no es transmisible. De todas formas, recomendamos el uso de preservativo para cuidarse mutuamente frente a otras ITS.
- 4. Mito.** La pastilla de emergencia no es un método anticonceptivo dado que se utiliza en situaciones de emergencia y, al generar irregularidades en el ciclo menstrual que pueden ser molestas para la persona, dificulta el seguimiento del método anticonceptivo de rutina de mayor efectividad. Sin embargo, al no tener efectos adversos graves es preferible consumirla ante una situación que lo requiera y ante la necesidad de evitar un embarazo no deseado.

- 5. Mito.** La PPE (Profilaxis Post Exposición) es la medicación que se toma de emergencia ante una situación de exposición para disminuir la posibilidad de transmisión de ITS. La pastilla de emergencia sólo previene el embarazo evitando que el óvulo y el espermatozoide se junten una vez que falló o no hubo método durante la relación sexual.
- 6. Verdad.** Se recomienda abrirlo con los dedos, nunca con tijera o dientes. Verificar fecha de vencimiento y colocarlo siempre con el pene erecto. El borde enrollado debe ir hacia afuera y se debe apretar la punta al desenrollarlo evitando que quede aire allí. Luego de la eyaculación, debe retirarse antes de perder la erección. Se recomienda siempre su uso con lubricantes de base acuosa, en juguetes sexuales, en el sexo oral y en la frotación de genitales para evitar la transmisión de ITS.
- 7. Mito.** En la penetración vagina-pene siempre hay riesgo de embarazo si no se utiliza ningún método anticonceptivo. Más allá del riesgo de embarazo, es importante también que tengan en cuenta el riesgo de transmisión de ITS. Para ello lo que siempre se recomienda es el uso de preservativo.

8. Mito. Lavarse luego de la eyaculación no es un método anticonceptivo. Si no se utilizaron métodos durante la relación sexual se recomienda tomar la Pastilla de Emergencia (Anticonceptivo Hormonal de Emergencia o del Día después) y, si creen que hay riesgo de exposición a ITS, acudir a un centro de salud para su consulta.

9. Verdad. El preservativo peneano protege frente a las ITS. Siempre se recomienda su utilización con lubricantes de base acuosa o solubles en agua para evitar su ruptura, especialmente en el ano al no tener lubricación natural. También es importante cambiar el preservativo al penetrar o entrar en contacto con una zona nueva

2.9

RESPUESTAS

1.

c. Francia

2.

c. 2 días

3.

b. 6 horas por día

4. Y los varones, ¿cuánto le dedican?

c. 3 horas por día

5.

c. el 68%

6.

b. Todas las mujeres y personas gestantes embarazadas titulares de la Asignación por Embarazo.

**MINISTERIO
DE MUJERES
Y DIVERSIDAD**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**