Gobernación de Cundinamarca	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código: E – PID – FR - 004
		Versión 05
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 11/09/24

OBJETIVO DE LA REUNION:	FECHA:	ACTA No.
Crear una estrategia de prevención psicoeducativa para padres de familia dirigidas al fortalecimiento de vínculos de confianza y autoconocimiento en el tema de prevención del embarazo en la adolescencia. Esta guía promueve la mejora en la salud sexual y reproductiva, reduciendo los factores de los comportamientos de riesgo. Se realizaron los módulos 1,2,3 y 4.	27 de marzo de 2025	116

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
I.E.D RHIDA	10:00 AM	12:00 PM

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Actividad rompehielos
3. Introducción temática
4. Actividad de aprehensión

10

Powered by CamScanner

Gobernación de Cundinamarca	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código: E – PID – FR - 004
		Versión 05
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 11/09/24

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

POR CICLO VITAL					CARACTERIZACIÓN / ENFOQUE DIFERENCIAL				
JOVENES (14 - 28)	ADULTOS (29 - 59)	ADULTO MAYOR (60 Y MAS)	FAMILIA	DISCAPACIDAD	INDIGENAS	AFRO COLOMBIANOS	LGTBIQ+	VICTIMAS	NO APLI
	8								

1. Se da la bienvenida a los padres de familia por parte de la gobernación de Cundinamarca.

Se realiza apertura magistral de las temáticas a tratar exponiendo las siguientes temáticas:

2. Cambios corporales y hormonales del adolescente.

¿Por qué se les llama adolescentes?

Persona joven que inicia la pubertad y que aún no es adulta. Durante la adolescencia, se presentan cambios físicos, hormonales y del desarrollo que marcan la transición a la edad adulta.

¿Cómo influyen las hormonas en los cambios físicos?

Ayudan a regular los procesos de su cuerpo, como el hambre, la presión arterial y el deseo sexual. Si bien las hormonas son esenciales para la reproducción, son fundamentales para todos los sistemas de tu cuerpo.

¿Cuándo cambia más el cerebro?

Nuestro cerebro cambia más deprisa en ciertos momentos vitales, como si el reloj de la vida corriera más rápido de lo normal. La infancia y la adolescencia

- Tres características claves para comprender el fascinante cerebro adolescente:
- Etapa de sensibilidad máxima del cerebro a la dopamina.

El adolescente se guía más que nadie por actividades que le producen placer. No podemos desconocer este aspecto para entender cómo toman sus decisiones.

* El cerebro adolescente es especialmente sensible a la oxitócica.

La oxitocina a menudo trabaja sinérgicamente con la dopamina para vincular las conexiones sociales con los sentimientos de recompensa. Por eso la respuesta del cerebro adolescente a la exclusión del grupo de pares es muy semejante a la que se observa en el cerebro ante situaciones de amenaza física o falta de alimento.

Powered by CamScanner

Cerebro prefrontal del adolescente.

La función de la corteza prefrontal es permitir y gestionar la reflexión, la planificación, la toma de decisiones basadas en los razonamientos que se han realizado y la gestión de los estados emocionales. No es que los adolescentes no puedan realizar ninguna de estas funciones cognitivas.

CLAVES PARA LA UNA CONVERSACIÓN EXITOSA SOBRE LA SEXUALIDAD PADRES E HIJOS:

Nunca debemos evadir una pregunta Bajo ningún motivo debemos mentir
Respondamos a lo que ellos quieran saber

* Aprovecha el momento. Si se habla de sexo en un programa o una canción, aprovéchalo para sacar el tema. Los momentos cotidianos (como cuando viajas en automóvil o estás guardando los comestibles) suelen ser la mejor oportunidad para hablar.
* Habla pronto y con frecuencia. No es suficiente con una sola charla sobre dónde vienen los bebés. Empieza a hablar con tu hijo adolescente sobre el sexo seguro durante la pre adolescencia. Sigue hablando del tema mientras crece y se hace adulto. Debes ir adaptando el discurso según su crecimiento y su desarrollo.
* Habla con sinceridad. Si te sientes incómodo, dilo. Pero no dejes de hablar. Si no sabes cómo responder las preguntas que te hace tu hijo adolescente, ofrécele la opción de averiguar la respuesta o buscarla juntos.
* Sé directo. Expresa claramente tu punto de vista sobre el sexo. Dale la información verdadera sobre los riesgos como el dolor emocional, las infecciones de trasmisión sexual y los embarazos no deseados.
* Considera la perspectiva de tu hijo adolescente. Las charlas estrictas y la táctica del miedo pueden romper la conexión y fomentar un comportamiento rebelde y arriesgado. Es mejor que escuches atentamente a tu hijo. Es conveniente que entiendas las presiones, los problemas y las preocupaciones de los adolescentes.
* No te concentres solo en los hechos. Los adolescentes deben conocer la realidad sobre el sexo. Sin embargo, también es igual de importante hablar de sentimientos, actitudes y valores. Es más probable que los adolescentes adopten valores familiares si entienden a sus padres y se sienten comprendidos por ellos.
* Céntrate en el bienestar. La adolescencia es un período donde se corren riesgos. Sin embargo, también es el momento en que comienzan las conductas sanas de cuidado personal. Además de hablar de los riesgos, es bueno dar ejemplo y expresar el valor de las relaciones y las alternativas saludables.
* Sugiere seguir la charla. Hazle saber a tu hijo adolescente que puede hablar contigo sobre sexo cada vez que tenga una pregunta o una inquietud. Destaca que ha hecho bien en hacerte una pregunta; puedes decirle: "Me alegro que hayas acudido a mí".
* Confianza y Apoyo Mutuo: La comunicación abierta establece un puente de

Powered by CamScanner

confianza entre padres e hijos. Cuando los padres escuchan activamente, muestran interés genuino y validan las opiniones y emociones de sus hijos, estos se sienten comprendidos y amados. Esta base de confianza perdura a lo largo de la vida y beneficia a todos los miembros de la familia.

Autoestima y Desarrollo Personal:

La crianza positiva realmente significa formar una relación positiva con su hijo que se centre más en elogios, apoyo e incentivos y menos en cuestiones negativas como gritar, criticar o fastidiar", explica Stormshak. "Si pudiera elegir una cosa para hacer diferente con su hijo adolescente, sería esa".

Puede crear una relación más positiva pasando tiempo de calidad con su hijo adolescente. Escuche lo que piensan y sienten. Demuestre interés y preocupación por sus problemas. Eso los ayuda a sentirse más conectados con usted.
Es importante mantener la calma cuando comparten lo que piensan, y respetar las diferencias de opinión. Eso ayuda a construir confianza. También le da la oportunidad de enseñarles cómo resolver problemas.

Reconozco el valor que tiene mi hijo:
Los adolescentes conforman su autoimagen y autoestima en función de cómo los padres se comunican con ellos. Una comunicación efectiva y asertiva les demuestra respeto y les hace sentir importantes.

* Fortalezco la autoconfianza de mi hijo

La autoconfianza en los adolescentes es un factor psicológico importante porque constituye una virtud que les ayuda de manera asertiva a trazarse metas, explorar el mundo y solucionar de manera autónoma nuevos problemas que no estaban presentes durante su niñez.
Aunque la autoconfianza en los adolescentes se comienza a construir en los primeros años de edad y depende mucho del entorno afectivo y familiar en el que crecieron, nunca es tarde para que puedan desarrollar una alta autoestima, lo cual, no implica que deban sentirse mejores o superiores que los demás, sino que puedan adquirir una visión favorable de lo que son capaces y constituye su ser.

* Expectativas Claras y Confianza: Cuando los padres se comunican bien, los adolescentes comprenden lo que se espera de ellos. Esto facilita la cooperación y la seguridad en su posición dentro de la familia.

Por el contrario, una comunicación inefectiva puede generar desconfianza y sentimientos de incomprensión.

Aunque es bueno aprender lo más que uno pueda respecto a la sexualidad, no necesita saber todas las respuestas para empezar a hablar con sus hijos(as). Solo el hecho de dejar saber a sus hijos(as) que pueden acercarse a usted con sus preguntas y preocupaciones les ayudará a sentirse más cómodos(as) hablar con usted respecto a la sexualidad, lo cual es un paso enorme.

APRENDAMOS EN CONJUNTO:

Verdadero o Falso:
Hablar con los niños de la sexualidad causará que tengan relaciones sexuales a una

Powered by CamScanner

edad más temprana.
¡FALSO!

Oímos esta preocupación todo el tiempo y definitivamente podemos entender las preocupaciones de los(as) padres/madres al respecto porque nadie quiere que los niños comiencen las relaciones sexuales a una temprana edad. La buena noticia es que los estudios han demostrado que cuando los(as) padres/madres hablan con sus hijos(as) respecto a la sexualidad—proveyendo información correcta y compartiendo sus valores

Verdadero o Falso:
Los niños quieren hablar con sus padres/madres acerca de la sexualidad.
¡VERDADERO!

Los jóvenes sí quieren hablar con sus padres acerca de la sexualidad; muchos simplemente tienen miedo de la reacción de sus padres. (Piense por un momento de cuando usted tenía su edad.) Como madre o padre, puede ayudar a sus hijos(as) a sentirse cómodos al hablar con usted sobre la sexualidad cuando responde a sus preguntas de una manera abierta y sincera. Es importante que use un tono de voz calmado y alentador, y que sea dispuesto a escuchar, aunque se sorprenda por lo que dicen.

Verdadero o Falso:
Los adolescentes que les preguntan a sus padres/madres sobre el sexo, probablemente ya están activos sexualmente
¡FALS0!

No necesariamente. Muchos adolescentes hacen preguntas respecto a la sexualidad porque tienen curiosidad y quieren saber las opiniones y los valores de sus padres. Sabemos que hay mensajes sobre el sexo por todas partes: en la televisión, las películas, los videos, el Internet y la música. Muchas veces los mensajes que reciben de los medios de comunicación y otras fuentes no son realistas o saludables y son confusos. Confíe en nosotros: usted probablemente tiene valores distintos a los que ve en muchos de los videos de música y programas en la televisión durante el día. Si no entiende lo que queremos decir, mire algunos videos de música o programas en la televisión, ¡Entenderá!

¿Cuándo debo empezar a hablar con mi hijo(a) sobre la sexualidad?
R/ Quizás no se ha dado cuenta, pero probablemente ya le ha dado mucha información a su hijo(a) acerca de la sexualidad. ¡Dar información a un niño o una niña sobre lo que significa ser niño a niña es hablar sobre la sexualidad! La sexualidad está relacionada con mucho más de lo que piensa, incluyendo:

¿Cómo respondo a las preguntas de mi hijo(a) sobre la sexualidad?
R/Una de las cosas buenas de enseñar a nuestros(as) hijos(as) sobre la sexualidad es que muchas veces nos mantienen alertos con sus preguntas. Cuando su hijo(a) le hace una pregunta, trate de quedarse tranquilo y contestar la pregunta. Si mantiene la calma y no evita la pregunta, usted le está mandando el mensaje que está abierto a hablar sobre la sexualidad. Esto le ayudará a su hijo(a) a sentirse más cómodo(a) hablar con

Powered by CamScanner

usted sobre la sexualidad y a seguir buscándolo para las respuestas.

¿No son las palabras "pene" y "vulva" muy complicadas para los niños pequeños?
R/No, las palabras "pene" y "vulva"* realmente no son muy complicadas para los niños. La verdad es que les enseñamos a nuestros(as) hijos(as) palabras más complicadas como "estómago" y "hombros." A veces nos sentimos menos cómodos(as) al hablar de los genitales porque relacionamos los genitales con el sexo. En realidad, los genitales solamente son otras partes del cuerpo.

¿Existe una edad adecuada para perder la virginidad?

La virginidad es un concepto social y cultural que puede tener diversos significados, pero primordialmente se refiere a un estado físico que se pierde al tener relaciones sexuales por primera vez. Este concepto está asociado a la errónea creencia de que sólo se tienen relaciones sexuales cuando hay penetración, además no existe una edad determinante para iniciar la vida sexual de una persona.

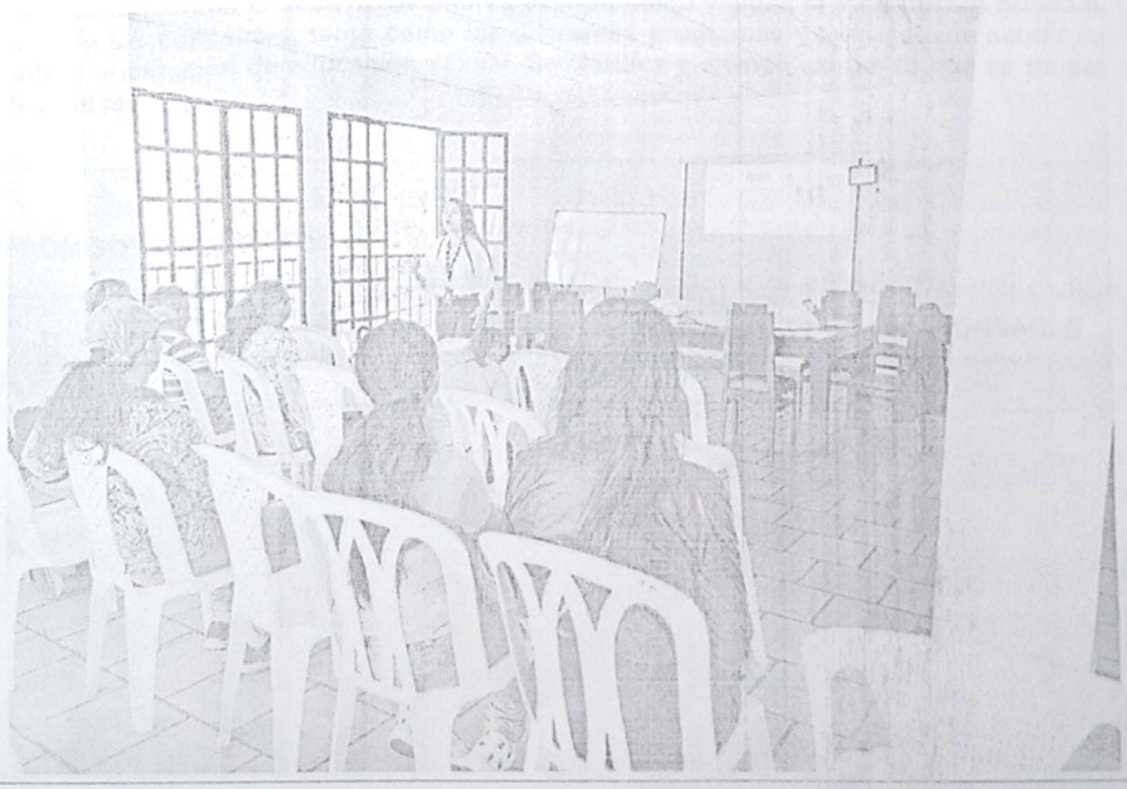
¿Cuándo se usa preservativo no se siente placer?
El condón o preservativo es, quizás, el método preventivo más efectivo para evitar contagiarse de una enfermedad de transmisión sexual (ETS) o un embarazo indeseado. Además, la sensación de placer experimentada no depende de su uso. Decidir deliberadamente no usarlo está más relacionado con una falta de responsabilidad frente a la salud sexual y reproductiva, pues pone en riesgo a la persona y a su pareja.

¿Qué le debo enseñar a mi hijo varón frente a las relaciones sexuales
¿Qué le debo enseñar a mi hijo varón frente al noviazgo
Mi hijo(a) está empezando a desarrollar. ¿Cómo puedo ayudarle a R/tratar con
la pubertad y los cambios del cuerpo?
Si usted los prepara a los niños para la pubertad antes de que empiecen a desarrollarse, la transición se les hace más fácil. También le ayudará a darse cuenta de que su "bebé" algún
día empezará a verse como un adulto.

Sin embargo, si su hijo(a) ya ha empezado a desarrollarse, recomendamos que le dejes saber que el proceso es normal y saludable, y que cada persona se desarrolla a su propio ritmo. Es posible que tenga que repetir esto varias veces porque la autoestima de los niños en ésta etapa es muy frágil. Asegúrese de darle información a su hijo(a) sobre los cambios que le están pasando y qué esperar en cada etapa de su desarrollo

Powered by CamScanner





Powered by CamScanner



CONCLUSIONES

Se da por terminada la sesión, los padres aclaran como valiosa la información brindada acerca de los conceptos, tanto como los diferentes programas y sitios donde acudir en cuanto a orientación de educación sexual. Se clarifica y ejemplifica por lo que se da por exitoso el taller.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
N/A	NA	NA

Powered by CamScanner

Gobernación de Cundinamarca	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código: E – PID – FR - 004
		Versión 05
	ACTA DE REUNIÓN	Fecha de Aprobación: 11/09/24

ASISTENTES:

NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO	ENTIDAD	FIRMA
ENID YANIRA RINCON	PSICOLOGA	DESARROLLO SOCIAL	YANIRA RINCON
JULIAN GERRERO	PSICOLOGA	DESARROLLO SOCIAL	JULIAN GUERRERO
Camila Susatama	PSICOLOGA	DESARROLLO SOCIAL	Camila Susatama

Powered by CamScanner

Gobernación de Cundinamarca	PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL	Código: E – PID – FR - 005
		Versión: 04
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha de Aprobación: : 21/08/2024
		Páginas: 1 de 2

TEMA: Taller Herencia Embarazo	FECHA: 24 marzo 2025
LUGAR: IED RHIDA	HORA INICIO: 10:00am
DEPENDENCIA QUE COORDINA: Secretaria Desarrollo Social	HORA FIN: 12:00pm

NOMBRE Y APELLIDOS	CEDULA	CARGO	ENTIDAD	MUNICIPIO	TELÉFONO	E-MAIL	FIRMA
Celmira Jiménez M.	20714844	abuela	colegio RHIDA	La Vega	3208090082	tomponajm@gmail.com	
Edelmira Gonzáles	25'115.851	Abuela	ColegioRhida	Lavega	3124369750	No tengo	
Natali Garnica Solano	1.075653134	Mamá	colegio RHIDA	La Vega	3124129662	nataligarnica185@gmail.com	
Luisa Peña	1004049294	mamita	colegio RHIDA	La vega	3114474790	jaimeandrade1951@hotmail.com	
Luz Dary Medellín	20215774	Mamá Hogar.	RHIDA	La vega	3123965782	luzdarymedellin1976@gmail.com	
Edermelinda Garzón	53329660	mamita.	RHIDA.	La Vega	3228424316.	NIA.	
Belsy Yohanna Polido	1075659291	MAMITA	RHIDA	LA VEGA	3209958902	belsypolido@gmail	
Jose Sanmiguel	79353167	abuelo	RHIDA	la vega	3208090087	huey.jose@hotmail.com	

«Por medio de la firma del presente formato, autorizó a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar mis datos personales para fines necesarios relacionados con este trámite de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente»

Powered by CamScanner