

“LAS COSAS CLARAS”
CONÓCETE, EXPRÉSATE Y CUIDATE
“MI CUERPO, TERRITORIO DE AMOR”

ADOLESCENTES

Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD ROMPE HIELO
“Cita de 1 minuto”



Objetivo:
crear conexión rápida entre los participantes.

•Forman dos círculos (uno interno y uno externo).

•Cada pareja tiene **1 minuto** para responder una pregunta divertida:

- Color favorito?
- Canción favorito?
  - “¿Qué superpoder te gustaría tener?”
  - “¿Qué es lo que más te hace reír?”

•Luego rotan y cambian de compañero.

Favorece la empatía, escucha y espontaneidad.

Gobernación de Cundinamarca



MÓDULO 1

ADOLESCENCIA



Gobernación de Cundinamarca

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La Organización Mundial de la Salud la define como:

- El período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.

- Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

.



Gobernación de Cundinamarca

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

TEMPRANA

- Entre los **10 y 13 años.**
- Las hormonas sexuales generan **cambios físicos**: “pegan el estirón”, cambian la voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración, el acné.
- Se comienza a buscar cada vez más los **amigos.**

MEDIA

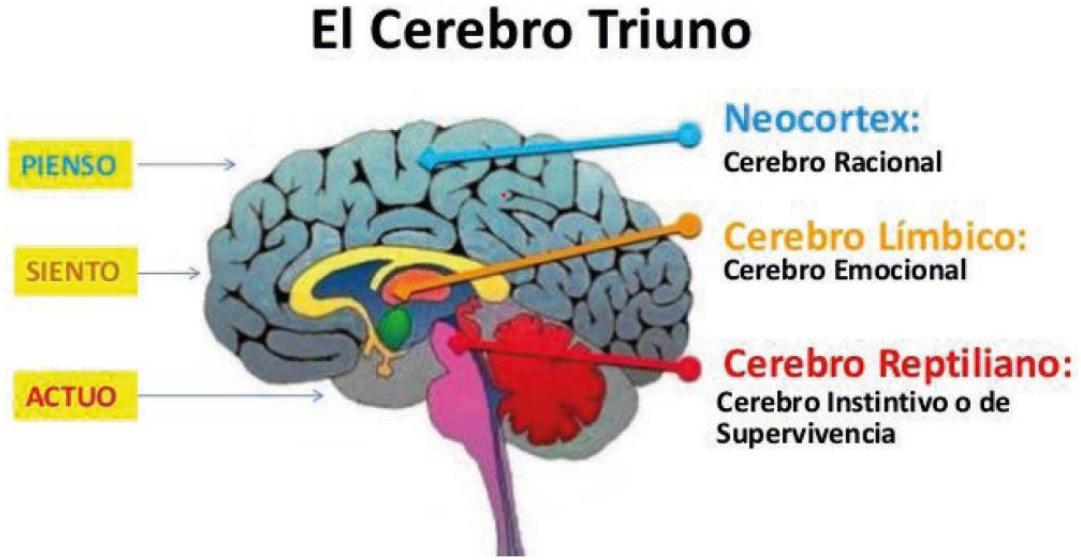
- Entre los **14 y 16 años.**
- **Cambios a nivel psicológico**.
- Construcción de su **identidad.**
- Independencia de sus padres.
- Incremento de **situaciones de riesgo.**

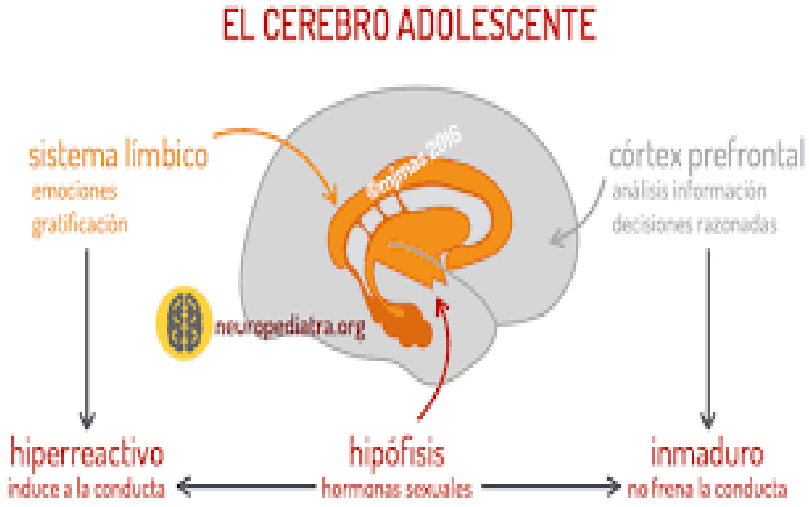
TARDÍA

- Desde los **17** y puede extenderse hasta los **19 años**.
- **Comodidad** con su **cuerpo.**
- Preocupación por su **futuro.**
- Los grupos ya no son lo más importante y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños.

Gobernación de Cundinamarca

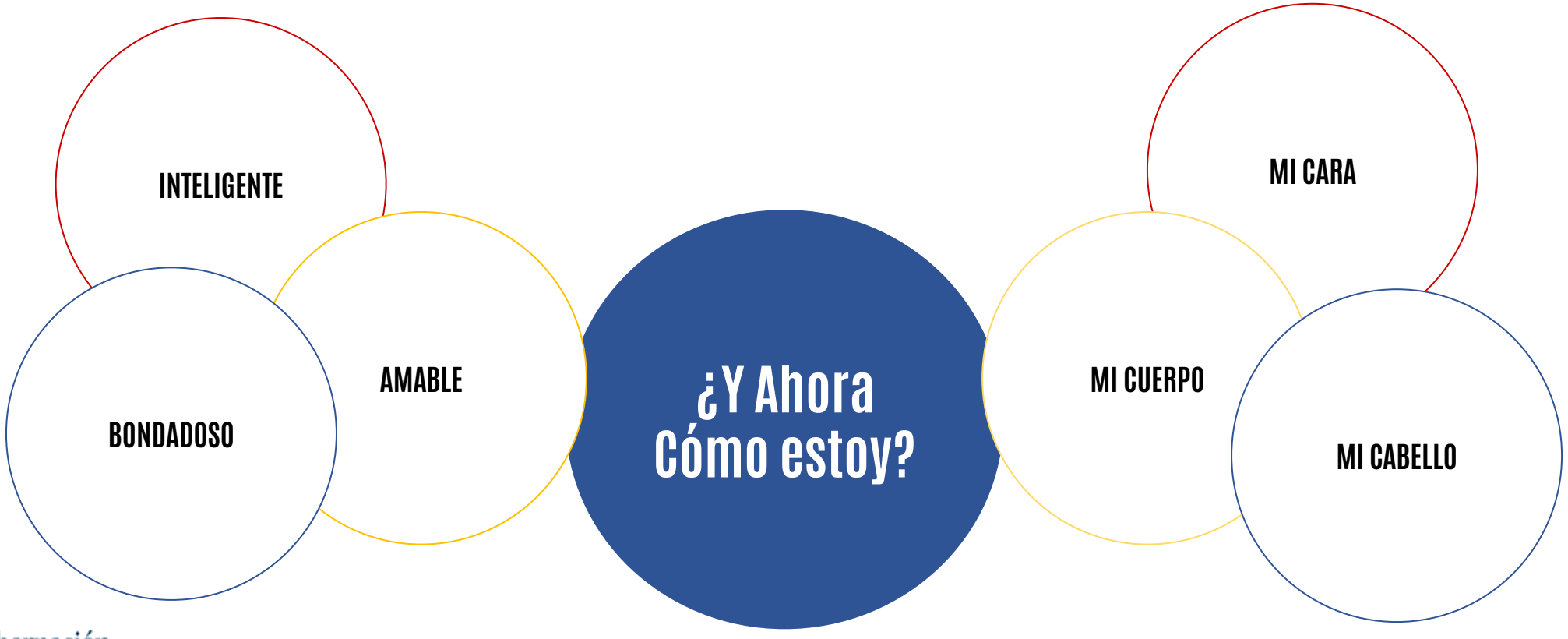
EL CEREBRO DE UN ADOLESCENTE





Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN



Gobernación de Cundinamarca



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

Gobernación de Cundinamarca

MÓDULO 2



PSICOAFECTIVIDAD Y SUS DIMENSIONES

“INTIMIDAD- SEXUALIDAD -GENITALIDAD SEXO -ACTO SEXUAL”



Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD ROMPE HIELO

“la carta anónima”



”**Objetivo**: fomentar confianza y reflexión emocional

.Cada uno escribe en una hoja anónima: Algo que me gustaría que los adultos entendieran de los adolescentes es…

”Luego se leen algunas al azar (sin decir quién escribió).

Ideal para abrir espacios de diálogo y empatía.

Gobernación de Cundinamarca

VAMOS POR PASOS



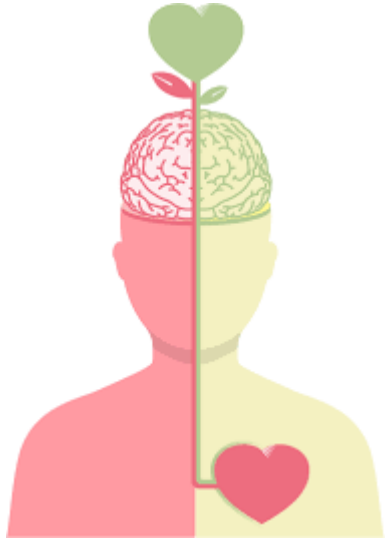






Gobernación de Cundinamarca

AFECTIVIDAD



- Familia.
- Noviazgo, amistade
- Escuela, redes de apoyo.
- Enamoramiento.
- Autonomía.

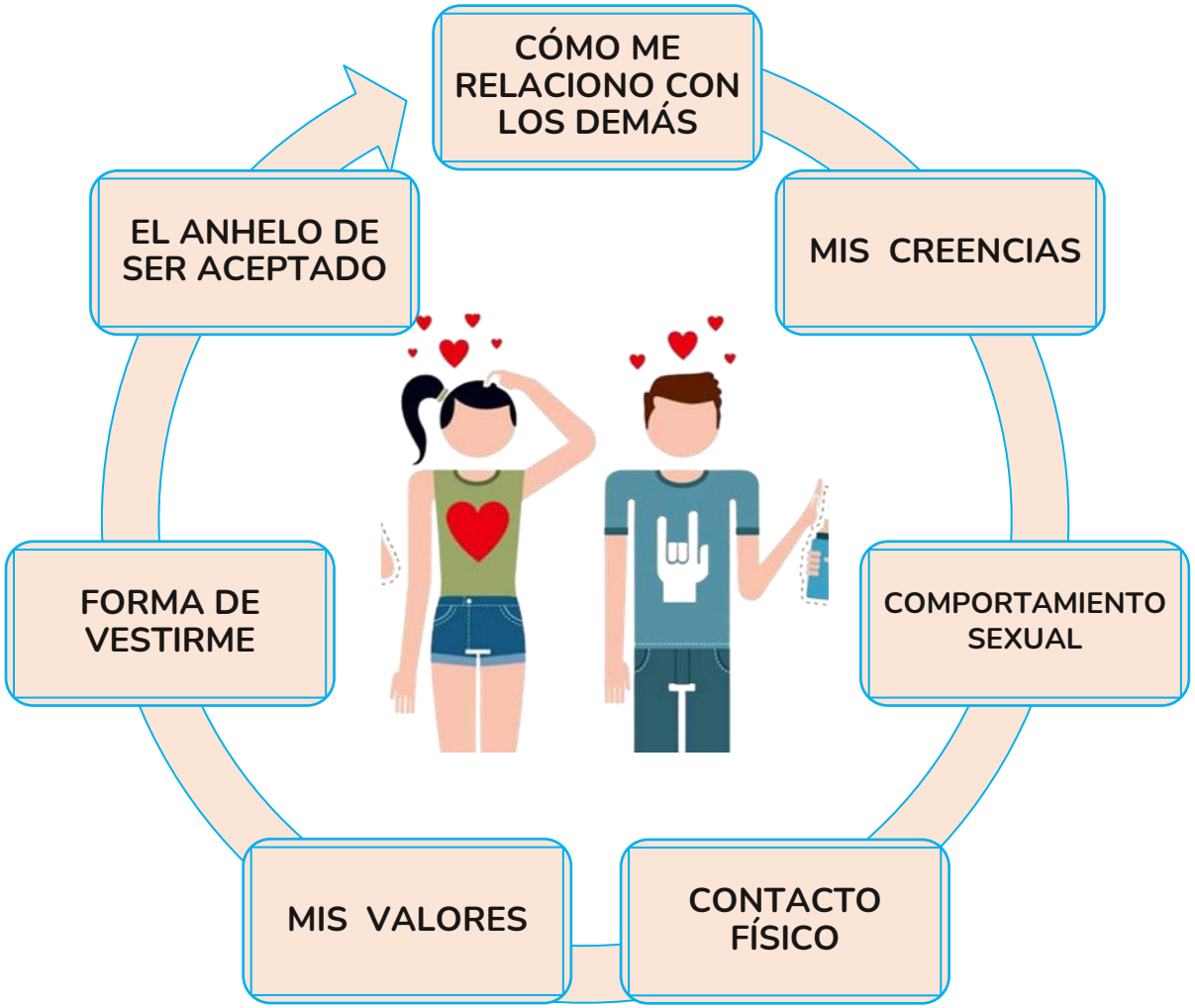




Gobernación de Cundinamarca

SEXUALIDAD





Gobernación de Cundinamarca

IDENTIDAD

Lugar seguro

Independecia

secretos



Gobernación de Cundinamarca

GENITALIDAD





Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN



“CONSTRUYENDO DERECHOS”



Gobernación de Cundinamarca



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

Gobernación de Cundinamarca



MÓDULO 3



UNA PRUEBA DE AMOR



Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD ROMPE HIELO
“ El grafiti”

Con anterioridad el animador debe escribir en cada hoja de rotafolio una frase incompleta, y colocar estas hojas en las paredes o extenderlas sobra una mesa.

2. El animador reparte un marcador plumón o bolígrafo a cada participante y les pide que paseen por el salón, observando con atención las frases incompletas y añadan algo a cada una para completarla, con palabras o con dibujos.

3. Los participantes toman asiento y el animador lee en voz alta lo que escribió en cada una de las hojas.

4.Con la participación del grupo se clasifican y resumen las aportaciones de todos y se termina con una síntesis de las expectativas del grupo.



Gobernación de Cundinamarca



¿QUÉ ES LA PRUEBA DE AMOR?

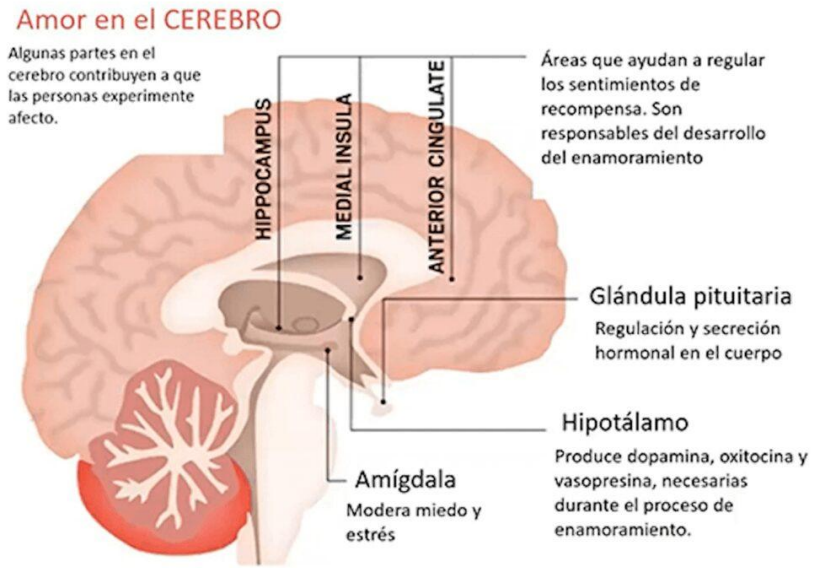
ENAMORAMIENTO Y AMOR ROMÁNTICO

TOMA DE DECISIONES



Gobernación de Cundinamarca

LA FELICIDAD NOS EMBRIAGA



SOLO SEGREGAS HORMONAS DE FELICIDAD.

VES SOLO LO BUENO, Y LO QUE NO HAY LO INVENTAS .

NO PUEDES PENSAR EN OTRA COSA " TE OBSESIONAS CON ESA PERSONA".

LIMITAS TU CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.

Gobernación de Cundinamarca

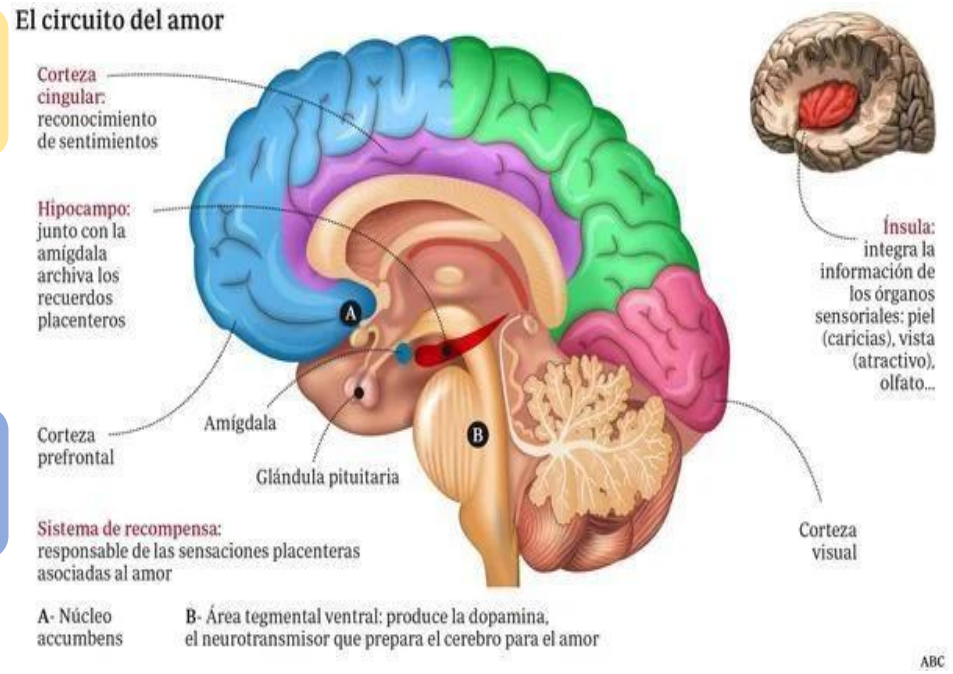
LA PRUEBA DE AMOR

TODO A SU DEBIDO TIEMPO

ES NECESARIO SER CONSCIENTES

DEBE HABER RECIPROCIDAD

DEBE SER SEGURA



Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN

Botiquín emocional



¿Para mi qué es lo mas importante en una relación de pareja?

¿Qué no voy a permitir?

¿Qué puedo hacer para sanar?

Gobernación de Cundinamarca



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

Gobernación de Cundinamarca



MÓDULO 4



SEÑALES DE ALARMA PARA DETECTAR UN VÍNCULO DAÑINO

Gobernación de Cundinamarca

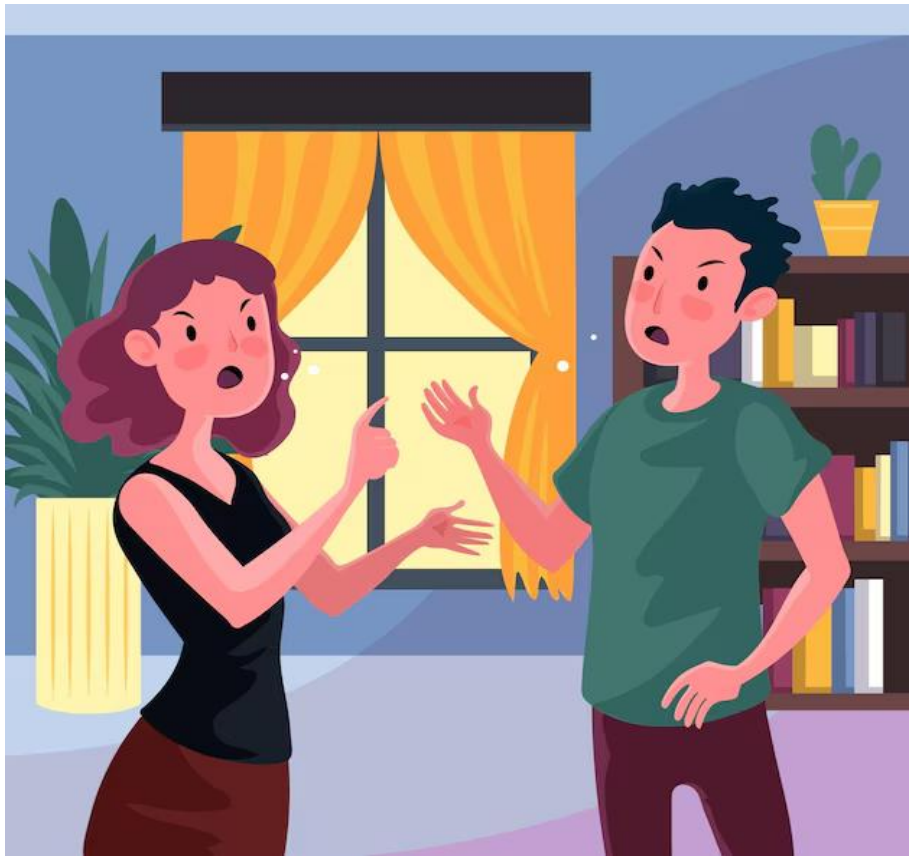
ACTIVIDAD ROMPE HIELO

“Relevos de confianza”





Gobernación de Cundinamarca



CONTROL

AGRESIÓN

AISLAMIENTO

Gobernación de Cundinamarca

VINCULOS DAÑINO

- **1. Te sientes agotado después de cada encuentro**
- Una de las primeras alertas es el cansancio emocional que se experimenta después de interactuar con esa persona. No importa si fue un diálogo breve o una convivencia prolongada: terminas sintiéndote drenado, triste o con el ánimo alterado. La sensación no es pasajera, sino constante.

- Este agotamiento puede manifestarse en forma de ansiedad, insomnio, irritabilidad o incluso síntomas físicos como dolor de cabeza o tensión muscular.

- **2. Tienes que medir constantemente lo que dices**
- Si antes de hablar tienes que calcular tus palabras para no herir, para no “activar” una reacción negativa o para no provocar distanciamiento, estás en un vínculo frágil y poco seguro. Las relaciones sanas permiten la expresión libre, sin miedo a consecuencias emocionales desproporcionadas.

- **3. Nunca es suficiente lo que haces**
- Cuando hagas lo que hagas nunca alcanza, cuando los gestos de amor, atención o cuidado son recibidos con indiferencia o reproche, te vas vaciando poco a poco. Si constantemente te hacen sentir que estás en deuda, hay un desequilibrio emocional que desgasta profundamente.

- **4. Te sientes culpable por poner límites**
- Poner límites es un acto sano y necesario, pero en algunos vínculos esto se castiga con distancia emocional, chantaje afectivo o reproches. Cuando empiezas a sentir culpa por cuidar tus propios espacios o necesidades, es momento de revisar esa relación

VINCULOS DAÑINOS

- 5. Sientes que todo depende de tu esfuerzo
- Cuando una relación solo se mantiene porque una parte se esfuerza, se adapta, insiste o repara, el desgaste es inevitable. Las relaciones deben sostenerse desde ambos lados. Si estás en modo “salvador”, sin recibir lo mismo a cambio, el vínculo se vuelve agotador.

- 6. Vives en un estado de alerta emocional
- Estás constantemente pendiente de los cambios de humor, de interpretar señales, de evitar conflictos, de no decir algo que moleste. Esa tensión sostenida afecta tu bienestar y tu capacidad de relajarte incluso en momentos que deberían ser placenteros.

- 7. Te hace dudar de tu valor
- Uno de los daños más sutiles es cuando empiezas a sentir que no vales lo suficiente. Frases hirientes, comparaciones, desprecios o falta de reconocimiento pueden erosionar tu autoestima sin que te des cuenta.

- 8. Sientes más angustia que paz
- Una relación no siempre es fácil, pero no debería sentirse como una carga diaria. Si lo que prevalece es la angustia, el dolor, el llanto o el miedo, es importante escuchar esa voz interna que te pide calma y cuidado.

Gobernación de Cundinamarca



REDES DE APOYO







Gobernación de Cundinamarca

DIALOGUEMOS UN POCO

ASÍ IDENTIFICAS UN VÍNCULO SANO

- Te corresponde.
- Esta cuando lo o la necesitas.
- Te cuida.
- Te hace parte de su vida y quieres que haga parte de la tuya.

Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN

El buzón secreto .



Gobernación de Cundinamarca



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

Gobernación de Cundinamarca



Gobernación de Cundinamarca

@CundinamarcaGob

www.cundinamarca.gov.co