

“ESCUDOS DE SABIDURIA, CONÓCETE, RESPETATE, EXPRESATE Y CUIDATE,- !MI CUERPO TERRITORIO DE AMOR!

PADRES

Gobernación de Cundinamarca

OBJETIVO

- 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.
- De esta manera, esperamos obtener el apoyo y la participación de los padres y madres.



Gobernación de Cundinamarca

MÓDULO 1

CAMBIOS CORPORALES Y HORMONALES DEL ADOLESCENTE





Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD ROMPEHIELO

Se da la bienvenida a los padres de familia por parte de la gobernación de Cundinamarca. Posteriormente se les pedirá a los padres de familia ponerse cómodos y cerrar los ojos, llevar toda su atención a la respiración, inhalar profundamente y llevar la respiración hasta el abdomen y observar como este se infla, luego con la exhalación observar como el aire sale y de esta manera se libera la tensión (este ejercicio respiratorio se lleva a cabo 4 veces mas) posteriormente se invita a los padres a visualizar el primera día que tuvieron a sus hijos en los brazos, que recuerden la emoción que sintieron en este momento, se invita a recordar las facciones de su cara y la sensación de tenerlo cerca.
Posteriormente se invita a abrir los ojos y a compartir la experiencia contestando estas preguntas. ¿cómo se sintieron? ¿Qué emoción experimentaron?
Posteriormente se aborda a los padres de familia con un vídeo donde se explicará como abordar el tema de la sexualidad con los adolescentes.



Gobernación de Cundinamarca

CAMBIOS CORPORALES Y HORMONALES DEL ADOLESCENTE

- ¿Por qué se les llama adolescentes?
- ¿Cómo influyen las hormonas en los cambios físicos?
- Cuando cambia más el cerebro?



Gobernación de Cundinamarca

TRES CARACTERÍSTICAS CLAVE PARA CONOCER EL FASCINANTE CEREBRO DEL ASOLESCENTE

- Etapa de sensibilidad máxima del cerebro a la dopamina
- El cerebro adolescente es especialmente sensible a la oxitocina
- La serotonina es otro neurotransmisor que puede aparecer desregulado en la adolescencia.



Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN



- Desmantelando mitos y verdades.
- Iniciamos realizando dos divisiones en el piso con lazos, uno indicará falso y el otro verdadero; los padres de familia deberán ubicarse en el espacio según considere corresponda la respuesta, permitiendo generar un debate. Luego la coordinadora dará la respuesta correcta despejando dudas.

Gobernación de Cundinamarca

MÓDULO 2



HABLANDO DE SEXUALIDAD CON MIS HIJOS ¿"Y ENTONCES CÓMO LE DIGO"?

Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD ROMPEHIELO



- Esta actividad se llama Banano, manzana, naranja
- Con los participantes se hará un circulo y se tomaran de los hombros, cuando el moderador nombre una fruta cada uno hará la acción
- Banano: Un pasito atrás
- Manzana: un pasito adelante
- Naranja: vueltica y cambias de compañero

Gobernación de Cundinamarca

CLAVES PARA UNA CONVERSACIÓN EXITOSA SOBRE LA SEXUALIDAD

- Aprovecha el momento
- Habla pronto y con frecuencia.
- Habla con sinceridad
- Sé directo
- Considera la perspectiva de tu hijo adolescente.
- No te concentres solo en los hechos
- Céntrate en el bienestar
- Sugiere seguir la charla



Gobernación de Cundinamarca

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. Compartir sus experiencias en lugar de dar sermones ayuda a construir una mejor comunicación.

Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN

Cada uno de los integrantes realizará un cambio de roles, se dividirán en grupos asignados según la población establecida y se realizaran preguntas a la azar de “Falso y verdadero” el objetivo de esta actividad es ponerse en los zapatos de los otros porque parar muchos padres he hijo hablar de sexualidad es un trabajo





Gobernación de Cundinamarca

MÓDULO 3



PSICOAFECTIVIDAD Y LAS DIMENSIONES AFECTIVIDAD INTIMIDAD SEXUALIDAD GENITALIDAD SEXO ACTO SEXUAL

Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD ROMPEHIELO



El rey de los elementos se forma un círculo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador

Gobernación de Cundinamarca

¿CÓMO ES EL DESARROLLO PSICOAFECTIVO EN LA ADOLESCENCIA?

- Afectividad
- Intimidad
- Sexualidad
- Genitalidad



Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN



El profesional llevará dos grandes loterías del sistema reproductor, se dividirán en dos grupos, cada participante de su grupo correspondiente tendrá una palabra ejemplo: (Ovario, vagina, escroto) y en la lotería se buscará la imagen correspondiente a cada palabra, el primer grupo que termine será el ganador. Esta actividad tiene como objetivo el autoconocimiento de su propio sistema reproductor

Gobernación de Cundinamarca

MÓDULO 4



NOVIAZGO RECOMENDACIONES Y REFLEXIONES, MI PRIMER DESAMOR, ¿QUÉ HACER?

Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD ROMPEHIELO



Se les pedirá a los participantes que formen un círculo; a continuación el tallerista dará a cada participante el nombre de dos frutas una que será igual para todos y otra que podrá repetir y la orden de no compartir esta información con los demás participantes. A continuación se les pedirá a los participantes que se entrelacen usando sus brazos. Estando ya todos los participantes entrelazados el tallerista procederá a dar una orden y nombrar una fruta así: Sentados……naranja. Saltar ……manzana. Al estar entrelazados será muy divertido ya que no todos estarán sentados ni todos saltaran, etc. El apogeo de la actividad se dará cuando se dé una instrucción y la fruta que tienen todos. La actividad termina cuando el tallerista de a orden con la fruta general

Gobernación de Cundinamarca

LA IMPORTANCIA DEL PRIMER NOVIAZGO

- Etapas del Noviazgo
- Riesgos y Límites en las Relaciones:
- ¿Qué son los Límites?
- Beneficios de Poner Límites Saludables
- ¿Cómo Acompañar a los Hijos en el Desamor?
- ¿Como identifico un vínculo sano?
- ¿Como identifico un vínculo dañino?



Gobernación de Cundinamarca

ACTIVIDAD DE APREHENSIÓN



El profesional solicitará a los padres que escriban cartas a sus hijos desde el futuro, expresando sus deseos y expectativas, esta actividad tiene como objetivo que los padres imaginen un escenario futuro en el que sus hijos han crecido y alcanzado ciertos hitos importantes, de igual manera es una oportunidad para expresar amor incondicional hacia sus hijos y destacar su orgullo, apoyo y afecto. Esta actividad busca crear un espacio emocionalmente significativo donde los padres puedan conectarse con sus propios sentimientos y aspiraciones para sus hijos.

Gobernación de Cundinamarca



Gobernación de Cundinamarca

@CundinamarcaGob

www.cundinamarca.gov.co