"*Metodología* Componente 2. "Vincular personas a las acciones y estrategias para promover la salud sexual y reproductiva consciente en los diferentes ciclos de vida" Categoría 1 Entérate: diálogos para una sexualidad consciente.

INFORMACIÓN GENERAL

TEMÁTICAS DE LOS ENCUENTROS	1. **Sesión 1:** derecho y salud sexual 2. **Sesión 2:** el ciclo de la vida: cuidado menstrual y hormonal 3. **Sesión 3:** redes de cuidado y ciudadanía digital 4. **Sesión 4:** mi huella digital y rutas de protección 5. **Sesión 5:** empoderamiento y prevención de violencias de genero
TEMA	**LA PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS**
LUGAR	Por confirmar.
FECHA	Por asignar.
CANTIDAD DE PERSONAS	5 grupos de 10 personas
SESIONES	Cinco (5) sesiones.
TIEMPO DE EJECUCIÓN	DOS HORAS (1) por sesión.
ENCARGADO	Profesionales FUNVIVE 2.0

MARCO TEORICO

1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA FUNDACIÓN

La intervención no se concibe como una simple transferencia de datos biológicos, sino como un proceso de intervención social transformadora. Se fundamenta en:

1.1 Teoría del Agenciamiento Humano: El Trabajo Social busca que los 250 beneficiarios transiten de ser "objetos de protección" a "sujetos de derechos". Esto implica que la información técnica (sobre anticoncepción o ciclos) se convierte en una herramienta de poder para la toma de decisiones autónomas.

1.2 **Perspectiva Interseccional:** Se reconoce que la sexualidad en la localidad de Santa Fe está atravesada por variables de clase, etnia, identidad de género y situación de vulnerabilidad. La metodología ajusta los lenguajes para que la NNJA de 10 a 28 años encuentren relevancia en el contenido.

1.3 **Modelo de Salud Comunitaria:** Entendemos la Salud Sexual y Reproductiva (SSR) como un determinante social de la salud. Si hay barreras en SSR, se fractura el proyecto de vida y la movilidad social.

2. MARCO NORMATIVO

La ejecución del Componente 2 se rige por un bloque de constitucionalidad y legalidad que garantiza los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR) como derechos humanos fundamentales.

2.1 Ámbito internacional

- **Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (El Cairo, 1994):** Define la salud reproductiva como un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades en todos los aspectos relativos al sistema reproductivo.
- **Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW):** Obliga al Estado a asegurar el acceso a servicios de atención médica, incluidos los que se refieren a la planificación de la familia.
- **Convención Belém do Pará:** Instrumento para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, fundamentando nuestro eje de Prevención de VBG.

2.2 Ámbito Nacional (Colombia)

- **Constitución Política de 1991:** * **Art. 16:** Libre desarrollo de la personalidad.
  Art. 42: Derecho de la pareja a decidir libre y responsablemente el número de sus hijos.

- **Ley 1751 de 2015 (Ley Estatutaria de Salud):** Consagra la salud como un derecho fundamental autónomo e irrenunciable, donde la SSR es un servicio esencial que no puede ser interrumpido.
- **Ley 1098 de 2006 (Código de la Infancia y la Adolescencia):** Establece el interés superior de los niños, niñas y adolescentes y su derecho a recibir información clara sobre su salud sexual.
- **Sentencia C-055 de 2022 (Corte Constitucional):** Despenalización de la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) hasta la semana 24,

reconociéndola como un derecho fundamental a la salud y a la dignidad humana.

- **Ley 1257 de 2008:** Dicta normas de sensibilización y prevención de formas de violencia y discriminación contra las mujeres.

2.3 Ámbito Distrital (Bogotá D.C.)

- **Acuerdo Distrital 761 de 2020 (Plan de Desarrollo):** Establece la creación y fortalecimiento del **Sistema Distrital de Cuidado (SIDICU)** como estrategia para redistribuir y reducir las cargas de cuidado.
- **Política Pública de Mujeres y Equidad de Género (PPMYEG):** Define el derecho a la salud plena, incluyendo la salud sexual y reproductiva como prioridad para la autonomía de las mujeres en la ciudad.

3. JUSTIFICACIÓN

La intervención propuesta para los 250 beneficiarios de la localidad de Santa Fe se justifica desde tres dimensiones críticas:

3.1 Dimensión Social: Prevención y Movilidad

La localidad de Santa Fe presenta dinámicas de vulnerabilidad socioeconómica donde la maternidad temprana y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) actúan como barreras para la movilidad social. La justificación técnica radica en que **la información es un determinante social de la salud**. Al dotar a niños y jóvenes de herramientas sobre anticoncepción y derechos, se reduce el riesgo de deserción escolar y se potencia el cumplimiento de sus proyectos de vida, rompiendo ciclos intergeneracionales de pobreza.

3.2 Dimensión Pedagógica: La Metodología de "Aprender Haciendo"

El uso de **macromodelos anatómicos** y material pedagógico tangible (agendas y cartillas) no es un gasto accesorio, sino una necesidad técnica. La justificación sostiene que la educación sexual tradicional, basada en el miedo o la prohibición, es ineficaz. Nuestra propuesta utiliza el **Modelo Cognitivo-Social**, donde la observación y la manipulación de modelos anatómicos permiten una comprensión científica y desmitificada del cuerpo, facilitando que el beneficiario internalice la ruta de atención como una herramienta propia.

3.3 Dimensión de Trabajo Social: Agenciamiento y Cuidado

Desde el Trabajo Social, la justificación se centra en el **Enfoque de Capacidades** (Amartya Sen). No intervenimos para "dar charlas", sino para desarrollar capacidades de agencia.

- **Corresponsabilidad:** Al integrar el Sistema Distrital de Cuidado de Bogotá (SIDICU), justificamos la necesidad de involucrar a los hombres en las labores de cuidado y en la responsabilidad reproductiva.
- **Prevención de VBG:** La intervención se justifica como una medida preventiva ante el aumento de la violencia digital (Grooming/Sexting). Proteger a la niñez en entornos digitales es una obligación estatal y contractual que este componente asume con rigor técnico.

4. OBJETIVO GENERAL:

Vincular a **250 personas** (adolescentes, jóvenes y comunidad en general) de la localidad de Santa Fe en acciones y estrategias orientadas a la promoción de los derechos sexuales y reproductivos, con el fin de favorecer el ejercicio de una sexualidad autónoma, responsable y consciente que contribuya a la prevención del embarazo adolescente.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Gestión y Vinculación Territorial:** Desarrollar los procesos de convocatoria, inscripción y caracterización sociodemográfica de 250 beneficiarios, garantizando la aplicación de enfoques diferenciales (étnico, LGBTIQ+, víctimas del conflicto) para asegurar la pertinencia de la intervención en el territorio.

- **Fortalecimiento del Conocimiento (Entérate):** Implementar procesos de formación mediante el intercambio de saberes y la provisión de información científica que permita a los participantes develar mitos y creencias culturales, promoviendo una conciencia crítica frente al ejercicio de su salud sexual y reproductiva.

- **Empoderamiento y Toma de Decisiones (Decide):** Fortalecer las habilidades psicosociales, la autoconfianza y la autoestima de los participantes a través de talleres vivenciales, facilitando la toma de decisiones autónomas y responsables en el marco de los derechos sexuales y reproductivos y la construcción de proyectos de vida.

- **Movilización y Experiencia Pedagógica (Actúa):** Materializar los conocimientos adquiridos mediante herramientas lúdicas y experienciales (festivales y sesiones prácticas) que permitan a la población vivenciar el alcance de sus decisiones y el uso correcto de métodos de protección y rutas de atención.

- **Articulación e Incidencia en Salud:** Dinamizar la canalización de los usuarios hacia los programas de salud y servicios sociales del distrito, mediante la activación efectiva de las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) y el conocimiento de los puntos de atención local.

- **Sustentación Técnica y Seguimiento:** Garantizar la trazabilidad del impacto del componente mediante la entrega de informes cualitativos y cuantitativos, actas de asistencia y evidencias del proceso pedagógico desarrollado con cada uno de los 5 grupos de formación

6. DESARROLLO EXTENDIDO DE EJES TEMÁTICOS

6.1 EJE 1: Ciudadanía Sexual y Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR)

La sexualidad es una dimensión constitutiva del ser humano. Los DSR se dividen en dos categorías que deben abordarse con profundidad técnica:

- **Derechos Sexuales (Libertad y Placer):** Incluyen el derecho a explorar la propia sexualidad sin coacción, el derecho al placer y el derecho a la libre orientación sexual e identidad de género.

    1. ***Enfoque 10-13 años:*** Reconocimiento de la intimidad y el derecho a decir "No" (Consentimiento).
    2. ***Enfoque 14-28 años:*** Diferenciación entre deseo, atracción e identidad.

- **Derechos Reproductivos (Autonomía y Salud):**

    1. **Anticoncepción y Contracepción:** Se debe profundizar en los **LARC** (Anticonceptivos Reversibles de Larga Duración) como política de prevención de maternidad temprana.
    2. **Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE):** Sustentado en la **Sentencia C-055 de 2022**, se explica que el aborto es un servicio de salud al que se puede acceder de forma libre hasta la semana 24. El rol del facilitador es eliminar el estigma y activar la ruta de salud.

6.2 EJE 2: Justicia y Dignidad Menstrual

La menstruación es un proceso político. Desde la Fundación, se aborda la **Gestión Menstrual** como un derecho económico y de salud.

- **Fisiología del Ciclo:** Explicación detallada de la interacción entre las hormonas FSH, LH, estrógenos y progesterona.

1. ***Fase Folicular:*** Crecimiento del endometrio.
2. ***Ovulación:*** El momento crítico de fertilidad.
3. ***Fase Lútea:*** Preparación para la descamación (menstruación).

- **Gestión Sostenible:** Se promueve el uso de la copa menstrual y toallas de tela para combatir la "pobreza menstrual" (falta de recursos para comprar toallas desechables) y reducir el impacto ambiental.

6.3 EJE 3: Economía del cuidado y sistema distrital del cuidado (SIDICU)

Este eje vincula la sexualidad con la estructura socioeconómica de Bogotá.

1. **La Carga del Cuidado:** Se analiza cómo el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado ha recaído en las mujeres, limitando su autonomía reproductiva y profesional.
2. **Las 3 "R" del Cuidado:**
   2.1 **Reconocer**: Valorar el cuidado como trabajo.
   2.2 **Reducir:** Usar servicios estatales (lavanderías, comedores).
   2.3 **Redistribuir:** Que hombres y Estado asuman su parte.
3. **SIDICU:** Se presenta la oferta de las Manzanas del Cuidado en Santa Fe como puntos de apoyo para que los jóvenes y sus familias descarguen estas tareas y accedan a servicios de formación.

6.4 EJE 4: Entornos Digitales: Sexting, Grooming y Violencia Digital

La tecnología redefine las prácticas sexuales. La intervención debe ser preventiva y no punitiva.

- **Grooming (Engaño Pederasta):** Se profundiza en las fases del grooming (amistad, aislamiento, solicitud de contenido) para que los niños y niñas identifiquen perfiles falsos.
- **Sexting Consciente:** Para mayores de 14 años, se reconoce como un ejercicio de libertad sexual. El enfoque no es prohibir, sino enseñar sobre el **consentimiento digital** y los riesgos de la difusión no consentida (violencia digital), que en Colombia tiene implicaciones legales graves.
- **Rutas de Atención:** Activación de denuncias ante la Fiscalía (delitos informáticos) y CAI Virtual.

6.5 EJE 5: Prevención de VBG y Nuevas Masculinidades

La Violencia Basada en Género (VBG) es el resultado de una asimetría de poder histórica.

- **El Iceberg de la Violencia:** Se trabaja desde las formas invisibles (humillación, control de ropa, celos) hasta las visibles (golpes, feminicidio).

- **Nuevas Masculinidades:** Se propone a los hombres del grupo una identidad basada en la **responsabilidad afectiva** y la vulnerabilidad. Se busca deconstruir el mandato de "proveedor agresivo" para transitar hacia el "hombre cuidador" que rechaza la complicidad con la violencia hacia las mujeres.
- **Catálogos de Rutas de Atención**.

  Estos catálogos deben contener los contactos de:

  - Línea Púrpura (Mujeres).
  - Línea 141 (Niñez).
  - Servicios de Salud Local (Santa Fe).

Insumos Pedagógicos: Cada participante recibirá un **Kit Pedagógico** (Agenda y Cartilla) diseñado para la sistematización personal de su proyecto de vida y autocuidado.

7. METODOLOGIA SESIONES FORMATIVAS:

Cada encuentro tiene una duración de dos horas y se enfoca en:

Planeación Metodológica por Sesión y Grupo

A continuación, presento la metodología diferencial para las 5 sesiones de cada grupo, con una duración de **2 horas por sesión**:

7.1 SESIÓN 1: DERECHOS Y SALUD SEXUAL

Grupo	**Metodología Sugerida**	**Actividad Central**
Niñez (10-13)	**Lúdica-Exploratoria**	"El mapa del tesoro de mi cuerpo": Reconocimiento de órganos y concepto de intimidad.
Adolescentes (14-17)	**Interactiva-Reflexiva**	"Mitos vs Realidades": Uso de tarjetas sobre métodos anticonceptivos y derechos sexuales.

"*Metodología* Componente 2. "Vincular personas a las acciones y estrategias para promover la salud sexual y reproductiva consciente en los diferentes ciclos de vida" Categoría 1 Entérate: diálogos para una sexualidad consciente.

Grupo	Metodología Sugerida	Actividad Central
Jóvenes (18-28)	**Jurídico-Autónoma**	"Cátedra de Derechos": Análisis de la Sentencia C-055 (IVE) y acceso a servicios de salud.

7.2 SESIÓN 2: CUIDADO MENSUAL (CICLOS)

Grupo	Metodología Sugerida	Actividad Central
Niñez (10-13)	**Visual-Creativa**	"Mi reloj lunar": Manualidad para entender las fases del ciclo de forma sencilla.
Adolescentes (14-17)	**Práctica-Sostenible**	"Showroom de productos": Comparación de copa, toallas y calzones menstruales.
Jóvenes (18-28)	**Clínica-Política**	"Menstruación Consciente": Relación entre hormonas, salud mental y derechos laborales/estudiantiles.

7.3 SESIÓN 3: CUIDADO Y TECNOLOGIA (Sexting/Grooming)

Grupo	Metodología Sugerida	Actividad Central
Niñez (10-13)	**Prevención-Seguridad**	"Semáforo del Grooming": Identificación de alertas en juegos en línea y redes.

"*Metodología* Componente 2. "Vincular personas a las acciones y estrategias para promover la salud sexual y reproductiva consciente en los diferentes ciclos de vida" Categoría 1 Entérate: diálogos para una sexualidad consciente.

Grupo	Metodología Sugerida	Actividad Central
Adolescentes (14-17)	**Ciudadanía Digital**	"Checklist del Sexting Seguro": Consenso, privacidad y rutas de denuncia ante filtraciones.
Jóvenes (18-28)	**Sistémica-Social**	"El Sistema del Cuidado": Debate sobre la carga del cuidado y violencia digital de género.

7.4 SESIÓN 4: DIVERSIDAD Y AUTONOMIA

Grupo	Metodología Sugerida	Actividad Central
Niñez (10-13)	**Inclusiva-Respetuosa**	"Cuentos Diversos": Lectura sobre diferentes formas de ser y amar desde el respeto.
Adolescentes (14-17)	**Identitaria**	"El muro de las etiquetas": Análisis de orientación sexual e identidad de género.
Jóvenes (18-28)	**Crítica-Social**	"Foro de Diversidad": Derechos de la población LGBTIQ+ y erradicación de la discriminación.

7.5 SESIÓN 5: PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS DE GENERO

Grupo	Metodología Sugerida	Actividad Central
Niñez (10-13)	**Protectora**	"Mi red de confianza": Dibujo de los adultos y rutas a los que pueden acudir.

"*Metodología* Componente 2. "Vincular personas a las acciones y estrategias para promover la salud sexual y reproductiva consciente en los diferentes ciclos de vida" Categoría 1 Entérate: diálogos para una sexualidad consciente.

Grupo	Metodología Sugerida	Actividad Central
Adolescentes (14-17)	**Deconstrucción**	"Nuevas Masculinidades": Taller sobre roles de género y manejo de emociones en hombres.
Jóvenes (18-28)	**Empoderamiento**	"Relaciones de Poder": Análisis de tipos de violencia y activación de rutas distritales.

Esta metodología busca involucrar activamente a los actores comunitarios en la prevención del embarazo, mediante el empoderamiento subjetivo. Al fortalecer la autoconfianza y el juicio autónomo, se garantiza que los jóvenes no solo tengan la información (Categoría 1), sino la capacidad emocional y social para actuar conforme a su propio bienestar (Categoría 2).

LUGAR: Localidad de Santa Fe (Espacios comunitarios o institucionales por confirmar).

8. RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS:

1. Fomentar un enfoque participativo y horizontal en la formación, promoviendo la interacción y el diálogo entre los participantes, permitiéndoles compartir sus experiencias y conocimientos.
2. Utilizar metodologías activas y dinámicas que involucren a los participantes en actividades prácticas, como estudios de casos y debates.
3. Adaptar los contenidos y materiales de formación a las características culturales y lingüísticas de la comunidad, asegurándose de que sean comprensibles y accesibles para todos los participantes.
4. Establecer espacios de reflexión y análisis crítico, fomentando la discusión sobre las causas y consecuencias del embarazo adolescente, los derechos humanos y las violencias asociadas, así como la búsqueda de soluciones desde la comunidad.
5. Promover el trabajo en red y la colaboración entre los diferentes actores comunitarios, estableciendo alianzas con instituciones locales, organizaciones de la sociedad civil y otros actores relevantes, para fortalecer y ampliar el impacto de las iniciativas comunitarias.

9. CONCLUSIONES:

El Componente 2 no es una actividad aislada, sino una respuesta técnica alineada con el **Plan de Inversión Local**. Se encuentra plenamente respaldado por la jurisprudencia colombiana (especialmente en materia de autonomía reproductiva) y por las metas de desarrollo distrital en cuanto a cuidado y equidad de género. La correcta ejecución de este marco normativo y metodológico garantiza que la Fundación actúe bajo el principio de **Garantía de Derechos**, minimizando riesgos legales y maximizando el impacto social en la población de Santa Fe

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. **Corte Constitucional de Colombia.** (2022). *Sentencia C-055/22: Despenalización del aborto*. https://www.corteconstitucional.gov.co/Relatoria/2022/C-055-22.htm
2. **Ministerio de Salud y Protección Social.** (2014). *Política Nacional de Sexualidad y DSR*. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PES/politica-nacional-sexualidad-derechos-sexuales-reproductivos.pdf
3. **UNESCO.** (2018). *Orientaciones técnicas sobre educación en sexualidad*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000262141
4. **Secretaría Distrital de la Mujer.** (2020). *Guía de Atención Integral para Mujeres Víctimas de Violencias*. https://www.sdmujer.gov.co/sites/default/files/2022-01/Guia-Atencion-Violencias-Genero.pdf
5. **Secretaría Distrital de Planeación.** (2021). *ABC del Sistema Distrital de Cuidado*. https://www.sdis.gov.co/images/Transparencia/ABC_Sistema_Distrital_de_Cuidado.pdf
6. **UNFPA Colombia.** (2021). *Manual de Gestión Menstrual Digna*. https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/manual_gestion_menstrual.pdf
7. **Ley 1257 de 2008.** *Prevención y sanción de violencias contra las mujeres*. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054
8. **ICBF.** (2021). *Guía para la prevención de riesgos digitales y Grooming*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guiapara_prevencion_riesgos_digitales.pdf.

SESIÓN 1: Mi Cuerpo, Mis Derechos y Mi Salud

La sesión tiene una duración de **120 minutos (2 horas)** y busca establecer las bases de la autonomía física y el conocimiento de derechos.

Objetivo: Promover el reconocimiento del cuerpo y el ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR) como derechos humanos.

Nota: Se describen de manera detallada las acciones a realizar por sesión, así como por grupo etario

Materiales Base (Disponibles):

- Marcadores de colores.
- Agendas/Cuadernos de los participantes.
- Cinta de enmascarar.
- Hojas de papel o cartulina (si no hay, usar hojas de la misma agenda).

1. Abordaje para Niños y Niñas (10 a 13 años)

Enfoque: Reconocimiento biológico, prevención del abuso y conceptos básicos de salud.

Tiempo	Actividad	Estrategia de Ejecución
20 min	**Apertura: El Semáforo del Cuerpo**	Dibuja una silueta humana en una cartelera (o en el tablero). Pide que con marcadores marquen en verde (zonas de contacto público: manos, hombros), amarillo (zonas de cuidado) y rojo (zonas íntimas).
40 min	**Conceptos: El Mapa de Mis Derechos**	Explica que el cuerpo es un territorio soberano. Usa la agenda para que cada niño dibuje su

		"Escudo de Protección", anotando 3 derechos que aprendan (Ej: Derecho a decir NO, Derecho a ser cuidado).
40 min	**Prevención: Los "Bichos" Invisibles (ITS)**	Explicación lúdica sobre la higiene y las infecciones. Evitar el miedo, enfocarse en el autocuidado y la confianza con los adultos.
20 min	**Cierre y Evaluación**	"El mensaje en la botella": Escriben en una hoja de su agenda algo nuevo que aprendieron y se lo intercambian.

Recomendación Visual: Diseñar una silueta humana clara y amigable. Puedes usar láminas de órganos internos, pero con un lenguaje sencillo (dibujos tipo caricatura).

2. Abordaje para Adolescentes (14 a 17 años)

Enfoque: Autonomía, prevención del embarazo no deseado y acceso a métodos.

Tiempo	**Actividad**	**Estrategia de Ejecución**
20 min	**Rompehielo: El Tendedero de Mitos**	En una cuerda o dibujada en el tablero, pega afirmaciones sobre sexualidad (Ej: "La primera vez no se queda embarazada"). Ellos deben moverlas a "Verdad" o "Mito".

40 min	**Acción: Navegando los Métodos**	Uso de la agenda para crear un "Cuadro Comparativo de Emergencia". Explica qué es el ReteICA (en broma para conectar con sus vidas) y cómo se "invierte" en salud usando condones y métodos modernos.
40 min	**Debate: IVE y Derechos**	Explicación de la Sentencia C-055 de 2022 en Colombia. Usa marcadores para resaltar las 3 causales y el derecho al acceso libre hasta la semana 24.
20 min	**Compromiso**	En su agenda, anotan el número de la Línea Púrpura o de atención de salud local.

Recomendación Visual: Un flujograma de la "Ruta de Atención" para IVE, es vital que sea visualmente rápido de leer.

3. Abordaje para Jóvenes (18 a 28 años)

Enfoque: Ciudadanía sexual, ejercicio pleno de derechos y prevención técnica de ITS.

Tiempo	**Actividad**	**Estrategia de Ejecución**
20 min	**Introducción: Cartografía del Placer y el Derecho**	En grupos de 2, identifican en qué lugares de su localidad (Santa Fe) pueden ejercer sus

		derechos (Centros de salud, fundaciones).
40 min	**Profundización: Métodos de Larga Duración**	Charla técnica sobre DIU, Implantes y Vasectomía/Ligadura. Uso de la agenda para calcular el "Costo-Beneficio" de la planificación familiar.
40 min	**Módulo Técnico: ITS y Pruebas**	Explicación sobre VIH, Sífilis y VPH. Énfasis en el derecho a exigir pruebas rápidas y gratuitas en sus EPS o puntos de salud.
20 min	**Plenaria: IVE y Estigma**	Conversatorio sobre las barreras sociales para el acceso al aborto legal y cómo eliminarlas desde el liderazgo juvenil.

Recomendación Visual: Infografías con datos estadísticos reales de la localidad sobre embarazo juvenil y tasas de ITS para generar conciencia de realidad.

Información Bibliográfica Necesaria (Sustento Técnico):

1. **Sentencia C-055 de 2022 (Corte Constitucional de Colombia):** Sobre la despenalización del aborto.

2. **Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (MinSalud):** Define los 15 derechos básicos que debes mencionar.

3. **Guía de Práctica Clínica para la Prevención de ITS (MinSalud):** Información técnica sobre el uso del condón y barreras de protección.

4. **Protocolos de Profamilia:** Para la explicación de métodos anticonceptivos de larga duración (LARC).

Recomendación de Material Adicional a Diseñar:

- **Flashcards (Tarjetas rápidas):** Crea tarjetas con marcadores que tengan el nombre de una ITS por un lado y los síntomas principales por el otro.

- **Directorio de Bolsillo:** En una hoja pequeña que puedan pegar en su agenda, dales los nombres de los CAPS (Centros de Atención Prioritaria en Salud) de la localidad de SANTAFE

SESIÓN 2: El Ciclo de la Vida: Cuidado Menstrual y Hormonal

Esta es la **Guía de Ejecución para la Sesión 2 de la Categoría 1**, centrada en el **Cuidado Menstrual**. El objetivo es desmitificar el ciclo menstrual, entenderlo como un proceso biológico y hormonal, y promover el uso de productos de cuidado digno y sostenible.

Objetivo: Comprender las fases del ciclo menstrual (menstrual, folicular, ovulatoria y lútea) y fomentar el autocuidado físico y emocional.

Nota: Se describen de manera detallada las acciones a realizar por sesión, así como por grupo etario

Materiales Base:

- Marcadores de colores.
- Agendas de los participantes.
- Colores o crayones (si están disponibles).
- Formato de "Calendario Menstrual" (se puede dibujar en la agenda).

1. Abordaje para Niños y Niñas (10 a 13 años)

Enfoque: Preparación para la menarquia (primera regla) y normalización del proceso.

Tiempo	Actividad	Estrategia de Ejecución
20 min	**Apertura: El Reloj de la Luna**	Explica que el cuerpo tiene ritmos. En una hoja de la agenda, pide que dibujen un círculo y lo dividan en 4 partes. Usen colores para representar cómo creen que se siente el cuerpo en cada etapa.
40 min	**Metodología: ¿Qué pasa adentro?**	Usa marcadores para dibujar en el tablero el útero y los ovarios.

		Explica la "preparación de la casita" (el endometrio). Usa la analogía de una planta que se prepara para florecer.
40 min	**Práctica: El Kit de Emergencia**	En la agenda, haz una lista de qué llevar en el colegio: una toalla, un cambio de ropa interior, y a quién pedir ayuda (ruta de confianza escolar). Romper el tabú de la "mancha".
20 min	**Cierre: Mitos de Abuela**	Pregunta qué han oído sobre no bañarse o no comer limón durante la regla. Desmiente estos mitos con base científica sencilla.

Recomendación Visual: Diseñar un "Reloj Menstrual" circular con flechas móviles que indique las 4 fases con iconos (una gota, una flor, un sol, una nube).

2. Abordaje para Adolescentes (14 a 17 años)

Enfoque: Gestión del ciclo, cambios de ánimo y opciones de productos.

Tiempo	**Actividad**	**Estrategia de Ejecución**
20 min	**Inicio: La Montaña Rusa Hormonal**	Pide que en su agenda dibujen una línea de tiempo del último mes y marquen picos (días de mucha energía vs. días

		de cansancio o tristeza). Explica que son los estrógenos y la progesterona.
40 min	**Conceptos: Ovulación y Embarazo**	Cruce de información con la sesión 1: Identificar los días fértiles. Explicar que el ciclo no siempre es de 28 días y que el registro en la agenda es clave para conocer su propio cuerpo.
40 min	**Acción: Menstruación Sostenible**	Debate sobre la copa menstrual, toallas de tela y calzones absorbentes vs. desechables. Usa marcadores para comparar costos y beneficios ambientales.
20 min	**Cierre: El Semáforo del Dolor**	Explicar qué es un dolor "normal" y cuándo hay que ir al médico (posible endometriosis o SOP).

Recomendación Visual: Una infografía comparativa de productos menstruales (costo por unidad vs. duración en años) para fomentar la economía del cuidado.

3. Abordaje para Jóvenes (18 a 28 años)

Enfoque: Salud hormonal integral, derechos menstruales y soberanía corporal.

Tiempo	**Actividad**	**Estrategia de Ejecución**

20 min	**Apertura: Menstruación y Trabajo/Estudio**	Conversatorio: ¿Cómo afecta el ciclo su productividad o vida social? Introducir el concepto de "Dignidad Menstrual".
40 min	**Profundización: El ABC Hormonal**	Explicación técnica de las 4 fases. Uso de la agenda para anotar síntomas específicos de la fase lútea (SPM) y estrategias de nutrición o ejercicio para cada etapa.
40 min	**Política: Ley de Menstruación Digna**	Informar sobre el derecho al acceso gratuito a productos en ciertos contextos y la eliminación del IVA en productos menstruales en Colombia.
20 min	**Cierre: Autodiagnóstico**	Ejercicio privado en la agenda sobre regularidad del ciclo y planificación de chequeos ginecológicos preventivos.

Recomendación Visual: Diagrama detallado de los niveles de hormonas (FSH, LH, Estrógeno) a lo largo del mes para entender por qué cambia la libido, el hambre y el sueño.

Información Bibliográfica y Técnica:

1. **Ley 2261 de 2022 (Colombia):** Garantiza la dignidad menstrual y el acceso a productos de higiene.

2. **Guía de Salud Menstrual de UNICEF:** Conceptos básicos para la pedagogía con adolescentes.

3. **Sentencia T-398 de 2019:** Sobre el derecho a la educación y la salud menstrual.

4. **Manual de Ginecología Natural:** Para enfoques de cuidado alternativo y reconocimiento de fluidos (moco cervical).

Estrategia de Ejecución con Materiales:

- **La Agenda como Bitácora:** Motiva a los participantes a que su agenda no sea solo para tomar notas, sino su primer "rastreador menstrual". Enséñales a marcar con símbolos (ej. un punto rojo para sangrado, un rayo para dolor).

- **Cartelera Interactiva:** Si tienes papel bond o tablero, dibuja una "Flor del Ciclo" gigante donde ellos peguen post-its o escriban con marcadores cómo se sienten en cada fase.

SESIÓN 3: Redes de Cuidado y Ciudadanía Digital

Esta es la **Guía de Ejecución para la Sesión 3 de la Categoría 1**. Esta sesión es fundamental ya que conecta el autocuidado con la responsabilidad institucional del Distrito y los riesgos del entorno digital.

Objetivo: Reconocer el cuidado como un derecho y un trabajo, identificar los servicios del Sistema Distrital de Cuidado y fortalecer la prevención de riesgos en entornos digitales.

Nota: Se describen de manera detallada las acciones a realizar por sesión, así como por grupo etario

Materiales Base:

- Marcadores y agenda.
- Lana o hilo (si no hay, usar tiras de papel de la agenda unidas).
- Cinta de enmascarar.

1. Abordaje para Niños y Niñas (10 a 13 años)

Enfoque: El cuidado como red y el Sistema Distrital de Cuidado (Manzanas del Cuidado).

Tiempo	Actividad	Estrategia de Ejecución
20 min	**Apertura: La Telaraña del Cuidado**	Todos en círculo. Lanza una bola de lana a alguien mencionando quién los cuida en casa. El que recibe dice cómo cuida él/ella a otros (o a su mascota). Al final, se ve una red física que los une.
40 min	**Conceptos: ¿Qué es el Sistema de Cuidado?**	Explica que la ciudad (Bogotá) también cuida. Usa la agenda para

		dibujar una "Manzana del Cuidado" imaginaria. Pregúntales: "¿Qué servicios les gustaría que hubiera para sus mamás o abuelas mientras ustedes estudian?".
40 min	**Acción: Mi Red de Apoyo**	En la agenda, dibujan una mano. En cada dedo escriben el nombre de una persona o institución (ej. profesora, médico, mamá) a quien acudirían si se sienten inseguros.
20 min	**Cierre: El Compromiso del Cuidado**	Escriben una frase sobre cómo van a cuidar de su propio cuerpo y de su entorno escolar esta semana.

Recomendación Visual: Un mapa sencillo de la localidad (ej. Santa Fé) ubicando la Manzana del Cuidado más cercana con un icono de corazón.

2. Abordaje para Adolescentes y Jóvenes (14 a 28 años)

Enfoque: Economía del cuidado, Sexting seguro, Grooming y Rutas de Atención Integral.

Nota: Este grupo une las temáticas tecnológicas y de rutas en esta sesión.

Tiempo	**Actividad**	**Estrategia de Ejecución**
20 min	**Apertura: La Encuesta del Tiempo**	Pide que en su agenda anoten cuántas horas al día dedican ellos al

		trabajo doméstico vs. sus hermanas o madres. Socializa brevemente para hablar de la "carga del cuidado".
30 min	**Conceptos: El Sistema Distrital de Cuidado**	Explica los servicios para jóvenes: formación, tiempo libre y respiro. Usa marcadores para resaltar que el cuidado no es solo para mujeres, es una corresponsabilidad.
40 min	**Módulo Técnico: Prácticas Sexuales Digitales**	**Sexting:** Hablar de consentimiento, privacidad y riesgos. **Grooming:** Identificar perfiles falsos. Uso la agenda para escribir "Reglas de Oro" para su seguridad digital.
30 min	**Rutas de Atención: ¿A dónde ir?**	Entrega o dicta los pasos de la Ruta Integral de Atención (Salud, Justicia y Protección). Resalta la Línea 123 y la Línea Púrpura.

Recomendación Visual: Diseñar un "Violentómetro Digital" que muestre desde reacciones leves (revisar el celular sin permiso) hasta graves (difundir contenido íntimo sin consentimiento).

Información Bibliográfica y Técnica:

1. **Plan de Ordenamiento Territorial (POT) de Bogotá:** Marco legal que institucionaliza las Manzanas del Cuidado.

2. **Guía "Sexting Seguro" (Fundación Karisma):** Conceptos sobre soberanía digital y privacidad.

3. **Ley 1257 de 2008:** Sobre sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres (base de las Rutas de Atención).

4. **Sistema Distrital de Cuidado (SIDICU):** Datos sobre la redistribución, reducción y reconocimiento del trabajo de cuidado.

Estrategia de Ejecución con Materiales:

- **El "Directorio de Emergencia" en la Agenda:** Dedicá los últimos 10 minutos a que todos escriban en la última hoja de su agenda los números: **123** (Emergencias), **155** (Violencia de género nacional), **018000112137** (Línea Púrpura Bogotá).

- **Análisis de Casos:** Con marcadores, escribe en hojas sueltas 3 situaciones de riesgo digital (ej. "Un desconocido me pide fotos por Instagram"). Pide que los grupos propongan cómo activar la ruta de atención aprendida.

Recomendaciones para el Profesional:

- **Lenguaje Cercano:** Con los jóvenes, no juzgues el sexting como "malo" per se, enfócate en el **consentimiento** y la **protección de datos**.

- **Enfoque de Género:** En la parte de cuidado, enfatiza que los hombres también son sujetos de cuidado y cuidadores, para romper el rol tradicional.

SESIÓN 4 (Niñez 10-13): Mi Huella Digital y Rutas de Protección

Esta es la **Guía de Ejecución para la Sesión 4 de la Categoría 1**. En este punto, los temas se bifurcan: para el grupo de niños y niñas nos enfocamos en **Seguridad Digital y Rutas**, mientras que para adolescentes y jóvenes el foco es la **Diversidad en la Sexualidad**.

Objetivo: Identificar riesgos en entornos digitales (Sexting y Grooming) y reconocer los pasos de la Ruta de Atención Integral en caso de vulneración.

Materiales Base:

- Marcadores, agendas y cinta.
- Hojas de colores (o páginas de la agenda marcadas con colores).

Tiempo	Actividad	Estrategia de Ejecución
20 min	**Apertura: El Avatar Seguro**	En su agenda, cada niño crea un "Avatar" que lo represente en internet. Deben anotar 3 cosas que su avatar **nunca** diría (ej. dirección, nombre del colegio, fotos privados).
40 min	**Conceptos: Cazadores de Perfiles (Grooming)**	Juego de roles: Tú actúas como un "perfil sospechoso" que hace preguntas. Ellos deben levantar la mano si detectan una señal de alerta. Explica que el grooming es un engaño sistemático.
40 min	**Metodología: El Mapa de la Ruta**	Usa el tablero para dibujar una "Estación de

		Ayuda". Explica los 4 pasos: 1. Identificar el riesgo, 2. Avisar a un adulto de confianza, 3. Reportar en la plataforma/colegio, 4. Activar salud/justicia.
20 min	**Cierre: El Contrato Digital**	En la agenda, escriben un "contrato" consigo mismos sobre qué fotos compartir y a quién pedir ayuda si alguien los hace sentir incómodos.

Recomendación Visual: Diseñar un "Termómetro de Confianza Digital" (Verde: amigos reales; Amarillo: amigos de juegos en línea; Rojo: desconocidos que piden fotos).

SESIÓN 4 (Adolescentes y Jóvenes 14-28): El Abanico de la Diversidad

Objetivo: Promover el respeto por la orientación sexual e identidad de género, eliminando prejuicios y estigmas.

Materiales Base:

- Marcadores de colores.
- Agendas.
- Post-its o trozos de papel pequeños.

Tiempo	**Actividad**	**Estrategia de Ejecución**
20 min	**Apertura: El Juego de las Etiquetas**	Pide que escriban en su agenda tres etiquetas que la sociedad les ha puesto. Luego, invítalos a "tacharlas" y escribir cómo se definen ellos

		mismos realmente.
40 min	**Conceptos: S.O.G.I.E. (Orientación, Identidad y Expresión)**	Usa el esquema del "Unicornio de Género" o la "Galleta de la Diversidad". Explica con marcadores la diferencia entre: quién me gusta (orientación), quién soy (identidad) y cómo me visto (expresión).
40 min	**Debate: Derechos LGBTIQ+**	Conversatorio sobre la importancia del respeto. Analizar casos de discriminación en la localidad y cómo ser un "aliado". Mencionar la Política Pública LGBTI de Bogotá.
20 min	**Cierre: Mensaje de Inclusión**	En una hoja de la agenda, escriben un mensaje de apoyo para alguien que esté explorando su identidad y lo pegan en un "muro de la diversidad" improvisado con cinta.

Recomendación Visual: Un gráfico claro que diferencie Sexo Biológico (cuerpo), Identidad (cerebro), Expresión (exterior) y Orientación (corazón).

Información Bibliográfica y Técnica:

1. **Ley 1336 de 2009:** Prevención de la explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes (ESCNNA) en entornos digitales.

2. **Decreto 062 de 2014 (Bogotá):** Política Pública para la garantía plena de los derechos de las personas lesbianas, gay, bisexuales, trans e intersexuales (LGBTI).

3. **Principios de Yogyakarta:** Estándares internacionales sobre la aplicación de la legislación de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género.

4. **Guía de Seguridad Digital (Ministerio TIC - En TIC Confío):** Recursos pedagógicos para prevenir el grooming y el sexting.

Estrategia de Ejecución con Materiales:

- **El Glosario en la Agenda:** Especialmente con jóvenes, pídeles que reserven una página de su agenda para un "Glosario Diverso" (¿Qué es No Binario?, ¿Qué es Pansexual?, etc.). Esto evita confusiones técnicas.

- **Uso de Marcadores para la Empatía:** En el grupo de niños, usa marcadores rojos para señalar en la "Ruta de Atención" los puntos donde no se debe guardar silencio (ej. Comisaría de Familia, ICBF).

Recomendaciones para el Profesional:

- **Manejo de Grupos:** El tema de la diversidad puede generar risas nerviosas o comentarios conservadores. Mantén una postura neutral, basada en **Derechos Humanos** y la **Constitución**, sin entrar en debates religiosos o morales.

- **Privacidad:** En la sesión de tecnología, recuerda que muchos niños pueden estar siendo víctimas de algo que no saben nombrar. Estate atento a señales de alerta para una intervención individual posterior.

SESIÓN 5: Empoderamiento y Prevención de Violencias de Género

Esta es la **Guía de Ejecución para la Sesión 5 de la Categoría 1**, centrada en la **Prevención de Violencias Basadas en Género (VBG)**. Como cierre del proceso, esta sesión busca consolidar el empoderamiento, la deconstrucción de estereotipos y la capacidad de reacción ante situaciones de violencia.

Objetivo: Identificar los tipos de violencia de género, cuestionar los roles tradicionales y fortalecer la capacidad de respuesta y denuncia.

Materiales Base:

- Marcadores y agenda.
- Hojas blancas o de la agenda.
- Cinta de enmascarar.

1. Abordaje para Niños y Niñas (10 a 13 años)

Enfoque: Igualdad de género y redes de protección.

Tiempo	Actividad	Estrategia de Ejecución
20 min	**Apertura: ¿Ropa de colores o de género?**	En el tablero o en una hoja grande, dibuja dos columnas. Pide que mencionen actividades, colores o juguetes que "solo son para niños" o "solo para niñas". Usa los marcadores para tachar las barreras y explicar que todos pueden hacer todo.
40 min	**Conceptos: El Violentómetro Infantil**	Adapta el violentómetro a situaciones escolares y familiares (ej. burlas por el aspecto, toques no deseados). En la agenda, dibujan un "Escudo de la

		Verdad" con frases como "Mi cuerpo es mío" y "Yo cuento lo que me pasa".
40 min	**Acción: Mi Red de Adultos Seguros**	Identificar en su entorno (barrio/colegio) a tres personas a quienes acudirían si ven o viven algo que les duele o asusta. Deben escribir sus nombres o cargos en la agenda.
20 min	**Cierre: El Lazo del Respeto**	Crean un dibujo colectivo sobre la amistad entre niños y niñas basada en la igualdad.

Recomendación Visual: Un cartel colorido con el "Violentómetro" adaptado para niños con caritas que cambian de color (verde a rojo).

2. Abordaje para Adolescentes y Jóvenes (14 a 28 años)

Enfoque: Relaciones de poder, nuevas masculinidades y rutas de justicia.

Tiempo	**Actividad**	**Estrategia de Ejecución**
20 min	**Apertura: El Iceberg de la Violencia**	Dibuja un iceberg. En la punta (lo visible) pon "Femicidio" o "Golpes". Pide que ellos mencionen lo que hay debajo (lo invisible): chistes sexistas, control del celular, celos, chantaje emocional.

40 min	**Conceptos: Nuevas Masculinidades**	Conversatorio: "¿Qué significa ser hombre hoy?". Cuestionar la idea del "macho" que no llora o que domina. Usa la agenda para que los hombres escriban un compromiso de cambio y las mujeres uno de autonomía.
40 min	**Módulo Técnico: Tipos de Violencia y Rutas**	Explicar la diferencia entre violencia física, psicológica, sexual, económica y patrimonial. Entrega de forma clara los pasos para denunciar ante la URI, la Fiscalía o la Comisaría de Familia en la localidad.
20 min	**Cierre: Círculo de Empoderamiento**	Cada participante escribe en una hoja de su agenda una fortaleza propia que nadie puede vulnerar. Se termina con la entrega de certificados simbólicos de "Agentes de Cambio".

Recomendación Visual: El gráfico del "Iceberg de la Violencia de Género" para mostrar cómo las agresiones verbales o simbólicas sostienen la violencia física.

Información Bibliográfica y Técnica:

1. **Ley 1257 de 2008 (Colombia):** La norma principal sobre la no violencia contra las mujeres. Es vital que menciones los derechos de las víctimas (asistencia legal, médica y protección).

2. **Caja de Herramientas de la Secretaría Distrital de la Mujer (Bogotá):** Guías sobre nuevas masculinidades y prevención de VBG.

3. **Protocolo de Atención Integral a Víctimas de Violencia Sexual (MinSalud):** Información sobre el "Kit de Emergencia" (anticoncepción de emergencia y profilaxis) al que tienen derecho en las primeras 72 horas.

4. **Convenio de Estambul:** Aunque es europeo, sus definiciones sobre violencia doméstica y de género son el estándar internacional más alto para el abordaje técnico.

Estrategia de Ejecución con Materiales:

- **El "Violentómetro" en la Agenda:** Pide que dibujen una regla del 1 al 10 en su agenda y marquen dónde empieza el "Peligro" según lo discutido.

- **Uso de la Agenda como bitácora de recursos:** Asegúrate de que en esta última sesión tengan anotados los puntos físicos de atención de la localidad (ej. Casas de Igualdad de Oportunidades, Centros de Atención de la Fiscalía).

Recomendaciones Finales para el Profesional:

- **Manejo del Espacio:** Si durante la sesión alguien se siente movilizado emocionalmente o identifica que es víctima, ten lista una estrategia de **"Escucha Activa"** privada al terminar la sesión y haz la remisión inmediata a la ruta de salud.

- **Impacto Local:** Recuerda que en localidades como Ciudad Bolívar o Antonio Nariño, las redes comunitarias son fuertes; motiva a que el cuidado sea también colectivo, "vecinas cuidando vecinas".