

## La historia de Pili

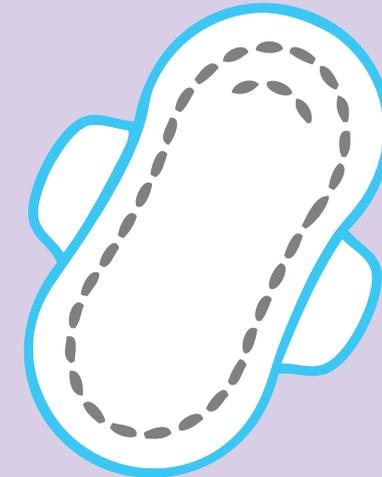
(Cambios físicos de las niñas, menarquia)

Pili tiene 11 años, disfruta mucho jugar, le gusta el fútbol, tiene un grupo de amigas y amigos con los que juega casi todos los días. Hace un tiempo se dio cuenta que la ropa le queda más pequeña, en su casa le dijeron que se dió un estirón. También ha estado sintiendo dolor en sus pechos, tiene una bolita en cada uno, porque se están desarrollando sus mamas (o pechos). Ahora el olor de su sudor es más fuerte, después de jugar lo puede sentir.

Hoy sucedió algo para lo que no estaba preparada, sintió que en medio de sus piernas estaba mojada, cuando fue al baño, era sangre, se sintió muy asustada, pero recordó que sus amigas hablan de “la regla” o “el periodo”, ahora debe usar toalla sanitaria cada vez que el periodo menstrual venga. Hace unas semanas notó que hay vellitos creciendo en sus axilas y en su pubis (debajo de su ombligo) antes de llegar a sus genitales (vulva).

Discutan en grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se siente Pili con todo lo que está ocurriendo en su cuerpo?
2. ¿Por qué creen que se siente así?
3. ¿Las medidas de higiene de Pili deben seguir siendo las mismas?



## Pepe se enamoró

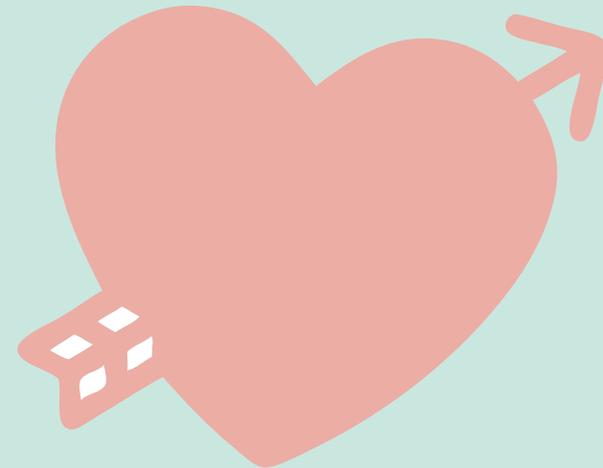
(Cambios emocionales en la adolescencia)

Ser chico no es fácil, los compañeros molestan mucho y hacen preguntas que a veces son incómodas. Ahora parece que los intereses de todos han ido cambiando, cuando ven chicas se ponen nerviosos y molestan más.

Pepe fue a la tienda y mientras compraba llegó Cori, pero esta vez él se sintió nervioso cuando la vio. No sabe bien por qué, pero le pareció más linda que antes. Su corazón palpita fuerte y respira con rapidez. No quiere que se le note, pero por evitarlo, se tropezó y Cori se sonrió. Él también se sonrió para no dejar pasar el momento. También ha tenido sueños en los aparece Cori, al parecer está enamorado.

Discutan en grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Creen que Pepe debe pedir a Cori que sea su novia? ¿Porqué?
2. ¿Qué consejo darían a Pepe para controlar sus emociones?



**Salir de la casa ahora es un desafío mayor**

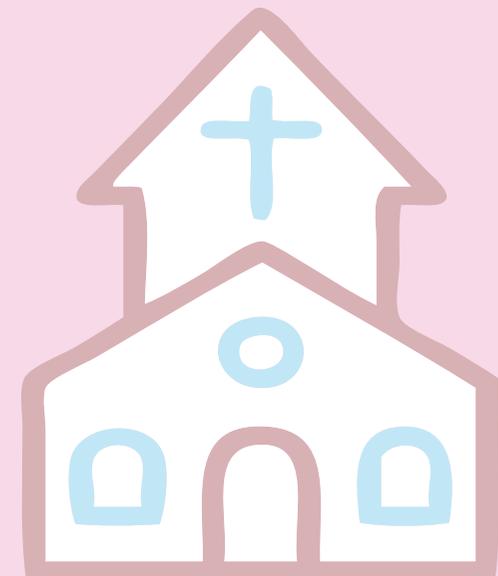
(El reto de la vida social)

Sally es una niña de 12 años. Asiste a la iglesia los domingos con su familia. A ella le ha gustado porque hay actividades para niños y niñas en las que ha participado, pero desde hace algunos domingos se ha sentido rara. Cuando la invitan a participar le da pena. Y si la maestra le pregunta, siente que la voz no le sale.

Piensa mucho en la ropa que va a ponerse pues siente que toda la gente ve si su ropa está bien o no. Tiene temor de que se burlen de ella. A veces se levanta muy feliz, pero otros días siente mucha tristeza y no sabe por qué. Lo peor es cuando llega el mal humor, si alguien le habla en ese momento, ella puede reaccionar mal y luego se siente tan culpable que prefiere estar sola. Al parecer muchos adolescentes se sienten así por los cambios hormonales que están experimentando.

Discutan en grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Es normal lo que siente Sally? ¿Por qué?
2. Elaboren una nota para animar a Sally.



## Estación 4

### Para Josh todo empezó con un sueño muy raro (Cambios físicos en los niños)

Josh tiene 14 años. Su voz está poniéndose más grave. A veces cuando habla, su voz hace chillidos extraños por los que todos se ríen. Aunque se siente mal, no les pone atención. Está muy cansado la mayoría del tiempo. El otro día, su tía le dijo a la mamá de Josh (mientras se quejaba), que está creciendo y que todo es parte de su adolescencia. Otras cosas han pasado, su ropa ya no le queda de un día para otro. Parece que crecen sus órganos genitales (su pene y testículos han crecido) y tiene más vello en el cuerpo -las axilas, el pubis y el rostro-.

Hace poco tuvo un sueño muy raro. Una chica a quien solo ha visto en la televisión parecía su novia. Lo abrazó, se dieron besos y sus cuerpos se encontraron muy cerca. Cuando despertó, estaba mojado, pero no era orina lo que tenía. Recordó que en la escuela hablaron sobre el semen (el líquido que los hombres expulsan por el pene y contiene espermatozoides). Dijeron que cuando un jovencito llega a su madurez sexual tiene estos sueños.

Discutan en grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cambios corporales ha tenido Josh?
2. ¿Qué cambios faltan?
3. ¿Qué debe pensar Josh sobre su sueño?
4. ¿Es normal que se tengan sueños así?



## El secreto de Pancho

(El abuso sexual)

Pancho ha tenido muchos problemas últimamente. Sus padres se separaron y ahora él vive con su mamá. Su mamá se ha sentido mal emocionalmente, por eso el tío de Pancho vino para apoyarle. Pero a Pancho desde el inicio, no le gustaba cómo lo veía su tío. Sentía que lo miraba de una forma extraña. Luego el tío empezó a espiarlo mientras se bañaba. Después, lo acompañaba antes de dormir, abrazándolo de una forma que lo hacía sentir incómodo y a veces le sobaba sus partes privadas. Pancho, al ser un niño pequeño, se sentía paralizado cuando esto sucedía, era muy incómodo para él. Pero no sabía cómo defenderse de lo que su tío le hacía. Su tío decía que todo aquello era un secreto y que nadie debía saberlo.

Discutan en grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los riesgos y daños físicos y emocionales que puede sufrir Pancho?
2. ¿Su tío puede hacerle algo peor?
3. ¿Qué debe hacer Pancho para defenderse?
4. ¿Qué instituciones ayudan a los niños, niñas y adolescentes que sufren situaciones como las de Pancho?



## El amigo misterioso

(El peligro en las redes sociales)

Kira ha conocido a un chico por internet. Se ve muy guapo en la foto del perfil y ella está emocionada porque parece que tienen los mismos intereses y se gustan. Él le ha preguntado si le gustaría tener *sexting* (coqueteo sexual virtual). Luego de un tiempo y de pensarlo bien, Kira se ha decidido, en realidad le da ilusión porque se siente enamorada, pero como ha escuchado sobre los riesgos en internet, le dice que empiece él enviándole las imágenes o *packs*.

Luego de “intercambiar” fotos, el chico le pide videos de actos eróticos. Kira no sabe quien está del otro lado y piensa que, incluso, podría ser una banda de tratantes (secuestradores que prostituyen a chicas y chicos). Pero ante esta actitud de autoprotección, esta persona le ha dicho que quiere verla para que disfruten en persona lo que han hecho en las redes. Ahora Kira tiene miedo y un serio problema. Porque cuando ella respondió que NO, él comenzó a amenazarla con enviarle a sus padres todo lo que tiene de ella, si no llega al lugar que él le indica.

Discutan en grupo las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál creen que fue el primer error que Kira cometió? ¿Porqué?
2. ¿Qué consejo pueden darle a Kira?
3. ¿Dónde deberían buscar ayuda?



## Anexo 2. Tarjetas para “Estación visitada” (Repartir una a cada grupo)

### EL RALLY DE HISTORIAS

Marca la historia que vas leyendo y comentando con tu grupo

Estación 1:  
La historia de Pili

Estación 2:  
Pepe se enamoró

Estación 3:  
Salir de la casa ahora es un desafío mayor

Estación 4:  
Para Josh todo empezó con un sueño muy raro

Estación 5:  
El secreto de Pancho

Estación 6:  
El amigo misterioso

### EL RALLY DE HISTORIAS

Marca la historia que vas leyendo y comentando con tu grupo

Estación 2: Pepe se enamoró

Estación 3:  
Salir de la casa ahora es un desafío mayor

Estación 4:  
Para Josh todo empezó con un sueño muy raro

Estación 5:  
El secreto de Pancho

Estación 6:  
El amigo misterioso

Estación 1:  
La historia de Pili

### EL RALLY DE HISTORIAS

Marca la historia que vas leyendo y comentando con tu grupo

Estación 3:  
Salir de la casa ahora es un desafío mayor

Estación 4:  
Para Josh todo empezó con un sueño muy raro

Estación 5:  
El secreto de Pancho

Estación 6:  
El amigo misterioso

Estación 1:  
La historia de Pili

Estación 2:  
Pepe se enamoró

### EL RALLY DE HISTORIAS

Marca la historia que vas leyendo y comentando con tu grupo

Estación 4:  
Para Josh todo empezó con un sueño muy raro

Estación 5:  
El secreto de Pancho

Estación 6:  
El amigo misterioso

Estación 1:  
La historia de Pili

Estación 2:  
Pepe se enamoró

Estación 3:  
Salir de la casa ahora es un desafío mayor

### EL RALLY DE HISTORIAS

Marca la historia que vas leyendo y comentando con tu grupo

Estación 5:  
El secreto de Pancho

Estación 6:  
El amigo misterioso

Estación 1:  
La historia de Pili

Estación 2:  
Pepe se enamoró

Estación 3:  
Salir de la casa ahora es un desafío mayor

Estación 4:  
Para Josh todo empezó con un sueño muy raro

### EL RALLY DE HISTORIAS

Marca la historia que vas leyendo y comentando con tu grupo

Estación 6:  
El amigo misterioso

Estación 1:  
La historia de Pili

Estación 2:  
Pepe se enamoró

Estación 3:  
Salir de la casa ahora es un desafío mayor

Estación 4:  
Para Josh todo empezó con un sueño muy raro

Estación 5:  
El secreto de Pancho

### Anexo 3: Tarjetas para el semáforo

Léalas cuando realice el juego del semáforo. Puede elegir algunas. Si le da tiempo de usarlas todas, está bien.

Ir a jugar fútbol.	Que te guste un compañero/a de clase.	Beber cerveza y fumar cigarrillos.
Mi hermano/a mayor me ha estado espiando cuando me baño.	Aprender desde la ciencia sobre los cambios del cuerpo en la adolescencia.	Tener caricias y acercamientos íntimos con el novio o la novia.
Aprender cosas nuevas, que ayudan para el futuro.	Hacer bromas crueles a otros.	Convencer/forzar a una persona para tener relaciones sexuales contra su voluntad.
Un adulto está tocando las partes privadas de una niña/o.	Ser honestos y hablar con la verdad.	Felicitar a mis amigos/as por buenas acciones.
Copiar en un examen y copiar las tareas que otros hacen.	Preguntar a las personas de confianza sus consejos sobre problemas personales.	Calmar el enojo antes de hablar con otras personas.
Tomar cosas sin pagarlas.	Tener un novio o novia mucho mayor.	Chatear con personas que no conozco en persona y contarles cosas de confianza.
Compartir fotos sin ropa o realizando actos eróticos.	Escuchar música con contenido de violencia y de sexo.	Decir piropos a las mujeres en las calles.
Luchar por alcanzar sueños y metas.	Ayudar a los amigos/as a alcanzar sus sueños y metas.	Tener relaciones sexuales sin protección.
Pasar mucho tiempo libre en la calle.	Practicar deportes, un pasatiempo musical o artístico.	Tomar dinero de mis padres o familiares sin su consentimiento.
Tener un noviazgo de respeto y amor.	Andar en moto sin casco.	Dedicar un buen tiempo al estudio.

## Anexo 4: Enfrentando el peligro, juntos.

Repartir una tarjeta cada grupo

### Representen un breve drama que incluya:

1. ¿Cómo ustedes siendo amigos, se dieron cuenta del riesgo?
2. ¿Cuál es la actitud de la posible víctima?
3. ¿Cuáles son las emociones que experimenta, qué es lo que piensa ante esa situación?
4. ¿Qué es lo que el grupo hará para ayudarlo?
5. Deben representar a las organizaciones o instituciones que irían por ayuda y deben decir porqué irían a ese lugar.

### Representen un breve drama que incluya:

1. ¿Cómo ustedes siendo amigos, se dieron cuenta del riesgo?
2. ¿Cuál es la actitud de la posible víctima?
3. ¿Cuáles son las emociones que experimenta, qué es lo que piensa ante esa situación?
4. ¿Qué es lo que el grupo hará para ayudarlo?
5. Deben representar a las organizaciones o instituciones que irían por ayuda y deben decir porqué irían a ese lugar.

### Representen un breve drama que incluya:

1. ¿Cómo ustedes siendo amigos, se dieron cuenta del riesgo?
2. ¿Cuál es la actitud de la posible víctima?
3. ¿Cuáles son las emociones que experimenta, qué es lo que piensa ante esa situación?
4. ¿Qué es lo que el grupo hará para ayudarlo?
5. Deben representar a las organizaciones o instituciones que irían por ayuda y deben decir porqué irían a ese lugar.

### Representen un breve drama que incluya:

1. ¿Cómo ustedes siendo amigos, se dieron cuenta del riesgo?
2. ¿Cuál es la actitud de la posible víctima?
3. ¿Cuáles son las emociones que experimenta, qué es lo que piensa ante esa situación?
4. ¿Qué es lo que el grupo hará para ayudarlo?
5. Deben representar a las organizaciones o instituciones que irían por ayuda y deben decir porqué irían a ese lugar.

### Representen un breve drama que incluya:

1. ¿Cómo ustedes siendo amigos, se dieron cuenta del riesgo?
2. ¿Cuál es la actitud de la posible víctima?
3. ¿Cuáles son las emociones que experimenta, qué es lo que piensa ante esa situación?
4. ¿Qué es lo que el grupo hará para ayudarlo?
5. Deben representar a las organizaciones o instituciones que irían por ayuda y deben decir porqué irían a ese lugar.

### Representen un breve drama que incluya:

1. ¿Cómo ustedes siendo amigos, se dieron cuenta del riesgo?
2. ¿Cuál es la actitud de la posible víctima?
3. ¿Cuáles son las emociones que experimenta, qué es lo que piensa ante esa situación?
4. ¿Qué es lo que el grupo hará para ayudarlo?
5. Deben representar a las organizaciones o instituciones que irían por ayuda y deben decir porqué irían a ese lugar.