



Gobernación del Tolima
NIT: 800.113.6727
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA
Dirección Gestión de la Calidad Educativa



153

---238
CIRCULAR N°. _____

DE SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA DEL TOLIMA

PARA RECTORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES DE
LOS MUNICIPIOS DE ESPINAL, MELGAR, HONDA Y
CAJAMARCA - TOLIMA.

ASUNTO: PARTICIPACION EN EL CONCURSO "PLASMA TU VOZ", EN
EL MARCO DE LA PREVENCIÓN DE LA EXPLOTACIÓN
SEXUAL, COMERCIAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES -
ESCNNA Y EL FORTALECIMIENTO DE ENTORNOS
PROTECTORES PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

FECHA: 01 SEP 2023

En el marco del trabajo interinstitucional que se coordina desde el mecanismo articulador, en concertación y articulación entre el ICBF, el Ministerio del Trabajo, la Policía Nacional, Secretaría de Desarrollo Económico del Tolima y la Secretaría de Educación del Tolima, se diseñó el **Concurso denominado "PLASMA TU VOZ"** que se constituye en un espacio de participación, para los estudiantes de las Instituciones Educativas de los municipios priorizados (Honda, Cajamarca, Melgar y Espinal), identificados como corredores turísticos generadores de riesgo de la ESCNNA, en el cual plasmen a través de un dibujo, con el propósito de fortalecer los factores protectores frente a la ESCNNA desde la infancia, y sean voceros de un llamado a sus familias, comunidad y Estado para que les protejan de esta vulneración.

A continuación, se enuncian los aspectos a tener en cuenta para participar en el concurso:

Objetivo: Fortalecer el derecho a la participación de las niñas y los niños, a través de una actividad en la que se fortalezcan los factores protectores frente a la ESCNNA desde la infancia.

Se busca que la voz de los NN sea escuchada y se logre la vinculación de las familias, actores comunitarios e intersectoriales como actores protectores y garantes de los

EL TOLIMA NOS UNE

Edificio Gobernación del Tolima – Carrera 3 entre Calle 10 y 11. Piso 8º
www.sedtolina.gov.co Teléfonos: 2 61 11 11 Ext. 1801 – Código Postal 730001
Ibagué - Tolima - Colombia

W



Gobernación del Tolima
NIT: 800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
Dirección Gestión de la Calidad Educativa



38 - - - 238 01 SEP 2023
derechos de NN, el concurso está diseñado para que con los dibujos finalistas se elija la imagen publicitaria de la campaña de prevención de la ESCNNA.

Importante:

1. **Público objetivo:** Niñas y niños entre los 6 y 13 años, 11 meses y 29 días años como protagonistas, creadores y transmisores de los mensajes.
2. **Dibujo:** Cada estudiante participante plasmará a mano, con pinceles, crayones, lápiz o utilizando una herramienta digital, un dibujo acorde a una de las Temáticas establecidas e incluirá una frase alusiva a lo que expresa el dibujo, el cual debe convertir en imagen en formato de PDF, JPDEG Y PNG, para enviarla por correo electrónico.

El dibujo debe referirse a una de las siguientes temáticas:

- Afectaciones que genera la ESCNNA
 - Contextos de la ESCNNA
 - Factores de Riesgo VS canales de Denuncia
 - Mi Familia como un entorno protector (Escucha, reconocimiento de su palabra y sus emociones y proyecto de vida).
3. **Desarrollo:** La actividad será dirigida por los docentes de las IE, quienes fortalecerán en los estudiantes los procesos de prevención e identificación de factores de riesgo
 4. **Selección Institucional:** Cada Institución Educativa participante seleccionará tres dibujos, los cuales deben ser remitidos a la Regional Tolima del ICBF, para que a través del representante de las entidades; ICBF, secretarías de Desarrollo Económico, Educación, Policía y Ministerio del Trabajo, estas imágenes deben ser enviadas al correo electrónico Carmenza.useche@icbf.gov.co antes del 14 de septiembre del presente año.
 5. **Premio:** Se seleccionará un dibujo por municipio que será la imagen publicitaria de la campaña de prevención de la ESCNNA y serán publicadas a través de los

EL TOLIMA NOS UNE

Edificio Gobernación del Tolima – Carrera 3 entre Calle 10 y 11. Piso 8º
www.sedtolina.gov.co Teléfonos: 2 61 11 11 Ext. 1801 – Código Postal 730001
Ibagué - Tolima - Colombia



Gobernación del Tolima
NIT: 800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
Dirección Gestión de la Calidad Educativa



- - - 238

01 SEP 2023

canales institucionales del ICBF, Gobernación del Tolima, Ministerio del Trabajo, Policía y Operadores Turísticos en los municipios seleccionados.

Nota: con el propósito de ampliar algunos aspectos relevantes de la ESCNNA, se adjuntan los siguientes anexos en digital:

Anexo 1: Profundización en situaciones de riesgo: ESCNNA I

Objetivo: Identificar los elementos que constituyen la explotación sexual comercial de niñas, niños y adolescentes (ESCNNA) y dar herramientas a las y los preadolescentes para reconocer que su cuerpo no es un producto de intercambio

Anexo 2: Mi cuerpo, mi territorio: higiene y autocuidado

Objetivo: Comprender la importancia de ejercer soberanía sobre el cuerpo propio a través de la construcción de límites, higiene y cuidado personal.

Para ampliar información se pueden comunicar en la Secretaria de Educación con Maria del Carmen Ramirez al teléfono 316-3966956

Atentamente,

01 SEP 2023


JULIAN FERNANDO GOMEZ ROJAS
Secretario de Educación y Cultura del Tolima

Se adjuntan los anexos No.1 y No. 2

Proyecto: María del Carmen Ramírez. - Profesional Universitaria
Reviso y aprobó: Gloria Isabel Preciado - Directora Calidad Educativa.

EL TOLIMA NOS UNE

Edificio Gobernación del Tolima – Carrera 3 entre Calle 10 y 11, Piso 8º
www.sedtolina.gov.co Teléfonos: 2 61 11 11 Ext. 1801 – Código Postal 730001
Ibagué - Tolima - Colombia



Sesión n.º 10

Mi cuerpo, mi territorio: higiene y autocuidado

Participantes	25 preadolescentes.
Duración	2 horas.
Objetivo general	Comprender la importancia de ejercer soberanía sobre el cuerpo propio a través de la construcción de límites, higiene y cuidado personal.
Objetivos específicos	• Permitir que las y los preadolescentes comprendan el concepto de pertenencia para reforzar la soberanía sobre el cuerpo propio y el respeto por el de la otra persona. • Sensibilizar a las y los participantes sobre la higiene y el autocuidado del cuerpo.

Momentos de la sesión

Momento 1. **Actividad rompehielos.**

Tiempo sugerido: 20 minutos.

Materiales:

- Tarjetas con nombres de objetos.

Descripción: esta actividad de inicio promoverá en las y los participantes el pensamiento creativo y la expresión de sus ideas de una forma innovadora.

Paso 1: se dará la bienvenida a las y los preadolescentes, se les recordará cuáles fueron las reglas acordadas en la primera sesión y la importancia de respetarlas.

Paso 2: el facilitador o facilitadora solicitará a las y los participantes que se formen once parejas y un trío. Una vez conformados los equipos, se les repartirán unas tarjetas con nombres de objetos comunes, por ejemplo: arcoíris, lápiz, casa, estrella, etc.

También pueden ser empleadas palabras que estén relacionadas con el desarrollo de la sesión y de esta forma producir una primera aproximación a los conceptos que se abordarán en el encuentro, entre los cuales están: nariz, boca, jabón, ojos o cortaúñas.

Paso 3: una vez todos los equipos cuenten con una o varias tarjetas, el facilitador o facilitadora hará una rápida reflexión sobre cómo podemos identificar una misma cosa con varios nombres.

Por ejemplo, el nombre universal de la capa vegetal que sale de la tierra suele ser «césped»; sin embargo, en algunas regiones del país le dicen «pasto» y en otras «manga». Lo mismo pasa, con los lapiceros, el café y otro sinnúmero de cosas por lo que, para

superar esas diferencias, cada grupo tendrá el desafío de inventar una nueva palabra para llamar al objeto que se encuentra escrito en la tarjeta que les correspondió.

Paso 4: cada grupo tendrá el desafío de inventar una nueva palabra para llamar al objeto que se encuentra escrito en la tarjeta que le correspondió.

Paso 5: se compartirá con el grupo la palabra convencional que se asignó, el nuevo nombre creado para ese objeto y explicarán en qué se inspiraron para crearlo.

Momento 2.

Actividad central.

Tiempo sugerido: 90 minutos.

Materiales:

- Materiales reciclables para realizar figuras grandes del cuerpo humano o funciones de este (tubos, cajas, cartón y botellas).
- Pintura.
- Telas.
- Cuerdas.
- Silicona.
- Escarcha.
- Pegante.
- Cartulina de colores.
- Boletas de juguete para entrar al teatro.
- Maíz pira.
- Croquis grande del cuerpo humano (realizado con papel *kraft* y marcadores).
- Elementos de cuidado personal: jabón, cortaúñas, fruta, verdura, almohada, elemento deportivo (pelota, cuerda), jeringa sin aguja, cepillo de dientes, papel higiénico, libro o cuaderno.

Descripción: a través del juego, se generará conciencia sobre las partes del cuerpo, las cuales sirven para vivir, sentir y explorar. Se buscará que las y los preadolescentes reafirmen la soberanía sobre su cuerpo y la importancia de su cuidado.

Paso 1: se divide a las y los participantes en ocho grupos y a cada uno se le asignará una parte del cuerpo o una función importante de este. Los equipos construirán la parte asignada con materiales reciclables y ejemplificarán, de manera divertida a través de una historia, para qué sirve, por qué es importante para vivir y si no la tuviéramos, cómo la remplazaríamos (personas con discapacidad). Las partes y preguntas sugeridas para el montaje de cada grupo son:

- **Grupo 1.** Ojos: ¿para qué nos sirven? Puesta en escena de actividades diarias que exijan ver de cerca y de lejos.
- **Grupo 2.** Manos: ¿para qué nos sirven? Puesta en escena de actividades en las que se exploren texturas, se manipulen instrumentos, se den abrazos.
- **Grupo 3.** Piernas: ¿para qué nos sirven? Puesta en escena de actividades diarias en las que corramos, caminemos, saltemos.
- **Grupo 4.** Lengua: ¿para qué nos sirve? Puesta en escena de actividades que involucren probar sabores dulces, salados o agrios.
- **Grupo 5.** Nariz: puesta en escena de actividades que involucren olfatear diferentes olores, ¿para qué más nos sirve?
- **Grupo 6.** Expresión de emociones: este grupo tiene un reto adicional en hacer una propuesta tangible de la función de expresar la emoción; se le dará vía libre para imaginarse en qué lugar del cuerpo se inicia. En este caso no existen respuestas buenas o malas, pueden construir un cerebro, un corazón o cualquier parte de su cuerpo. Puesta en escena de actividades que impliquen sentir y expresar las diferentes emociones.
- **Grupo 7.** Garganta: puesta en escena de actividades que involucren hablar, cantar, gritar. ¿Para qué más nos sirve?

- **Grupo 8.** Oído: puesta en escena de actividades que involucren escuchar los sonidos más fuertes y suaves del ambiente que nos rodea, ¿para qué más nos sirve?

Nota: entre los objetivos de este espacio está el que las y los preadolescentes sean conscientes de las partes del cuerpo que se usan diariamente de forma automática. La clave del éxito de esta parte de la actividad está en el uso de la creatividad para la construcción de la parte del cuerpo y de la historia.

Además, es importante involucrar durante el acompañamiento de la persona facilitadora a los grupos en la ejecución de las partes y en las presentaciones, la reflexión sobre ¿qué pasa si no tenemos esa parte del cuerpo? para visibilizar a las personas con discapacidad que logran encontrar caminos para suplir o remplazar esa parte del cuerpo y hacer necesario que los municipios y las personas facilitemos su inclusión y desempeño de tareas cotidianas, sin barreras ni discriminación.

Paso 2: cada grupo presentará su historia. Para tal fin, la persona facilitadora generará previamente un ambiente de teatro en el que hará uso de las siguientes opciones:

- Diseño de boletas de entrada.
- Escenario con telón.
- Realizar tres llamados antes de cada presentación.
- Presentación de cada obra con sus actores y actrices
- Ofrecer crispetas a las y los participantes.
- Animar a la venia y los aplausos al cierre.

Paso 3: terminadas las presentaciones, se invitará a todo el grupo a sentarse en círculo, se indagará sobre sus percepciones frente a la actividad y cómo se sintieron. Recogidos estos aportes, la persona facilitadora realizará unas preguntas que conecten el ejercicio con el objetivo de la sesión, así:

- ¿Será que el ojo (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que las manos (nombrar algo de la puesta en escena) pueden hacer solo eso?
- ¿Será que las piernas (nombrar algo de la puesta en escena) pueden hacer solo eso?

- ¿Será que la lengua (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que la nariz (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que el cerebro o parte del cuerpo recreada por el grupo de emociones (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que la garganta (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que los oídos (nombrar algo de la puesta en escena) pueden hacer solo eso?
- ¿Qué necesita un ojo, unas manos, unas piernas, una lengua, una nariz, la garganta, los oídos y el cerebro para cumplir su función? (la respuesta en un cuerpo).
- ¿Han visto al señor oído caminando solo por ahí? ¿O a las señoras piernas? Si no fuéramos un sistema integrado, no podríamos vivir.

Estas preguntas iniciales reforzarán la idea de que necesitamos del cuerpo para cumplir las funciones diarias, para divertirnos, aprender, conocer, descubrir y, de manera general, para vivir. El ejercicio del cuerpo como sistema integrado también reforzará la idea de inclusión de personas con alguna discapacidad física, y evidenciará que cuando algo de nuestro sistema no funciona de manera adecuada, otra parte del cuerpo puede entrar a suplirla o, si no es posible, la ciencia ha creado piezas para remplazarla (prótesis).

Sin embargo, es importante que las personas y las sociedades acondicionen sus espacios físicos y políticas de empleo y de atención en salud para incluir, de una manera favorable, a las personas en alguna situación de discapacidad y eliminar barreras de acceso y discriminación.

Paso 4: la persona facilitadora profundizará en el tema a partir de exponer el croquis de la figura humana, al cual se le dará vida a medida que pega cada una de las partes construidas por los grupos.

Paso 5: aclarado lo anterior, se pasa a una serie de preguntas que conlleven a la reflexión sobre la pertenencia del cuerpo. Se tomará el croquis del cuerpo con las partes pegadas y se le pondrá un nombre (Pepita) para utilizarlo como ejemplo:

- ¿Qué pasa si engaño a Pepita para quitarle un ojo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?

- ¿Qué pasa si golpeo la oreja de Pepita?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien lo que haga?
- ¿Qué pasa si llego donde pepita y le hago un tatuaje bien feo con mi nombre sobre sus brazos?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si tomo las manos de Pepita y la obligo a tocar algo?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a probar algo que no le gusta?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a oler algo que no le gusta?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si no permito que Pepita exprese sus emociones?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a ver cosas que no le gustan?, ¿puede hacerlo?, ¿Cómo se sentiría Pepita? ¿Está bien lo que hice?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a decir cosas falsas o mentiras?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si lastimo los brazos de Pepita?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Será que Pepita puede decidir sobre su cuerpo y no permitir cosas que no le agradan, que le hacen daño o con las que no está de acuerdo?
- ¿Creen que el cuerpo de Pepita es poderoso?
- ¿A quién le pertenece el cuerpo de Pepita?
- ¿Quién decide sobre el cuerpo de Pepita?

Paso 6: abordado el tema de soberanía sobre el cuerpo, el facilitador o facilitadora invitará a reflexionar sobre el cuidado de nuestro cuerpo, retomará las afirmaciones del ejercicio pasado y resaltaré que como personas dueñas y responsables de nuestro cuerpo, debemos cuidarlo. Las y los participantes se dividirán en cinco grupos y la persona facilitadora dispondrá de dos elementos distintos por grupo para el cuidado del cuerpo.

Paso 7: las y los participantes de cada equipo deberán taparse los ojos al mismo tiempo y el reto consistirá en adivinar, a través del tacto (manos), qué es y para qué sirve el objeto que les correspondió. Este irá pasando por todas las personas y no se podrá decir nada hasta que todo el grupo lo haya tocado. Al final se reunirán y discutirán sobre lo que creían que eran las dos piezas y para qué sirven. Los elementos propuestos son:

- **Jabón:** limpiar nuestro cuerpo.
- **Cortaúñas:** aseo nuestras manos y pies.
- **Alguna fruta de la región:** alimentarse adecuadamente.
- **Alguna verdura de la región:** alimentarse adecuadamente.
- **Almohada:** dormir.
- **Implemento deportivo:** acondicionar nuestro cuerpo.
- **Una jeringa sin aguja:** vacunarse.
- **Cepillo de dientes:** cuidar nuestros dientes.
- **Papel higiénico:** aseo nuestra nariz y partes íntimas.
- **Copa menstrual, toallas higiénicas o tampón:** recoger el flujo menstrual.
- **Libro:** ejercitar nuestra mente.

Al final, la persona facilitadora dirá que también tiene dos elementos importantes para el cuidado del cuerpo. El primero es el dibujo de una boca, el cual representa la voz que sirve para decir «no» y poner límites frente a lo que permito con mi cuerpo; y la segunda es un corazón (recordando la historia del ejercicio anterior), un corazón que debe vigilar las emociones que percibe y la forma en la que las resuelve.

Variación virtual: en grupos virtuales, las y los participantes identificarán estrategias para realizar una historia digital que presente cada uno de los órganos o función asignada. Una vez sea presentado cada cuento, la persona facilitadora generará la reflexión con las preguntas orientadoras y la estrategia propuesta en la presencialidad. Para el tema de autocuidado, se plantea organizar un bingo con los elementos de aseo propuestos, en el que cada producto que salga debe estar acompañado de la reflexión sobre su uso y cuidado del cuerpo.

Momento 3.

Cierre de la actividad.

Tiempo sugerido: 10 minutos.

Descripción: promover la apreciación y autoobservación de los temas tratados en la sesión.

Paso 1: la persona facilitadora resaltarán que el cuerpo de Pepita puede ser nuestro cuerpo; así como a ella, nuestro cuerpo nos pertenece y debemos cuidarlo y protegerlo. Les invitará a cerrar los ojos, respirar, entrar en calma y les pedirá que piensen en algo a lo que le quieran poner límite en su cuerpo o que necesiten mejorar en su cuidado. Les invitará a que se comprometan con ellas y ellos mismos y que piensen en qué acciones pequeñas pueden emprender para cumplirlo.

Paso 2: la persona facilitadora agradecerá por la participación, invitará a la siguiente sesión y recordará día, hora y lugar de la misma. En caso de haber habido incumplimiento a algunos de los acuerdos de convivencia grupal, se realizará una reflexión al respecto y se invitará a evitar estos comportamientos en futuros encuentros.

Nota: al finalizar la jornada, la persona facilitadora recogerá los productos de la sesión y los guardará para tener un seguimiento del proceso. Algunos podrían ser utilizados en próximas sesiones.



Sesión n.º 9

Profundizando en situaciones de riesgo: ESCNNA I

Participantes	25 preadolescentes.
Duración	2 horas.
Objetivo general	Identificar los elementos que constituyen la explotación sexual comercial de niñas, niños y adolescentes (ESCNNA) y dar herramientas a las y los preadolescentes para reconocer que su cuerpo no es un producto de intercambio.
Objetivos específicos	• Permitir que las y los participantes comprendan la diferencia entre lo que puede o no ser una mercancía. • Facilitar en las y los preadolescentes el reconocimiento de su cuerpo como valioso y que no puede ser intercambiado por ningún valor, bajo ninguna circunstancia.

Momento 1.

Actividad rompehielos.

Tiempo sugerido: 20 minutos.

Descripción: a través y un juego de roles y expresión corporal, se generará en las y los participantes una mayor consciencia del cuerpo y de la importancia de participar en las decisiones que les involucran.

Paso 1: se dará la bienvenida a las y los preadolescentes, se les recordará cuáles fueron las reglas acordadas en la primera sesión y la importancia de respetarlas.

Paso 2: la persona facilitadora les solicitará que se dividan en parejas. Según sea el número de participantes, se deberá formar un trío.

Paso 3: una vez estén conformados los grupos, una persona de cada equipo asumirá el rol de persona escultora y el otro de plastilina, arcilla o de un material maleable. Quien cumpla este último rol, permitirá que la persona escultora mueva sus brazos, piernas, cabeza para formar la escultura que les sea asignada. La actividad se realizará en silencio.

Paso 4: el facilitador o facilitadora dará un encargo a cada equipo, por ejemplo: «necesito una escultura de un oso» o «necesito una escultura de un héroe o heroína». La pareja o trío trabajarán en equipo para poder cumplir y entregar a tiempo la obra solicitada (5 minutos).

Paso 5: para finalizar, se dará un espacio para que las y los participantes compartan sus impresiones de cómo se sintieron desde cada uno de sus roles, qué retos tuvieron y cómo fue el trabajo en equipo.

Momento 2.

Actividad central.

Tiempo sugerido: 90 minutos.

Materiales:

- Herramientas para construir recorridos turísticos de las regiones de Colombia.
- Lugares de interés: revistas, fotos.
- Baile típico: telas, foto traje típico, maquillaje, tocados de pelo, reproducción de la música de la zona.
- Comida típica: materiales para preparar una muestra sencilla.
- Costumbre: descripción escrita o gráfica de una actividad típica o de un oficio autóctono.
- Acento: sonidos de palabras y frases de la región. Dichos.

Descripción: a través de una puesta en escena llamada «El turista», se invitará a las y los participantes a reconocer las manifestaciones de la ESCNNA enmarcadas en el contexto de viajes y turismo, el cual es uno de los escenarios de riesgo para las y los preadolescentes.

Paso 1: las y los participantes se dividirán en cinco grupos; a cada uno le corresponderá un municipio o zona de alguna región del país:

- Amazónica (Leticia, Florencia).
- Andina (Villa de Leyva, Girón, Valle del Cócora).
- Caribe (Santa Marta, Cartagena).
- Insular (San Andrés y Providencia).

- Orinoquía (San José del Guaviare, Sierra de la Macarena).
- Pacífica (Nuquí, Bahía Solano).

Nota: son seis regiones por lo que se debe excluir la región en la cual se está desarrollando el encuentro.

Cada grupo será guía turístico de población extranjera y tendrá la misión de dar a conocer la región asignada. Para ello, las y los guías elaborarán un recorrido por los principales lugares de interés, los bailes típicos, la comida, las costumbres más destacadas, animales de la zona y sus acentos. Para lograr esta tarea, la persona facilitadora pondrá a disposición de las y los preadolescentes, amplio material sobre cada región. Por ejemplo:

- **Lugares de interés:** revistas, fotos.
- **Baile típico:** telas, foto traje típico, reproducción de la música de la zona.
- **Comida típica:** materiales para preparar una muestra sencilla.
- **Costumbre:** descripción de una actividad típica o de un oficio autóctono.
- **Acento:** sonidos de palabras y frases de la región.
- **Animales:** fotos de revistas, libros, enciclopedia.

Paso 2: cada grupo, de manera independiente, hará el montaje con los elementos que se encuentran disponibles con el apoyo de la persona facilitadora y, de existir la posibilidad, haciendo búsquedas en internet.

Paso 3: una vez cada grupo tenga su montaje, en forma de presentación, iniciará el recorrido del resto de participantes (quienes serían la población extranjera) por la zona o el municipio asignado. El facilitador o facilitadora invitará al grupo a interpretar el rol correspondiente, ya sea en el papel de una persona turista o de un(a) guía turístico(a).

Paso 4: una vez se realice el recorrido por todas las regiones, la persona facilitadora le pedirá al grupo sentarse en círculo, les indicará que pondrá casos hipotéticos de cada territorio y deberán responder qué harían, de la siguiente manera:

- Si llega una persona turista a (decir un sitio turístico visitado de la región) y le dice a (decir nombre de una(o) de las(os) integrantes del grupo) que desea comprar un producto típico de la región, ¿se lo venderían?, ¿qué harían?
- Si llega una persona turista a donde (decir nombre de uno de los integrantes del grupo) y le dice que quiere comprar (decir plato típico de la región), ¿se lo venderían?, ¿qué harían?
- Si esta misma persona va a ver un show de (decir el baile típico de la región visitada) y le dice a (decir nombre de una de las integrantes del grupo) que quiere comprar un traje como el del baile, ¿se lo venderían?, ¿qué harían?
- Si esta persona llega a (decir un sitio turístico visitado de la región) y le dice a (decir nombre de una(o) de las(os) integrantes del grupo) que quiere comprar una entrada para (decir una actividad o costumbre de la región), ¿se la venderían? ¿qué harían?
- Si la persona extranjera llega a (decir un sitio turístico visitado de la región) y le dice a (decir nombre de una(o) de las(os) integrantes del grupo) que le va a dar un regalo si le permite tocar sus partes íntimas, ¿se lo permitirían?, ¿qué harían?
- Si esta persona llega a comer (decir una comida típica de la región visitada) y le dice a (decir nombre de una(o) de las(os) integrantes del grupo) que le toque sus partes íntimas y le da dinero a cambio, ¿se lo permitirían?, ¿qué harían?
- Si esta persona llega a (decir un sitio turístico visitado de la región) y le dice a (decir nombre de una de las integrantes del grupo) que se casen y se la llevará a vivir con él al extranjero, ¿aceptarían?, ¿qué harían?
- Si la persona turista llega a comer (decir una comida típica de la región visitada) y le dice a (decir nombre de uno de los integrantes del grupo) que le dará una consola de videojuegos si se deja tomar fotos desnudo, ¿se lo permitirían?, ¿qué harían?

Paso 5: desarrollados los casos hipotéticos, la persona facilitadora iniciará una reflexión sobre el tema y hará énfasis en el cuerpo como territorio propio que no se puede intercambiar, que no es un producto turístico. Para ello, mostrará la diferencia entre cosas que intercambiamos y podemos comprar y aquellas que no.

Les explicará que todas las personas tienen algo llamado dignidad humana que es aquella cualidad inherente a todas y todos, es decir, que nacemos con ella y siempre nos

acompañará; indicará que merecemos respeto, que somos valiosas(os) y se nos debe dar un buen trato. El facilitador o facilitadora hará énfasis en que intercambiar nuestro cuerpo como un producto sería una violación a nuestra dignidad humana y una grave vulneración a los derechos humanos que se aprendieron en sesiones anteriores.

El facilitador o facilitadora aclarará que ese tipo de situaciones hipotéticas no solo puede presentarse con personas turistas, sino que también pueden ocurrir en cualquier relación con otras personas adultas como vecinos(as), docentes, familiares y personas desconocidas y que, por tal motivo, es necesario reconocerlas, alejarnos y pedir ayuda.

Variación virtual: de manera grupal, las y los participantes tendrán la tarea de construir un recorrido de una de las regiones de Colombia para ser presentado de manera virtual; para ello organizarán el trabajo de manera que cada persona aborde uno de los aspectos citados anteriormente. La propuesta debe ser presentada por el medio virtual disponible en el territorio. Una vez se realice, la persona facilitadora aprovechará el espacio para hacer la reflexión de los casos hipotéticos.

Momento 3. Cierre de la actividad.

Tiempo sugerido: 10 minutos.

Descripción: verbalización de los aprendizajes de la sesión.

Paso 1: se invitará a las y los participantes a formar un círculo y a que en un tiempo no mayor a 30 segundos, compartan con el grupo las reflexiones, aprendizajes o dudas que surgieron de la sesión.

Paso 2: terminada la presentación, la persona facilitadora compartirá de manera breve su experiencia de la sesión.

Paso 3: la persona facilitadora agradecerá por la participación, invitará a la siguiente sesión y recordará día, hora y lugar de la misma. En caso de haber habido incumplimiento a algunos de los acuerdos de convivencia grupal, se realizará una reflexión al respecto y se invitará a evitar estos comportamientos en futuros encuentros.

Nota: al finalizar la jornada, la persona facilitadora recogerá los productos de la sesión y los guardará para tener un seguimiento del proceso. Algunos podrían ser utilizados en próximas sesiones.



Sesión n.º 10

Mi cuerpo, mi territorio: higiene y autocuidado

Participantes	25 preadolescentes.
Duración	2 horas.
Objetivo general	Comprender la importancia de ejercer soberanía sobre el cuerpo propio a través de la construcción de límites, higiene y cuidado personal.
Objetivos específicos	• Permitir que las y los preadolescentes comprendan el concepto de pertenencia para reforzar la soberanía sobre el cuerpo propio y el respeto por el de la otra persona. • Sensibilizar a las y los participantes sobre la higiene y el autocuidado del cuerpo.

Momentos de la sesión

Momento 1. **Actividad rompehielos.**

Tiempo sugerido: 20 minutos.

Materiales:

- Tarjetas con nombres de objetos.

Descripción: esta actividad de inicio promoverá en las y los participantes el pensamiento creativo y la expresión de sus ideas de una forma innovadora.

Paso 1: se dará la bienvenida a las y los preadolescentes, se les recordará cuáles fueron las reglas acordadas en la primera sesión y la importancia de respetarlas.

Paso 2: el facilitador o facilitadora solicitará a las y los participantes que se formen once parejas y un trío. Una vez conformados los equipos, se les repartirán unas tarjetas con nombres de objetos comunes, por ejemplo: arcoíris, lápiz, casa, estrella, etc.

También pueden ser empleadas palabras que estén relacionadas con el desarrollo de la sesión y de esta forma producir una primera aproximación a los conceptos que se abordarán en el encuentro, entre los cuales están: nariz, boca, jabón, ojos o cortaúñas.

Paso 3: una vez todos los equipos cuenten con una o varias tarjetas, el facilitador o facilitadora hará una rápida reflexión sobre cómo podemos identificar una misma cosa con varios nombres.

Por ejemplo, el nombre universal de la capa vegetal que sale de la tierra suele ser «césped»; sin embargo, en algunas regiones del país le dicen «pasto» y en otras «manga». Lo mismo pasa, con los lapiceros, el café y otro sinnúmero de cosas por lo que, para

superar esas diferencias, cada grupo tendrá el desafío de inventar una nueva palabra para llamar al objeto que se encuentra escrito en la tarjeta que les correspondió.

Paso 4: cada grupo tendrá el desafío de inventar una nueva palabra para llamar al objeto que se encuentra escrito en la tarjeta que le correspondió.

Paso 5: se compartirá con el grupo la palabra convencional que se asignó, el nuevo nombre creado para ese objeto y explicarán en qué se inspiraron para crearlo.

Momento 2.

Actividad central.

Tiempo sugerido: 90 minutos.

Materiales:

- Materiales reciclables para realizar figuras grandes del cuerpo humano o funciones de este (tubos, cajas, cartón y botellas).
- Pintura.
- Telas.
- Cuerdas.
- Silicona.
- Escarcha.
- Pegante.
- Cartulina de colores.
- Boletas de juguete para entrar al teatro.
- Maíz pira.
- Croquis grande del cuerpo humano (realizado con papel *kraft* y marcadores).
- Elementos de cuidado personal: jabón, cortaúñas, fruta, verdura, almohada, elemento deportivo (pelota, cuerda), jeringa sin aguja, cepillo de dientes, papel higiénico, libro o cuaderno.

Descripción: a través del juego, se generará conciencia sobre las partes del cuerpo, las cuales sirven para vivir, sentir y explorar. Se buscará que las y los preadolescentes reafirmen la soberanía sobre su cuerpo y la importancia de su cuidado.

Paso 1: se divide a las y los participantes en ocho grupos y a cada uno se le asignará una parte del cuerpo o una función importante de este. Los equipos construirán la parte asignada con materiales reciclables y ejemplificarán, de manera divertida a través de una historia, para qué sirve, por qué es importante para vivir y si no la tuviéramos, cómo la remplazaríamos (personas con discapacidad). Las partes y preguntas sugeridas para el montaje de cada grupo son:

- **Grupo 1.** Ojos: ¿para qué nos sirven? Puesta en escena de actividades diarias que exijan ver de cerca y de lejos.
- **Grupo 2.** Manos: ¿para qué nos sirven? Puesta en escena de actividades en las que se exploren texturas, se manipulen instrumentos, se den abrazos.
- **Grupo 3.** Piernas: ¿para qué nos sirven? Puesta en escena de actividades diarias en las que corramos, caminemos, saltemos.
- **Grupo 4.** Lengua: ¿para qué nos sirve? Puesta en escena de actividades que involucren probar sabores dulces, salados o agrios.
- **Grupo 5.** Nariz: puesta en escena de actividades que involucren olfatear diferentes olores, ¿para qué más nos sirve?
- **Grupo 6.** Expresión de emociones: este grupo tiene un reto adicional en hacer una propuesta tangible de la función de expresar la emoción; se le dará vía libre para imaginarse en qué lugar del cuerpo se inicia. En este caso no existen respuestas buenas o malas, pueden construir un cerebro, un corazón o cualquier parte de su cuerpo. Puesta en escena de actividades que impliquen sentir y expresar las diferentes emociones.
- **Grupo 7.** Garganta: puesta en escena de actividades que involucren hablar, cantar, gritar. ¿Para qué más nos sirve?

- **Grupo 8.** Oído: puesta en escena de actividades que involucren escuchar los sonidos más fuertes y suaves del ambiente que nos rodea, ¿para qué más nos sirve?

Nota: entre los objetivos de este espacio está el que las y los preadolescentes sean conscientes de las partes del cuerpo que se usan diariamente de forma automática. La clave del éxito de esta parte de la actividad está en el uso de la creatividad para la construcción de la parte del cuerpo y de la historia.

Además, es importante involucrar durante el acompañamiento de la persona facilitadora a los grupos en la ejecución de las partes y en las presentaciones, la reflexión sobre ¿qué pasa si no tenemos esa parte del cuerpo? para visibilizar a las personas con discapacidad que logran encontrar caminos para suplir o remplazar esa parte del cuerpo y hacer necesario que los municipios y las personas facilitemos su inclusión y desempeño de tareas cotidianas, sin barreras ni discriminación.

Paso 2: cada grupo presentará su historia. Para tal fin, la persona facilitadora generará previamente un ambiente de teatro en el que hará uso de las siguientes opciones:

- Diseño de boletas de entrada.
- Escenario con telón.
- Realizar tres llamados antes de cada presentación.
- Presentación de cada obra con sus actores y actrices
- Ofrecer crispetas a las y los participantes.
- Animar a la venia y los aplausos al cierre.

Paso 3: terminadas las presentaciones, se invitará a todo el grupo a sentarse en círculo, se indagará sobre sus percepciones frente a la actividad y cómo se sintieron. Recogidos estos aportes, la persona facilitadora realizará unas preguntas que conecten el ejercicio con el objetivo de la sesión, así:

- ¿Será que el ojo (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que las manos (nombrar algo de la puesta en escena) pueden hacer solo eso?
- ¿Será que las piernas (nombrar algo de la puesta en escena) pueden hacer solo eso?

- ¿Será que la lengua (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que la nariz (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que el cerebro o parte del cuerpo recreada por el grupo de emociones (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que la garganta (nombrar algo de la puesta en escena) puede hacer solo eso?
- ¿Será que los oídos (nombrar algo de la puesta en escena) pueden hacer solo eso?
- ¿Qué necesita un ojo, unas manos, unas piernas, una lengua, una nariz, la garganta, los oídos y el cerebro para cumplir su función? (la respuesta en un cuerpo).
- ¿Han visto al señor oído caminando solo por ahí? ¿O a las señoras piernas? Si no fuéramos un sistema integrado, no podríamos vivir.

Estas preguntas iniciales reforzarán la idea de que necesitamos del cuerpo para cumplir las funciones diarias, para divertirnos, aprender, conocer, descubrir y, de manera general, para vivir. El ejercicio del cuerpo como sistema integrado también reforzará la idea de inclusión de personas con alguna discapacidad física, y evidenciará que cuando algo de nuestro sistema no funciona de manera adecuada, otra parte del cuerpo puede entrar a suplirla o, si no es posible, la ciencia ha creado piezas para remplazarla (prótesis).

Sin embargo, es importante que las personas y las sociedades acondicionen sus espacios físicos y políticas de empleo y de atención en salud para incluir, de una manera favorable, a las personas en alguna situación de discapacidad y eliminar barreras de acceso y discriminación.

Paso 4: la persona facilitadora profundizará en el tema a partir de exponer el croquis de la figura humana, al cual se le dará vida a medida que pega cada una de las partes construidas por los grupos.

Paso 5: aclarado lo anterior, se pasa a una serie de preguntas que conlleven a la reflexión sobre la pertenencia del cuerpo. Se tomará el croquis del cuerpo con las partes pegadas y se le pondrá un nombre (Pepita) para utilizarlo como ejemplo:

- ¿Qué pasa si engaño a Pepita para quitarle un ojo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?

- ¿Qué pasa si golpeo la oreja de Pepita?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien lo que haga?
- ¿Qué pasa si llego donde pepita y le hago un tatuaje bien feo con mi nombre sobre sus brazos?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si tomo las manos de Pepita y la obligo a tocar algo?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a probar algo que no le gusta?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a oler algo que no le gusta?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si no permito que Pepita exprese sus emociones?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a ver cosas que no le gustan?, ¿puede hacerlo?, ¿Cómo se sentiría Pepita? ¿Está bien lo que hice?
- ¿Qué pasa si obligo a Pepita a decir cosas falsas o mentiras?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Qué pasa si lastimo los brazos de Pepita?, ¿puedo hacerlo?, ¿cómo se sentiría Pepita?, ¿estaría bien que lo haga?
- ¿Será que Pepita puede decidir sobre su cuerpo y no permitir cosas que no le agradan, que le hacen daño o con las que no está de acuerdo?
- ¿Creen que el cuerpo de Pepita es poderoso?
- ¿A quién le pertenece el cuerpo de Pepita?
- ¿Quién decide sobre el cuerpo de Pepita?

Paso 6: abordado el tema de soberanía sobre el cuerpo, el facilitador o facilitadora invitará a reflexionar sobre el cuidado de nuestro cuerpo, retomará las afirmaciones del ejercicio pasado y resaltará que como personas dueñas y responsables de nuestro cuerpo, debemos cuidarlo. Las y los participantes se dividirán en cinco grupos y la persona facilitadora dispondrá de dos elementos distintos por grupo para el cuidado del cuerpo.

Paso 7: las y los participantes de cada equipo deberán taparse los ojos al mismo tiempo y el reto consistirá en adivinar, a través del tacto (manos), qué es y para qué sirve el objeto que les correspondió. Este irá pasando por todas las personas y no se podrá decir nada hasta que todo el grupo lo haya tocado. Al final se reunirán y discutirán sobre lo que creían que eran las dos piezas y para qué sirven. Los elementos propuestos son:

- **Jabón:** limpiar nuestro cuerpo.
- **Cortaúñas:** aseo nuestras manos y pies.
- **Alguna fruta de la región:** alimentarse adecuadamente.
- **Alguna verdura de la región:** alimentarse adecuadamente.
- **Almohada:** dormir.
- **Implemento deportivo:** acondicionar nuestro cuerpo.
- **Una jeringa sin aguja:** vacunarse.
- **Cepillo de dientes:** cuidar nuestros dientes.
- **Papel higiénico:** aseo nuestra nariz y partes íntimas.
- **Copa menstrual, toallas higiénicas o tampón:** recoger el flujo menstrual.
- **Libro:** ejercitar nuestra mente.

Al final, la persona facilitadora dirá que también tiene dos elementos importantes para el cuidado del cuerpo. El primero es el dibujo de una boca, el cual representa la voz que sirve para decir «no» y poner límites frente a lo que permito con mi cuerpo; y la segunda es un corazón (recordando la historia del ejercicio anterior), un corazón que debe vigilar las emociones que percibe y la forma en la que las resuelve.

Variación virtual: en grupos virtuales, las y los participantes identificarán estrategias para realizar una historia digital que presente cada uno de los órganos o función asignada. Una vez sea presentado cada cuento, la persona facilitadora generará la reflexión con las preguntas orientadoras y la estrategia propuesta en la presencialidad. Para el tema de autocuidado, se plantea organizar un bingo con los elementos de aseo propuestos, en el que cada producto que salga debe estar acompañado de la reflexión sobre su uso y cuidado del cuerpo.

Momento 3.

Cierre de la actividad.

Tiempo sugerido: 10 minutos.

Descripción: promover la apreciación y autoobservación de los temas tratados en la sesión.

Paso 1: la persona facilitadora resaltarán que el cuerpo de Pepita puede ser nuestro cuerpo; así como a ella, nuestro cuerpo nos pertenece y debemos cuidarlo y protegerlo. Les invitará a cerrar los ojos, respirar, entrar en calma y les pedirá que piensen en algo a lo que le quieran poner límite en su cuerpo o que necesiten mejorar en su cuidado. Les invitará a que se comprometan con ellas y ellos mismos y que piensen en qué acciones pequeñas pueden emprender para cumplirlo.

Paso 2: la persona facilitadora agradecerá por la participación, invitará a la siguiente sesión y recordará día, hora y lugar de la misma. En caso de haber habido incumplimiento a algunos de los acuerdos de convivencia grupal, se realizará una reflexión al respecto y se invitará a evitar estos comportamientos en futuros encuentros.

Nota: al finalizar la jornada, la persona facilitadora recogerá los productos de la sesión y los guardará para tener un seguimiento del proceso. Algunos podrían ser utilizados en próximas sesiones.