



SOMOS
amaze

The title 'SOMOS amaze' is presented in a vibrant, layered style. 'SOMOS' is in a black, hand-drawn font on a yellow rectangular background. 'amaze' is in a larger, bold, purple font with a white outline, set against a background of overlapping yellow, orange, and teal shapes. The entire graphic is set against a purple background filled with white line-art icons representing various aspects of life, technology, and emotions.

NUESTROS CUERPOS

GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN

SOBRE "SOMOS AMAZE: NUESTROS CUERPOS"

Somos AMAZE es una serie divertida y científicamente precisa de juegos dedicados a brindar Educación Integral en Sexualidad (EIS) a jóvenes y adolescentes a partir de los 10 años.

Inspirado en nuestra serie original de videos animados 'AMAZE', el juego de cartas titulado '**Nuestros Cuerpos**', se creó en conjunto con Fundación MSI México y la Asociación Chilena de Protección de la Familia (APROFA) con la finalidad de brindar la oportunidad de enseñar, repasar o reforzar conceptos claves relacionados con la anatomía sexual y reproductiva femenina y masculina, como base primordial del autocuidado.

SOBRE LA GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN

Esta guía está diseñada para facilitar el uso del juego de cartas '**Somos AMAZE: Nuestros Cuerpos**'. El juego de cartas se puede emplear en diferentes situaciones y contextos educativos, y es posible realizar adaptaciones necesarias teniendo en cuenta la disponibilidad de recursos y tiempo que tenga la persona facilitadora. En la siguiente guía se presenta un ejemplo de una de las maneras que se puede hacer uso de la herramienta.



amaze

DIRIGIDO A: Adolescentes a partir de los 10 años

DURACIÓN: 60 minutos

EXPERIENCIA PREVIA DE LOS PARTICIPANTES: No se requiere

ANTES DE COMENZAR:

Preparación:

- 1 Leer las instrucciones del juego y notas especiales para el instructor en su totalidad y familiarizarse con el material, incluyendo aún la hoja de respuestas y los iniciadores de conversación.
- 2 Leer el glosario de conceptos claves presente en esta guía para familiarizarse con los conceptos y temáticas. Si tiene dudas sobre algún concepto, puede referirse a amaze.org/es o infosex.mx/ para obtener más información pertinente.
- 3 Descargar e imprimir copias del juego. Los archivos descargables se encuentran disponibles en el sitio web de AMAZE (amaze.org/es/somos-amaze) así como en la página web de Infosex (infosex.mx/).
- 4 Familiarizarse con la lista de reproducción diseñada para el juego, en caso de requerir hacer uso de algún video durante la actividad (amaze.org/es/myamaze/juego-nuestros-cuerpos-lista-de-reproduccion-37202/)



Materiales necesarios:

- 1 Papel y plumas/esferos.
- 2 Copia (s) del juego.
- 3 Proyector, en caso de querer mostrar videos de AMAZE (Opcional)
- 4 Espacio suficiente en que los participantes se puedan mover libremente.
- 5 Cronómetro (puede ser un teléfono celular) para contabilizar el tiempo de respuestas.
- 6 Si se desea, premios para los ganadores del juego (por ejemplo, stickers, marcadores, refrigerios, etc).

Objetivos de Aprendizaje:

La persona facilitadora debe identificar los objetivos de aprendizaje para su actividad con el juego, tomando en cuenta aspectos como el tamaño del grupo, la edad, y los conocimientos previos del grupo, así como el tiempo disponible para realizar la actividad.

A continuación presentamos ejemplos de posibles objetivos de aprendizaje así como, una propuesta base de cómo desarrollar la actividad considerándose siempre en la posibilidad de incorporar, y/o adaptar de acuerdo a cada grupo o contexto.

Al final de esta actividad, las/los participantes podrán:

- 1 **Nombrar y describir la función de por lo menos 3 órganos sexuales y reproductivos**
(Conocimiento)
- 2 **Reconocer que aprender sobre la anatomía sexual y anatomía reproductiva ayuda a las personas a entender sus cuerpos y que no hay por qué tener vergüenza**
(Actitudes)
- 3 **Demostrar un entendimiento de la imagen corporal y naturalizar que es normal que el cuerpo de las personas cambie en cada etapa de la vida** (Conocimiento)

Alineamiento a las orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad

Concepto clave 6: El cuerpo humano y su desarrollo

- 6.1 Anatomía y fisiología sexual y reproductiva
- 6.2 Reproducción
- 6.3 Pubertad

UN AVISO SOBRE EL LENGUAJE:

Notará que este material se refiere a la anatomía "masculina" y "femenina". Usamos estos términos a efectos de claridad para referirnos al sexo biológico o al sexo que se le asignó a una persona en el nacimiento en base a su anatomía (por ejemplo, una bebé nacida con una vulva normalmente será llamada una "niña"). Sin embargo, al mismo tiempo, es importante evitar asumir que las identidades de género de sus estudiantes se corresponden con su anatomía sexual.

ACTIVIDAD:

INICIO (15 MINUTOS):

Para comenzar con esta actividad puede mencionarle a las/los participantes *“Hoy vamos a hablar sobre un tema importante de la sexualidad humana- la anatomía sexual y anatomía reproductiva. Antes de empezar, me gustaría preguntarles a ustedes, ¿en qué piensan cuando escuchan las palabras ‘anatomía’, ‘sexualidad’ y ‘reproducción’? Las/los participantes podrán ofrecer algunas explicaciones generales las cuales podrán incluir ‘las partes del cuerpo’, ‘las funciones de los órganos’, entre otras respuestas similares.*

Entregue a los estudiantes una hoja a cada uno y asegúrese de que tengan una pluma o esfero.

Diga: *“Ahora, en el papel que recibieron, escriban qué es lo que les interesaría aprender, o qué les llama la atención acerca de la anatomía sexual y anatomía reproductiva.”* Puede recordarle a las/los participantes que este es un ejercicio anónimo y que se pueden expresar libremente ya que no hay respuestas buenas o malas.

Una vez todos terminen de anotar sus respuestas, usted puede recoger los papeles y familiarizarse con las observaciones e identificar, con base a éstas, si existen temas de especial interés para abordar o reforzar durante la actividad. Esto también le ayudará a entender cuáles son las preguntas que tienen los jóvenes sobre sus cuerpos. Si quiere, puede leer en voz alta algunas de las respuestas destacadas o que más le llamen la atención. Finalmente, agradecer a las/los participantes por su confianza y honestidad antes de avanzar con el juego.

Adaptaciones: Si no tiene papel, puede hacer uso de herramientas digitales para esta parte del ejercicio. Sitios web gratuitos como Menti ([mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)) permiten recopilar ideas de forma anónima. Si ninguna de estas opciones está disponible para usted, puede realizar esta parte de la actividad pidiendo a las/los participantes que comenten en voz alta las ideas que tiene cada uno sobre el concepto de anatomía sexual y anatomía reproductiva.

DESARROLLO (20 MINUTOS):

Explíque a las/los participantes: *“Ahora vamos a participar en un divertido juego de cartas llamado ‘Somos AMAZE: Nuestros Cuerpos’. El juego consiste en dos partes, la primera está basada en los conceptos de la anatomía sexual y reproductiva en donde podrán identificar sus conocimientos sobre el cuerpo. La segunda parte nos brindará un espacio de reflexión sobre temas relacionados al ejercicio de nuestra sexualidad y algunas cosas a tomar en cuenta para que se disfrute sin riesgos físicos o emocionales.”*

Luego tome el juego de cartas y siga las instrucciones previamente leídas.

TIP **amaze**

Recuerde todos los comentarios de las/los participantes durante el juego, ya que, pueden ser pinitas para saber qué conceptos o información reforzar.

Adaptaciones: De ser necesario, puede hacer adaptaciones al juego. Por ejemplo, si requiere un espacio de descanso en algún momento, puede tomarlo. Si requiere dividir el grupo de manera distinta, puede modificar la duración del juego, entre otras cosas, para facilitar la participación de los/las participantes.

REFLEXIÓN (20 MINUTOS):

Una vez concluida esta parte del juego, de un espacio para escuchar cómo se sintieron, sus dudas y comentarios. Tome los iniciadores de conversación y diga: *“Ahora que nos sentimos más cómodos hablando sobre la anatomía sexual y anatomía reproductiva, vamos a tener un espacio para reflexionar sobre la relación entre el reconocimiento de nuestros cuerpos y el ejercicio de nuestra sexualidad, estrategias de autocuidado y autoestima corporal, el consentimiento, la identidad de género y diversidades de género y muchos más.”*

Prosiga haciendo uso de los iniciadores de conversación. No es necesario usarlos todos, puede elegir el número de tarjetas y su respectivo orden, si así lo desea, en base a aquellas temáticas de especial interés por parte de los participantes, así como la disponibilidad de tiempo.

Durante esta parte de la actividad, es importante que todos se escuchen con respeto, sin interrupciones o juicios de valor. Es importante evitar frases como “eso no es”, “estas mal”, “te equivocaste”, siempre reencuadrando la importancia del respeto como un elemento de trabajo armónico y respetuoso.

ACTIVIDAD PARA LA CASA:

En el caso que exista interés en una actividad de seguimiento para casa, al final de esta guía encontrará un crucigrama ilustrativo que sirve para reforzar ciertos conocimientos. Puede usar las hojas de respuesta para corroborar las respuestas.

MATERIAL DE REFERENCIA SOBRE LOS CONCEPTOS CLAVES DE ANATOMÍA:

Anatomía sexual y reproductiva: La anatomía sexual y reproductiva se refiere a los genitales y los órganos sexuales internos y externos de las personas.

Los órganos sexuales internos y externos **femeninos** incluyen:

- 1 **La vulva:** La vulva es un conjunto de genitales formado por el monte de venus, los labios internos y externos, el clítoris y las aberturas externas de la uretra y la vagina.
- 2 **El clítoris:** Ubicado sobre la abertura vaginal, es un tejido esponjoso muy sensible al tacto.
- 3 **La uretra:** La uretra es el orificio por el que una persona orina.
- 4 **La vagina:** Este órgano se encuentra dentro del cuerpo y sólo su apertura puede ser vista desde fuera. La vagina está ubicada entre la uretra y el ano.
- 5 **El canal vaginal:** Usualmente tiene entre 7 y 12 centímetros de profundidad y puede expandirse y contraerse según sea necesario.
- 6 **Los ovarios:** Estos dos órganos internos son del tamaño de dos almendras. Por dentro contienen óvulos suficientes para toda la vida.
- 7 **Las trompas de falopio o trompas uterinas:** Generalmente, una vez al mes, un óvulo es liberado por un ovario y viaja a través de estos conductos hacia el útero.
- 8 **El útero:** Es un órgano increíble que tiene la habilidad de crecer lo suficiente para albergar un feto cuando una persona está embarazada.

Los órganos sexuales internos y externos **masculinos** incluyen:

- 1 **El pene:** El pene está hecho de nervios, vasos sanguíneos y tejidos. No tiene ningún hueso dentro de él. Su tamaño puede variar en cada persona, la mayoría son pequeños cuando están flácidos o suaves. Una erección ocurre cuando se incrementa el flujo de sangre, causando que se endurezca y aumente de tamaño. Cuando está erecto, puede llegar a tener entre 7 y 16 centímetros de largo.
- 2 **El pene sin circuncidar y circuncidado:** Así se les denomina al órgano masculino con el prepucio intacto y con el prepucio retirado. Ambos son normales.

- 3 **La uretra:** Este órgano cuenta con un agujero en la punta del pene, el cuál está unido a la vejiga para que la orina pueda salir del cuerpo. Este también es usado para el paso y expulsión del semen, un fluido blanquecino que contiene los espermatozoides.
- 4 **La vejiga:** Este órgano interno retiene la orina hasta que sale del cuerpo al orinar.
- 5 **El escroto:** Es una bolsa de tejido suave y de paredes delgadas que se encuentra ligeramente colgando por debajo, detrás del pene, y contiene los testículos.
- 6 **Los testículos:** Es una bolsa de tejido suave y de paredes delgadas que se encuentra ligeramente colgando por debajo, detrás del pene, y contiene los testículos.
- 7 **El epidídimo:** Es un tubo de varios centímetros de largo, envuelve los bordes de los testículos. El espermatozoide producido en los testículos se mueve hacia este tubo para madurar antes de ser eyaculado. La longitud de este retrasa la liberación de los espermatozoides y les da tiempo para madurar
- 8 **Vesículas seminales, glándula prostática y glándulas de cowper o Bulbouretrales:** Estas tres áreas o glándulas producen fluidos que se mezclan con los espermatozoides para crear semen.

OTROS CONCEPTOS CLAVES:

Abuso sexual: Cualquier tipo de comportamiento sexual como tocar los senos, genitales o glúteos de otra persona sin su permiso (también conocido como consentimiento) es agresión sexual. La edad a la que alguien puede consentir legalmente tener relaciones sexuales varía de país a país. La agresión o abuso sexual incluye forzar o presionar a una persona a tener relaciones sexuales (violación), tener relaciones sexuales o participar en otros comportamientos sexuales con algún familiar cercano como padres, madres, tíos/as, primos/as (incesto) o cualquier comportamiento sexual entre un/a adulto/a y un/a niño/a o adolescente que es demasiado joven para aceptar este comportamiento (abuso de menores o abuso sexual). La agresión sexual puede sucederle a cualquiera, y es ilegal. La agresión sexual es mucho más común de lo que pensamos, y nunca está bien, incluso si la persona que comete la agresión es un familiar o persona cercana.

Consentimiento: El consentimiento es un acuerdo entre personas en el que aceptan participar en una actividad, sea sexual o no. El consentimiento debe ser una decisión voluntaria, explícita y entusiasta. Es reversible, lo que quiere decir que una persona puede terminar el acuerdo en cualquier momento. La ausencia de un "no", nunca significa que una persona ha dado su consentimiento.

Identidad de género: Todas las personas tienen una identidad de género: un sentimiento o sensación de ser hombre, mujer u otro. Cuando una persona nace con un pene y se identifica como hombre, o nace con una vagina y se identifica como mujer, esta persona puede identificarse como "cisgénero". Cuando una persona nace con un pene y se identifica como mujer, o nace con una vagina y se identifica como hombre, esta persona puede identificarse como "transgénero". Cuando una persona no se no se identifica como hombre o mujer, puede identificarse como "género no binario".

Infecciones de Transmisión Sexual: Las ITS son trastornos, infecciones o enfermedades que pueden contagiarse de una persona infectada a otra a través del contacto sexual – tocamientos sexuales (contacto genital a genital) o cualquier tipo de relación sexual (oral, anal y sexo pene-vaginal). La educación acerca de la transmisión y prevención de las ITS debe empezar con suerte antes de que los y las jóvenes empiezan a tener conductas sexuales con una pareja. A pesar de que es bueno ayudar a los y las jóvenes a entender que las ITS son relativamente comunes, también es importante ser claro o clara con ellos y ellas acerca de cómo una ITS puede afectarles y por qué es importante tener relaciones sexuales seguras.

Intersexualidad: La intersexualidad abarca corporalidades distintas en las cuales una persona nace con variaciones de las características sexuales, que no parecen encajar en las definiciones típicas de lo que es el sexo "masculino" y "femenino". Por ejemplo, una persona puede nacer con formas genitales femeninas y al mismo tiempo puede contar con testículos internos. No existe una sola anatomía intersexual, ya que cada persona es distinta y especial a su manera.

Menstruación: Un cambio que las niñas empiezan a tener durante la pubertad es la menstruación. Ocurre una vez al mes y pueden durar desde unos pocos días a una semana. Algunas niñas sufren calambres durante sus períodos mientras que otras no. Es importante que las niñas entiendan que su primera menstruación señala el inicio de la ovulación, así como la capacidad que tienen sus cuerpos de embarazarse si tienen relaciones sexuales sin protección. Una vez al mes, una hormona en el cerebro le envía la señal al ovario de liberar un huevo u óvulo (un proceso llamado ovulación). También se libera la hormona estrógeno para dar la señal al útero para que fortifique su revestimiento. Si el óvulo no es fertilizado dentro de las 12 a 24 horas posteriores a la ovulación, el huevo se muere y se desintegra mientras está en el tubo uterino. Dos semanas después, cuando el útero se da cuenta de que no hay huevo fertilizado, el revestimiento acumulado del útero es liberado durante el período de menstruación. Para mayor información, ingrese a amaze.org/es/video/menstruation-what-to-expect-guatemala/

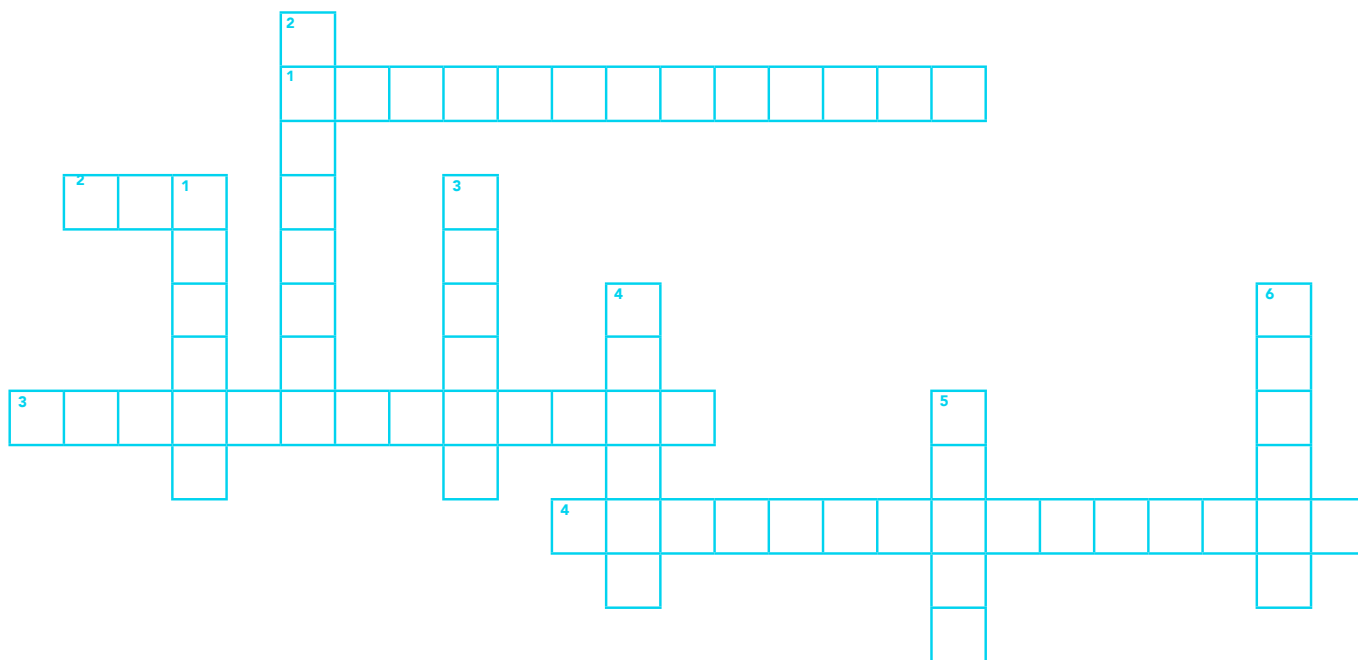
Positividad corporal: La positividad corporal es la aceptación de los cuerpos y apreciación de todas sus diversidades.

Pubertad: Todas las personas atraviesan un proceso llamado pubertad durante el cual su cuerpo experimenta muchos cambios de manera que le permita reproducirse físicamente y convertirse en adulto.

Sexualidad: La sexualidad puede tener definiciones diferentes para distintas personas. Puede incluir muchas cosas, como por ejemplo, cómo una persona ve su propio cuerpo, cómo se relaciona con los demás, así como sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

CRUCIGRAMA DE ANATOMÍA SEXUAL Y ANATOMÍA REPRODUCTIVA

NOMBRE: _____ FECHA: _____



HORIZONTAL

1. Soy la piel que cubre la parte exterior de la vulva para proteger todo lo que está debajo de mí, ¡el clítoris, la abertura de la uretra, y la abertura vaginal!
2. Soy la abertura, justo debajo de la abertura vaginal, por donde las heces salen del cuerpo. Me da igual, ¡tengo un trabajo importante!
3. Soy las dos solapas pequeñas de piel en el otro lado de la abertura hacia la vagina; ¡puedo tener una gran variedad de formas y tamaños!
4. Somos dos, uno(a) en cada lado del útero, cada uno(a) conectado(a) a uno de los ovarios. ¡Los huevos pasan a través de mí cada mes para llegar al útero!

VERTICAL

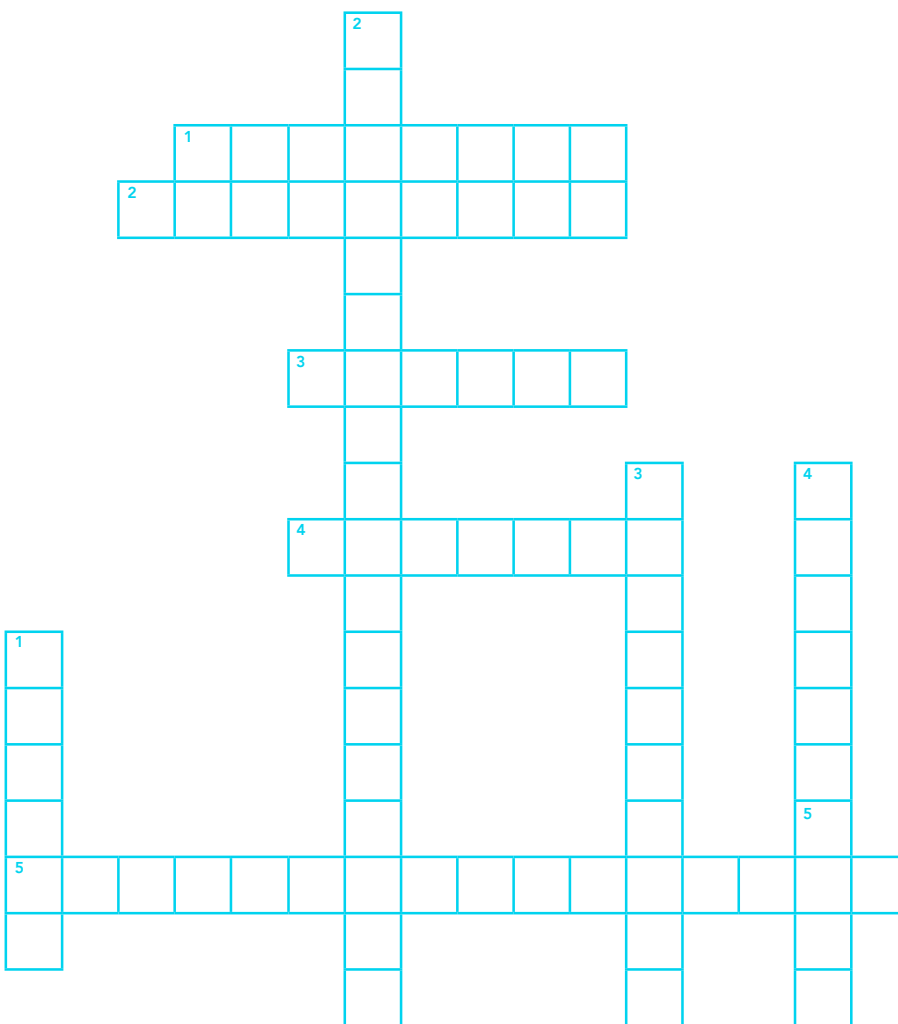
1. ¡Yo creo huevos! (Y no, no soy una gallina). Somos dos.
2. ¡Mi única función es que me pongo muy sensible cuando me tocan!
3. Una vez al mes, la sangre y el tejido del útero pasan a través de mí; y si una persona está embarazada, ¡así es como un(a) bebé normalmente sale!
4. ¡Yo saco la orina de la vejiga hacia afuera del cuerpo!
5. Tengo forma de pera y me lleno de sangre y otros nutrientes una vez al mes. Si una persona se embaraza, ¡el feto crece dentro de mí!
6. ¡Soy la abertura del útero! Cuando las personas con uno(a) de estos(as) se realiza exámenes de Papanicolaou, ¡la persona que hace el examen toma células de mí y las examina para asegurarse que todo esté bien!

CRUCIGRAMA DE ANATOMÍA SEXUAL Y ANATOMÍA REPRODUCTIVA

NOMBRE: _____ FECHA: _____

HORIZONTAL

1. Castañas asándose en un fuego abierto... Soy del tamaño de una castaña, pero ¡por favor no me pongan a asar! ¡Tengo que producir algo del fluido que crea el semen!
2. Yo estoy colgando del escroto, ¡literalmente! Hay dos de mí, y somos como pequeñas fábricas, haciendo testosterona y espermatozoides. ¿Cuándo tendré vacaciones?
3. ¡Soy la cabeza del pene! Cuidado, soy muy sensible
4. ¡Yo me veo, y me siento, como una bolsa! Adentro, tengo los testículos, los cuales crean el semen. Ya que se tiene que crear a una temperatura menor a 98,6 grados, yo estoy fuera del cuerpo detrás del pene
5. Ningún semen ni espermatozoide puede salir del cuerpo hasta que yo haya producido un poco de fluido que sale de la punta del pene, lo cual se llama "pre-eyacular".

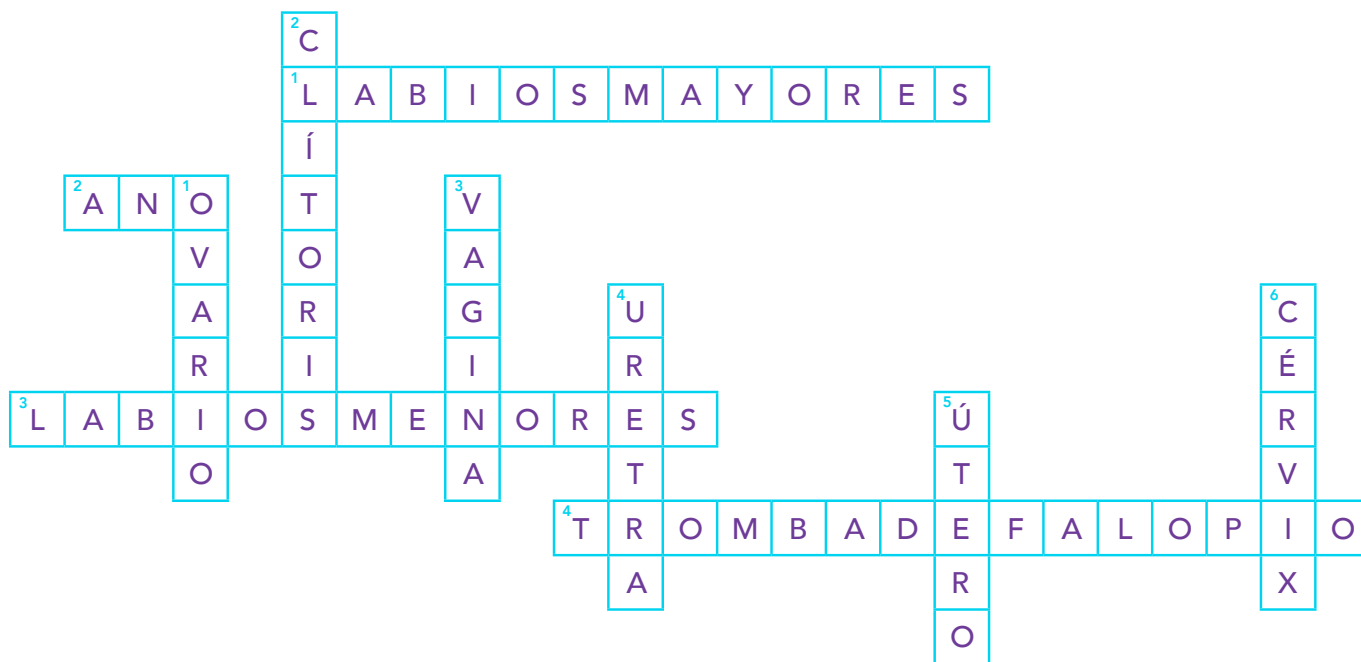


VERTICAL

1. Cuando tienes que ir al baño, ¡yo te aviso! Yo recolecto la orina hasta que sea hora de que salga del cuerpo.
2. Piensa en mí como dos botellas de bebida energizante; ¡yo produzco el fluido que le da energía al semen para que sus colas puedan nadar!
3. Soy como un gran tobogán de agua. Voy desde los testículos hasta el cuerpo para poder llevar los espermatozoides a donde se mezclan con el semen antes de salir del cuerpo.
4. Soy la parte más larga del pene, ¡entre el cuerpo y la cabeza! A veces, me lleno de sangre y me pongo duro o erecto.
5. La orina sale del cuerpo a través de mí; el semen lleno de espermatozoides sale a través de mí cuando alguien eyacula o tiene un sueño húmedo. ¡Soy un órgano ocupado!

CRUCIGRAMA DE ANATOMÍA SEXUAL Y ANATOMÍA REPRODUCTIVA

HOJA DE RESPUESTAS



HORIZONTAL

1. Soy la piel que cubre la parte exterior de la vulva para proteger todo lo que está debajo de mí, ¡el clítoris, la abertura de la uretra, y la abertura vaginal!
2. Soy la abertura, justo debajo de la abertura vaginal, por donde las heces salen del cuerpo. Me da igual, ¡tengo un trabajo importante!
3. Soy las dos solapas pequeñas de piel en el otro lado de la abertura hacia la vagina; ¡puedo tener una gran variedad de formas y tamaños!
4. Somos dos, uno(a) en cada lado del útero, cada uno(a) conectado(a) a uno de los ovarios. ¡Los huevos pasan a través de mí cada mes para llegar al útero!

VERTICAL

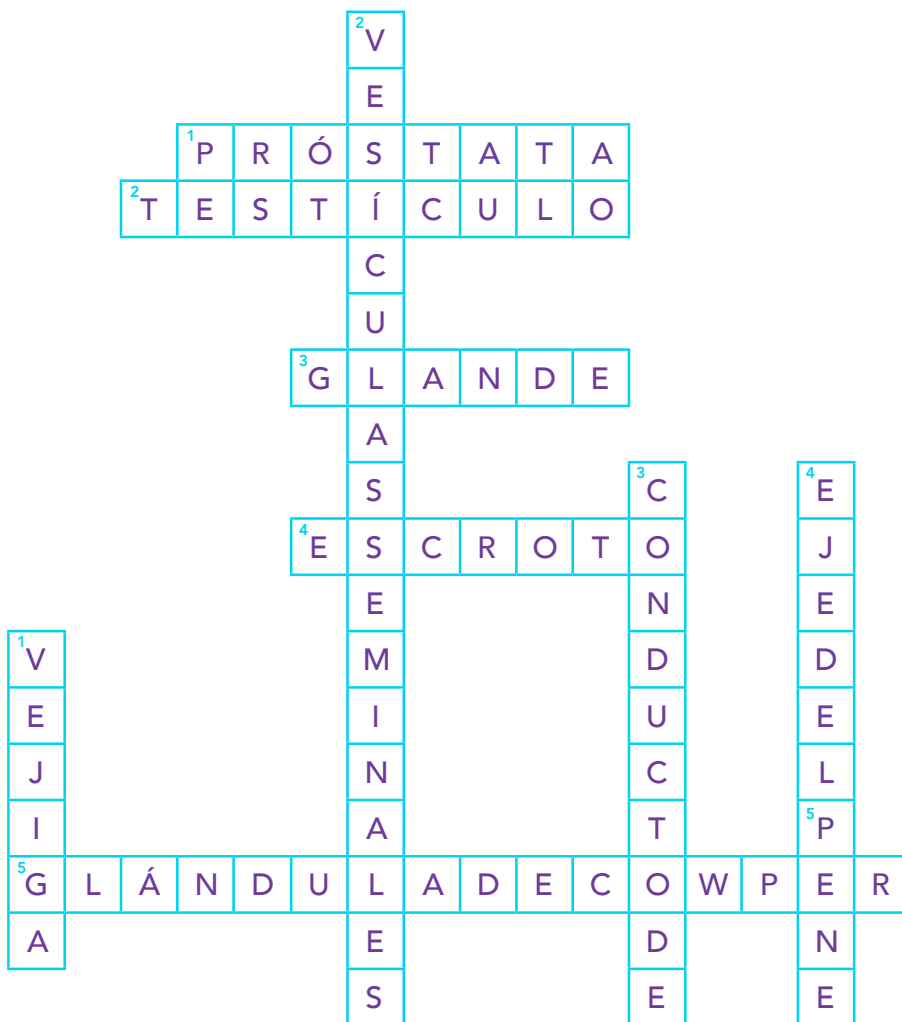
1. ¡Yo creo huevos! (Y no, no soy una gallina). Somos dos.
2. ¡Mi única función es que me pongo muy sensible cuando me tocan!
3. Una vez al mes, la sangre y el tejido del útero pasan a través de mí; y si una persona está embarazada, ¡así es como un(a) bebé normalmente sale!
4. ¡Yo saco la orina de la vejiga hacia afuera del cuerpo!
5. Tengo forma de pera y me lleno de sangre y otros nutrientes una vez al mes. Si una persona se embaraza, ¡el feto crece dentro de mí!
6. ¡Soy la abertura del útero! Cuando las personas con uno(a) de estos(as) se realiza exámenes de Papanicolaou, ¡la persona que hace el examen toma células de mí y las examina para asegurarse que todo esté bien!

CRUCIGRAMA DE ANATOMÍA SEXUAL Y ANATOMÍA REPRODUCTIVA

HOJA DE RESPUESTAS

HORIZONTAL

1. Castañas asándose en un fuego abierto... Soy del tamaño de una castaña, pero ¡por favor no me pongan a asar! ¡Tengo que producir algo del fluido que crea el semen!
2. Yo estoy colgando del escroto, ¡literalmente! Hay dos de mí, y somos como pequeñas fábricas, haciendo testosterona y espermatozoides. ¿Cuándo tendré vacaciones?
3. ¡Soy la cabeza del pene! Cuidado, soy muy sensible
4. ¡Yo me veo, y me siento, como una bolsa! Adentro, tengo los testículos, los cuales crean el semen. Ya que se tiene que crear a una temperatura menor a 98,6 grados, yo estoy fuera del cuerpo detrás del pene
5. Ningún semen ni espermatozoide puede salir del cuerpo hasta que yo haya producido un poco de fluido que sale de la punta del pene, lo cual se llama "pre-eyacular".



VERTICAL

1. Cuando tienes que ir al baño, ¡yo te aviso! Yo recolecto la orina hasta que sea hora de que salga del cuerpo.
2. Piensa en mí como dos botellas de bebida energizante; ¡yo produzco el fluido que le da energía al semen para que sus colas puedan nadar!
3. Soy como un gran tobogán de agua. Voy desde los testículos hasta el cuerpo para poder llevar los espermatozoides a donde se mezclan con el semen antes de salir del cuerpo.
4. Soy la parte más larga del pene, ¡entre el cuerpo y la cabeza! A veces, me lleno de sangre y me pongo duro o erecto.
5. La orina sale del cuerpo a través de mí; el semen lleno de espermatozoides sale a través de mí cuando alguien eyacula o tiene un sueño húmedo. ¡Soy un órgano ocupado!

CRÉDITOS Y BIBLIOGRAFÍA:

Advocates for Youth. (2018). *Todas las personas tienen partes del cuerpo, Una planificación de clase de derechos, respeto, responsabilidad: Plan de estudio A K-12.*

https://www.dropbox.com/sh/pall2lo6tcw2u32/AABXebnmEsZy9X2uxdRMH-1ca/Middle%20School?e=1&preview=3Rs-CHYA-8-3-EverybodysGotBodyParts_ES.pdf&subfolder_nav_tracking=1&dl=0