

¡TODOS A CORRER! CORRE BULLDOG

(14 a 17 años de edad) Tiempo: 1 hora.
Hidratación: bebe 9 vasos de 250 ml de agua al día.¹

Actividad en equipo

¿QUÉ NECESITAN?

- 1 pañuelo de color liso por participante
- 1 plumón
- 1 silbato

- Esta actividad debe practicarse en un espacio seguro y al aire libre, como un parque o un bosque iluminado

¿CÓMO HACERLO?

Con el plumón, escriban en cada pañuelo una reflexión o pensamiento sobre las actividades físicas que más les gustan o sobre algo que contribuya a mejorar el mundo, su país, su comunidad, su familia, sus relaciones de pareja o amistad.

¿CÓMO SE JUEGA?

1. Las y los participantes deberán colocarse el pañuelo en la cintura, y uno de ellos debe ponerse al centro sin pañuelo (foto 1).
2. Al sonar el silbato, todos corren y el o la participante que estaba al centro persigue al resto para quitarles el pañuelo. Cuando

- un participante pierde su pañuelo, deberá ayudar a perseguir a los demás (foto 2). El juego termina cuando no hay pañuelos.
3. Para reposar, siéntense en círculo, lean las frases que están en cada pañuelo y compártanlas con el resto de los participantes.



PREPARA TU PAÑUELO



1 PON TU PAÑUELO EN LA CINTURA



2 ¡A CORRER!



3 LEE UN PAÑUELO

AL PARTICIPAR EN EQUIPO, USTEDES:

- Ejercitan sus capacidades de reflexión y diálogo.
- Establecen y alcanzan metas comunes para el grupo.
- Aprenden a escuchar ideas y formas de pensar iguales y distintas a las suyas.
- Pueden sentir y mostrar empatía hacia los demás.
- Pueden modificar sus propias ideas y opiniones si

- consideran como válidos los argumentos de otras personas.
- Aprenden a entender y manejar las emociones y los sentimientos.
- Establecen y mantienen relaciones positivas.
- Toman decisiones responsablemente.
- Llevan a cabo actividades en grupo.²

BENEFICIOS DE CORRER

- El tobillo se extiende, la fuerza y velocidad mantienen en suspenso los pies poniendo en funcionamiento los músculos gemelos y el sóleo de las pantorrillas, los isquiotibiales impulsan hacia adelante permitiendo avanzar gracias a la energía acumulada en el tendón de Aquiles.
- La pisada posterior a la zancada debe realizarse cerca del eje central del cuerpo con la rodilla ligeramente flexionada para evitar que las articulaciones de rodillas y caderas sufran alguna lesión.
- La extensión de las rodillas pone en funcionamiento los cuádriceps que son los encargados de absorber el impacto de la pisada en el momento en que levantamos la pierna hacia adelante y activamos la cadera para dar el siguiente paso. Cuando extendemos la pierna hacia atrás activamos los glúteos.
- Al correr con una inclinación hacia adelante, se evitan lesiones en la columna, se activan hombros y brazos al balancearse.³



CORRER LIBERA ENDORFINAS PROPORCIONANDO ENERGÍA MÁS DURADERA

Yakult

CONCEPTOS CLAVE DE TU IDENTIDAD COMO ADOLESCENTE

La adolescencia es la etapa que comprende la transición de la niñez a la vida adulta. Es un periodo en el que atravesarás por cambios corporales y mentales, que comprende una construcción cultural influida por aspectos fisiológicos, económicos, políticos y sociales. Al ser un proceso de continuo descubrimiento físico, psicológico y sociocultural, es necesario que como adolescente tengas una guía que te ayude a generar conciencia sobre las condiciones que te permiten ejercer tus derechos sexuales y reproductivos así como generar conciencia sobre los derechos de los demás.

A continuación podrás conocer algunos conceptos clave que te permitirán concientizarte sobre tus derechos e identidad como adolescente.

SEXO

Son las diferencias y características biológicas, anatómicas y cromosómicas que definen a los seres humanos como mujeres u hombres.¹

GÉNERO

El género hace referencia a roles, comportamientos y atributos que una sociedad en una

época determinada considera apropiados para hombres y mujeres. Estos atributos, oportunidades y relaciones son construidos de manera social y aprendidos, específicamente al contexto/época y son cambiantes.²

ROLES DE GÉNERO

Son las normas sociales y de conducta aceptadas como apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y tareas tradicionalmente asignadas a hombres, mujeres, niños y niñas. Los roles de género pueden transformarse con el transcurso del tiempo, especialmente con el empoderamiento de las mujeres y la transformación de las masculinidades.³

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Son las creencias populares que se generalizan sobre los rasgos, características y diferencias entre mujeres y hombres. Dictan cómo debe comportarse y qué se debe esperar de ellas y ellos. Las características estereotipadas sobre los hombres los describen como competitivos, autónomos, independientes, en tanto que a las mujeres las representan como atentas, comunicativas,

orientadas al grupo, interesadas en los bienes públicos. Con frecuencia los estereotipos se usan para justificar la discriminación de género.⁴

IDENTIDAD DE GÉNERO

Se refiere a la experiencia de género desde el nacimiento de una persona, que puede o no corresponder con el sexo de la persona al nacer (hombre o mujer).⁵

ORIENTACIÓN SEXUAL

Es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva hacia otros. Está relacionada con las personas que nos atraen y con las que deseamos tener una relación de pareja. Pueden ser del sexo opuesto o del mismo sexo.⁶

LA SEXUALIDAD

Es el aspecto central del ser humano y se presenta a lo largo de toda la vida. Involucra aspectos biológicos, psicológicos y sociales del ser humano, que le permite relacionarse con otras personas en un nivel más profundo. Es una forma de comunicación humana y una fuente de salud, placer y actividad, en incluso, fuente de reproducción.⁷

ACTIVIDAD: SEXO Y GÉNERO, DOS CONCEPTOS DIFERENTES*

Esta actividad la puede organizar la madre, padre o cuidador para un grupo de adolescentes.

TIEMPO: 40 minutos

¿QUÉ NECESITAS?

- Pantallas de *power point* u hojas de rotafolio con el texto escrito "sexo-género"
- Marcadores
- Cinta adhesiva

¿CÓMO SE HACE?

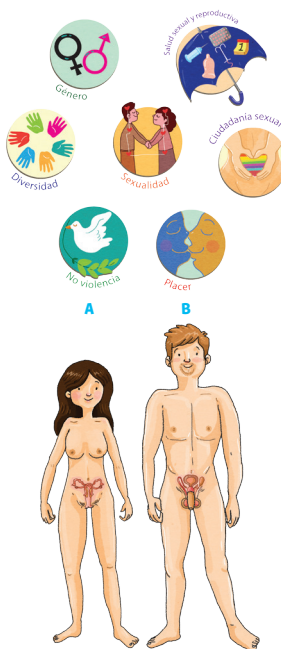
1. Forma dos grupos: A y B. Entrega a cada grupo una hoja de rotafolio y plumones.
2. El grupo A deberá dibujar la silueta de una mujer y el B, la silueta de un hombre. En cada silueta es necesario que dibujen los órganos sexuales correspondientes a cada sexo.
3. Las y los adolescentes deberán dibujar alrededor de la silueta, aquello que consideren atributos o características que crean propias de las mujeres o los hombres.
4. Cada equipo pegará con cinta adhesiva, su lámina al frente y la presentará al resto del grupo. Deben explicar que las únicas diferencias que existen entre los dos géneros son las biológicas: genitales (pene y vulva), hormonas y gónadas.
5. Un moderador explica que a partir de las diferencias anteriores, la sociedad asigna características a las mujeres y los hombres. Por ejemplo: los niños son seguros, fuertes, valientes; y las niñas son tiernas, dulces, calladas, etc.
6. Enfatiza que estas características son conceptos que se construyen socialmente y pueden variar con respecto a la cultura, clase social, etnia, edad, preferencia sexual o religión. Estas características o diferencias pueden transformarse para reducir las discriminaciones y lograr igualdad.

Importante: Al realizar esta actividad, el moderador y los participantes deben evitar hacer juicios de valor, es decir, "si algo de lo que dice el grupo es bueno o malo". Se debe concluir que no son roles o características que vienen desde el nacimiento, si no que pueden modificarse y que varían según la cultura, a lo que se aspira siempre es a la igualdad.

Descarga en tu celular una aplicación para poder acceder a códigos QR si no la tienes instalada. Si ya la tienes instalada con la cámara visualiza el código QR, da click al enlace "CÓDIGO QR DE SITIO" para leer el documento "Manual para la capacitación de brigadistas, promotoras y promotores juveniles, en la prevención del embarazo en adolescentes" donde encontrarás información detallada sobre el correcto uso, ventajas y desventajas de los distintos métodos anticonceptivos. Así como interesables actividades.

Fuentes:

1. Guía de Hidratación. Instituto de Investigación Agua y Salud, España, 2018, disponible en <http://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Guia%CC%81a-de-Hidratacion%CC%81a-mal-RID.pdf>
2. Guía de participación para adolescentes. Instituto Nacional Electoral (INE), Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SPINNA) y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF-México), disponible en http://biblio.ine.mx/janium/Documentos/GUIA_adolescentes.pdf
3. Artículo web: El Mundo ¿Dónde partes del cuerpo trabajan más cuando corren?, disponible en <http://www.correresevalientes.almundo.es/vida-sana/que-partes-del-cuerpo-trabajan-mas-cuando-corro>
4. Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción. Organización panamericana de la salud, Organización Mundial de la Salud, Asociación Mundial de Sexología. Op. Cit.
5. Glosario de ONU Mujeres. Disponible: <https://trainingcenter.unwomen.org>
6. Libres e iguales. OACNUDH, disponible en <https://www.unhcr.org/es/definiciones/>
7. Educación Integral de la Sexualidad: Conceptos, Enfoques y Competencias. UNESCO, 2014.
8. Manual para la capacitación de brigadistas, promotoras y promotores juveniles, en la prevención del embarazo en adolescentes. UNICEF, CNECSR, Gobierno de Tabasco y SESPINNA, México, 2018, Pp. 31-34.



© UNICEF México / Ilustración, Taina Juárez



RETO

Ten buena comunicación con tu hijo o hija en esta etapa. Procura estar siempre dispuesto a escucharlo/a para lo que quiera compartirte, no importa el momento del día ni las ocupaciones. Esto les generará confianza y estrechará los lazos en su relación.