

PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

Entendernos para entender



**Proyecto de actividad enmarcado en la
prevención de la violencia sexual y de
género.**

Descripción

Espacio para hablar de la pubertad y de la adolescencia. Conocer cómo está cambiando nuestro cuerpo, qué cambia por fuera, qué cambia por dentro, qué ocurre a nivel físico y qué ocurre a nivel emocional.

Comprender mejor los procesos nos permite relacionarnos de una manera más saludable con nosotrxs mismxs, desterrar mitos, tabúes y miedos y minimizar las dificultades más comunes de esta etapa.

Está dirigido a niñas, niños, adolescentes de entre doce y quince años.

Objetivos

- Conocer los cambios que se producen en la pubertad y sus manifestaciones corporales y emocionales.
- Comprender esta fase como un proceso fisiológico.
- Comprender que la adolescencia puede ser una celebración de este rito de paso.
- Comprender que este período vital puede ser una oportunidad de realización personal.
- Adquirir recursos para el autoconocimiento.
- Conocer métodos de cuidado personal en la adolescencia respetuosos con nuestro cuerpo y el medio-ambiente.
- Adquirir herramientas y recursos respetuosos para el cuidado de las dificultades menstruales .

Contenidos

1. Exposición de diferencias y relación entre pubertad y adolescencia.
2. Exposición de los cambios físicos (caracteres sexuales secundarios) que se dan en este período. Relación con el sistema endocrino. Expresión emocional de dichos cambios.
3. Explicación completa del ciclo menstrual y sus manifestaciones físicas y emocionales (fase preovulatoria, fase ovulatoria, fase premenstrual, fase menstrual).
4. Explicación de las potencialidades de cada fase del ciclo aplicadas a la vida diaria.
5. Exposición y demostración de herramientas y recursos para el cuidado de esta fase vital y sus dificultades más comunes.

Metodología

Los contenidos se transmitirán a través de materiales audiovisuales, bibliográficos y manipulativos con el apoyo de explicaciones teóricas. Realizaremos una de una serie de dinámicas grupales e individuales para que la formación tenga un carácter vivencial, Gracias a las dinámicas pasaremos unos momentos divertidos. El binomio diversión/aprendizaje resulta fundamental a la hora de motivar a los participantes hacia la adquisición de nuevas habilidades. En todo momento se atenderá a las preguntas, dudas y experiencias de l@s participantes.

Duración

El seminario idealmente tiene una duración de dos horas a realizar en una única sesión. Si se incrementa el número de participantes es necesario ampliarla duración del taller, ya que el objetivo es poder abordar todas las dudas y cuestionamientos personales y generales que surjan.

No obstante en el caso de centros educativos, se adaptarán contenidos y dinámicas al tiempo disponible para el alumnado, ya que idealmente se realizará en tiempo lectivo para conseguir una mayor participación y motivación por parte de lxs asistentes.

Materiales

- Sala con asientos en semicírculo.
- Materiales artísticos.
- Materiales audiovisuales, bibliográficos, manipulativos.
- Pizarra/rotafolio Proyector.
- Mesa de apoyo

Condiciones generales y económicas

- El número de participantes será el establecido por la entidad contratante, así como el número de horas.

- El coste del taller es de 70 €/hora más kilometraje (0.20€/km) más IVA.
- El material y medios técnicos están incluidos en el presupuesto y corren a cargo de la ponente.

Guía y facilita

Celia Iglesias Sánchez

Terapeuta menstrual, consultora de lactancia, facilitadora de círculos de mujeres, terapeuta de reflejos primitivos, especialista en neurodesarrollo, acompañante de metabioconsciencia, doula.

www.celiaiglesias.es

hilandofinoguada@gmail.com

637374934