



El buzón

Institución inspiradora

Ch'ieltik

<https://www.chieltik.org>



Habilidad de enfoque

Empatía

La empatía es la capacidad de entender los sentimientos y perspectivas propias, de otras personas y grupos para, con ese entendimiento, guiar decisiones y acciones hacia un bienestar común.

Propósito

Expresar dudas e inquietudes en relación con la sexualidad a través de un buzón para fomentar confianza



Formato

Actividad de Diálogo

Modelo Híbrido

En Dupla

Duración

15 minutos

Rango de edad

Entre 13 y 19 años

Alcance

Idealmente grupos de 10 a 25 participantes, pueden ser hasta 30

Materiales

- Buzón elaborado con una caja decorada o pintada de colores
- Papel en trozos (puede ser de reciclaje)
- Lápices

Instrucciones

Paso 1 Antes de que comience la sesión, elabora un buzón con una caja de zapatos u otro material para depositar ahí las preguntas que haga el grupo. En la tapa superior de la caja haz una ranura suficientemente amplia para que quepa un papel doblado. Decora la caja a tu gusto y colócala en un lugar visible.

Paso 2 Entrega a cada participante un cuadro de papel para que escriban una o varias preguntas, alguna duda o inquietud sobre la sexualidad. Explica lo siguiente:

«El buzón servirá para que anoten preguntas, dudas o inquietudes que quieran consultar de manera privada sobre la sexualidad. No tienen que poner su nombre, ya que se trata de que se sientan en total confianza para expresarse.»

Paso 3 Dale 10 minutos para que escriban en sus cuadros de papel y los coloquen en el buzón.

Paso 4 Al tener todos los cuadros de papel en el buzón, saca uno a uno, léelos para ti y agrupa según las temáticas que aparecen. Comunica cuáles fueron las temáticas identificadas y avisa que en cada sesión que tengan como grupo van a abordar una temática diferente. Ayuda al grupo a sentirse en confianza para que todas las personas puedan expresarse.

Paso 5 Haz las preguntas para cosechar ideas: ¿Qué sintieron al escribir su pregunta? Además de la aclaración de dudas o comentarios, ¿qué otro uso encuentran en el buzón?

Paso 6 Para cerrar la sesión explica:

«A veces no nos sentimos con mucha seguridad al hablar de nuestro cuerpo o de la sexualidad, y el uso del buzón les ayudará a plantear sus dudas y confirmar lo que ya saben. Tener privacidad sobre la sexualidad es uno de sus derechos. La sexualidad es parte de nuestra esencia como seres humanos desde el nacimiento hasta la muerte. Es una dimensión compleja de la condición humana que se manifiesta en todos los aspectos de la vida y va más allá de las relaciones sexuales. Para que las personas puedan desarrollarse plenamente y cuidar su salud es necesario que conozcan y ejerzan sus derechos sexuales y reproductivos.»

Aprendizaje esperado:

La sexualidad es parte de mi esencia como ser humano desde el nacimiento hasta la muerte. Es mi derecho tener privacidad al querer hablar y aprender más del tema.