

OBJECTIUS

- Identificar quins límits establim en el nostre cos respecte el contacte amb altres persones.

PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves a partir de 14 anys també hi ha una versió de aquesta dinàmica para infància.

MATERIAL

- Folis
- Colors

CONCEPTES CLAU

- Límits
- Cos
- Autocura
- Públic/ privat

AQUEST ÉS EL MEU COS I JO DECIDEIXO QUI EL TOCA

Decisions sobre la meva sexualitat

DESENVOLUPAMENT DE L' ACTIVITAT

Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes les direccions: entre el mateix grup i cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup.

1. Se'ls demana a les persones participants que dibuixin una silueta per davant i per darrere.

2. A continuació hauran de triar tres colors i que pintin el cos sobre la base de tres criteris diferents:

Color 1: "Parts del cos que només puc tocar jo o persona/es de molta confiança"

Color 2: "Parts del cos que poden ser tocades per persones que conec i que sento properes a mi"

Color 3: "Parts del cos que no m'incomoda que siguin tocades per persones tant conegudes com desconegudes"

+ROL DE LA PERSONA REFERENT DE L'ACTIVITAT

1. Assegurar-se que han entès bé els criteris amb els quals han de pintar.

2. Acompanyar en el procés de presa de consciència d'aquelles parts de nostre cos que considerem més "públiques" i aquelles que no ho són.

3. Acompanyar la/el jove en la reflexió respecte qui són per a ella o ell "persones conegudes" i que senten properes. Són persones amb les quals sent confiança? Quan confiem en les persones?

4. És important no jutjar a la persona que participa. La dinàmica es diu "És el meu cos, jo decideixo" i per tant les seves decisions no poden ser jutjades.

5. El treball de la persona referent és acompanyar al alumnat a interrogar-se sobre les relacions entre el seu cos i els seus sentiments i emocions.

NOTA: Adaptació de: Elvira, N. i Varela, B. [Projecte de formació per a la prevenció dels abusos sexuals entre iguals adolescents. Material didàctic. APFCiB, ICD, 2015.](#)