

ESTE ES MI CUERPO Y YO DECIDO QUIÉN LO TOCA

Decisiones sobre mi sexualidad

OBJETIVOS

- Identificar qué límites establecemos en nuestro cuerpo respecto al contacto con otras personas

PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes a partir de 14 años, también hay una versión de esta dinámica para infancia.

MATERIAL

- Folios
- Colores

CONCEPTOS CLAVE

- Límites
- Cuerpos
- Autocuidado
- Público/ privado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las personas del grupo y de este hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

1. Se les pide a personas participantes que dibujen una silueta por delante y por detrás.

2. A continuación deberán escoger tres colores y que coloreen todo el cuerpo en base a tres criterios diferentes:

Color 1: “Partes del cuerpo que solo yo puedo tocar o persona/s de mucha confianza”

Color 2: “Partes del cuerpo que pueden ser tocadas por personas que conozco y que siento cercanas a mí”

Color 3: “Partes del cuerpo que no me incomoda que sean tocadas por personas tanto conocidas o desconocidas”

+ROL DE LA PERSONA REFERENTE DE LA ACTIVIDAD

1. Asegurarse de que han entendido bien los criterios con los que deben colorear.

2. Acompañar en el proceso de toma de conciencia de aquellas partes de nuestro cuerpo que consideramos más “públicas” y aquellas que no lo son.

3. Acompañar en la reflexión respecto qué son para cada participante “personas conocidas” y que siente cercanas, ¿son personas con las que se siente en confianza?, ¿cuándo confiamos en las personas? .

4. Es importante no juzgar a las personas que participan. La dinámica se llama “Es mi cuerpo y yo decido quien lo toca” y por tanto sus decisiones no pueden ser juzgadas.

5. El trabajo de la persona referente es acompañar al alumnado a interrogarse sobre las relaciones existentes entre el cuerpo y los sentimientos y emociones.

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