



Guía de orientación

NUESTROS CUERPOS, NUESTROS DERECHOS

= AYOMIDE =
ODARA





Odara

Sumario

Presentación

¿Cómo usar esta guía?

Capítulo 1 – Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos: ¡nuestros derechos!

Capítulo 2 – Sexualidad: conocer, sentir, elegir, vivir.

Capítulo 3 – Cuidados con el cuerpo y la salud.

Capítulo 4 –

Menstruación: el cuerpo hablando con nosotras.

Capítulo 5 – El embarazo y la maternidad son asuntos serios, y hablar de ellos es nuestro derecho.

Capítulo 6 – ¡El abuso no es culpa tuya!

Nuestras redes, nuestros cuidados.

¿Qué verás en cada capítulo?

- ¿Qué es...?
- ¿Qué dicen las Ayoas?
- ¿Sabías que es un derecho?
- El papel de las escuelas
- ¿Vamos a pensar juntas?
- Palabra nueva para pensar.
- Espacio interactivo.
- Para saber más...

Presentación



Esta guía fue construida con muchas manos y escuchas, tejida por la Esperanza de niñas y adolescentes negras. Más que un material de consulta, es también la memoria de un proceso formativo vivido colectivamente. Este material surge de la articulación y transversalidad entre el Proyecto Ayomide, expresión en yoruba que significa "**Mi Alegría Llegó**", y el Programa de Salud del Odara – Instituto de la Mujer Negra, en el contexto del eje formativo "Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos", realizado a lo largo de 2024, con las niñas y adolescentes negras de 8 a 18 años.

La construcción de este material tiene como objetivo fortalecer el acceso a la información, el cuidado y los derechos en el campo de la salud sexual y reproductiva, a partir de las propias voces de las niñas negras. En ruedas de conversación, talleres e intercambios, escuchamos sus vivencias, saberes, dudas y potencialidades. Las palabras, inquietudes y conocimientos de las Ayo (como llamamos a las niñas y adolescentes del proyecto) están presentes en cada página. Fueron ellas quienes diseñaron los caminos que recorreremos en este manual: los temas, las palabras, los miedos, los descubrimientos. Las voces de las Ayo aparecen a lo largo de los capítulos no como ilustración, sino como parte esencial en la construcción del conocimiento.



La guía está organizada en capítulos temáticos, que reflejan los principales temas que surgieron durante las actividades con las Ayo. Cada uno de ellos está compuesto por secciones fijas que ayudan a navegar entre los conceptos, los derechos, las palabras de las niñas, las reflexiones, el papel de la escuela y los momentos lúdicos. Es una invitación a la lectura, a la escucha y al diálogo, seas tú una niña negra, una educadora, una profesional de la salud o una escuela entera.

Este es un material hecho para circular: entre manos, conversaciones, ideas y prácticas. Que él pueda estar presente en las reuniones entre amigas, dentro y fuera de las escuelas, y también en los momentos de silencio, ayudando a transformar el cuidado en política y el derecho en realidad.

¡Buena lectura!



¿Cómo usar esta guía?

Esta guía fue hecha para ser leída, sentida y usada de muchas formas. Puede ser una compañera para quienes quieran saber más sobre su propio cuerpo, sus derechos y formas de cuidado, pero también puede ser utilizada por escuelas, educadoras y profesionales que trabajan con niñas y adolescentes negras.

Aquí tienes algunas ideas de cómo puedes usarla:

Para las Ayomides y todas las niñas y adolescentes negras:

- ★ Leer sola, a su ritmo, eligiendo los temas que más le interesen.
- ★ Marcar sus partes favoritas, escribir anotaciones, crear reflexiones.
- ★ Llevarla a conversaciones con amigas, la escuela o la familia.
- ★ Repetir los juegos, releer los diálogos de las chicas y reconocerse en ellos.

¿Cómo usar esta guía?



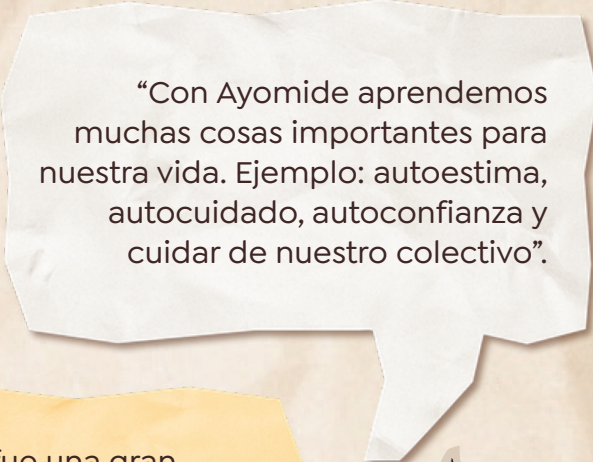
Para escuelas, educadoras y profesionales:

- ★ Usar como material de apoyo en actividades pedagógicas.
- ★ Proponer ruedas de conversación a partir de los capítulos o de las preguntas.
- ★ Utilizar los juegos y dinámicas en el aula o en momentos de escucha.
- ★ Incorporar los temas de la cartilla en las formaciones con el equipo.
- ★ Apoyar acciones de promoción de los derechos sexuales y reproductivos en el territorio.

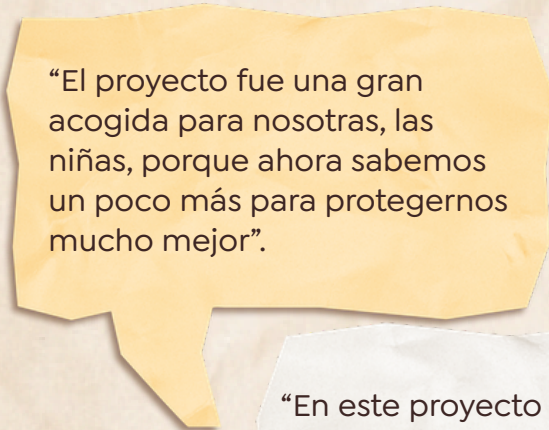
Tip: ¡La guía no necesita ser leída de una sola vez! Ella puede ser abierta como quien elige un tema para conversar. Cada capítulo trae explicaciones, escuchas, palabras nuevas, espacios de reflexión y propuestas de acción – todo con afecto, cuidado y compromiso con las niñas negras.

¿Cómo fue para nosotras?

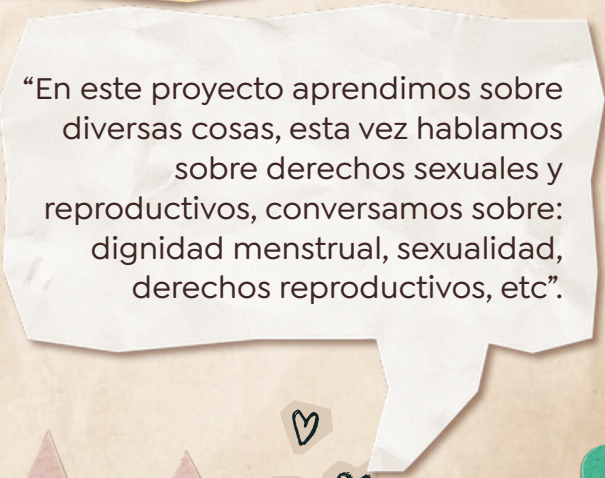
¿Qué dicen las Ayo sobre formar parte del proyecto?



“Con Ayomide aprendemos muchas cosas importantes para nuestra vida. Ejemplo: autoestima, autocuidado, autoconfianza y cuidar de nuestro colectivo”.



“El proyecto fue una gran acogida para nosotras, las niñas, porque ahora sabemos un poco más para protegernos mucho mejor”.



“En este proyecto aprendimos sobre diversas cosas, esta vez hablamos sobre derechos sexuales y reproductivos, conversamos sobre: dignidad menstrual, sexualidad, derechos reproductivos, etc”.

¿Cómo fue para nosotras?

¿Qué dicen las Ayo sobre formar parte del proyecto?

“El proyecto es importante porque habla sobre la menstruación, los anticonceptivos y las enfermedades de transmisión sexual. Apoya para ayudar con la ansiedad y la depresión. Ayudan a construir confianza, ayudan contra el racismo, la aceptación y la comprensión sobre experiencias traumáticas, el coraje para asumir liderazgo y tomar el control de nuestras vidas”.

“Cuando hablaron sobre el racismo, lo triste e innecesario que es recibir una opinión que no pediste sobre tu pelo, y cuánto un solo comentario puede afectar a una persona y hacerla odiarse por algo tan único, y que no debemos preocuparnos por las opiniones ajenas porque en algún momento la persona se dará cuenta de que a nadie le importa si le pareció bueno o no el pelo de la otra persona, y quien tiene que encontrarlo bonito es la propia persona”.

CAPÍTULO 1

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS: ¡NUESTROS DERECHOS!



¿Qué son estos derechos?

Los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos (DSDR) son un conjunto de derechos que garantizan que cada persona pueda vivir su sexualidad y su reproducción, tomando decisiones sobre su cuerpo con libertad, autonomía, respeto, cuidado y protección.

Esto incluye:

- * Decidir si quiere tener una relación, besar o no.
- * Ser respetada en su orientación sexual e identidad de género.
- * Tener acceso a información sobre salud, sexualidad y métodos anticonceptivos.
- * Tener acceso a la educación sexual en las escuelas.
- * Elegir si quiere quedar embarazada o no, cuándo y con quién.
- * Tener acceso a servicios de salud de calidad y sin juicios.

Estos derechos humanos están protegidos por leyes y acuerdos internacionales, y son aún más importantes para las niñas negras, cuyos cuerpos a menudo son controlados, violentados o silenciados.

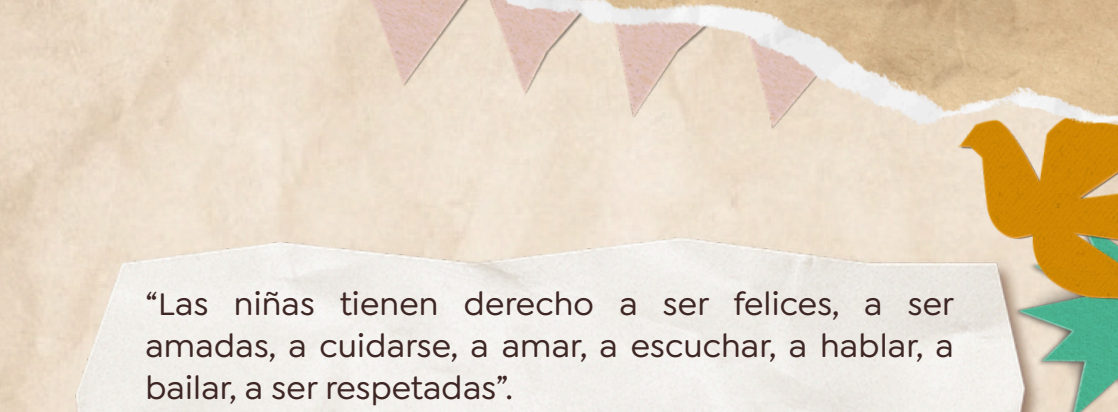
¿Qué dicen las Ayo?

“Derechos es algo que todas tienen que conocer y buscar. Derecho a protegerse; Derecho a negar; Derecho a hablar; Derecho a sentirse bien donde esté” - “Los derechos sexuales son nuestros límites, límites de nuestro cuerpo, porque no podemos permitir que nos toquen sin que queramos”.

“Hoy en día los derechos de las mujeres, adolescentes y niños negros no se respetan como deberían”

“Las niñas y mujeres negras tienen derecho a cualquier espacio o lugar con cualquier tipo de ropa”.

“Lo que quiero destacar es que sí tenemos derechos. Todas las mujeres negras deben saber que tenemos derecho a acceder a todo lo que cuide nuestra salud con respeto y dignidad. Nadie debe poner límites por ti, tú misma te impones tu límite. En tu relación debes ser respetada en todo lo que elijas, si es sí es sí, si es no es no”.



“Las niñas tienen derecho a ser felices, a ser amadas, a cuidarse, a amar, a escuchar, a hablar, a bailar, a ser respetadas”.

“Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son muy importantes para que sepamos que tenemos ese derecho y que debemos reivindicarlo siempre, siendo este derecho al aborto, a la denuncia de abuso, etc.; Dentro de los derechos sexuales y reproductivos todavía tenemos la cuestión de la denuncia al acoso, al abuso, recuerda siempre que no debes callarte: lucha, grita, denuncia, haz escándalo si es necesario, pero no sufras en silencio, tampoco deja que nadie sufra”.

“Este año aprendimos sobre los derechos sexuales: entendimos que nuestro cuerpo solo puede ser tocado con nuestro permiso”.

“Derecho sexual y derecho reproductivo se refiere a la libertad del individuo para tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva”.

“¡Es muy importante reconocer nuestros derechos! Para que sepamos imponernos y nos ayude a defendernos”.

“Para una juventud, donde niñas, adolescentes y mujeres, la concienciación es importante desde la infancia”.

“La importancia de conocer liberta nuestro cuerpo. Nuestro saber es indispensable”.

“En la sociedad en la que vivimos con tanto racismo y prejuicio, es aún más difícil cuidar nuestra salud, ya que se nos ve como personas sin derecho de acceso”.

“Tener conciencia de nuestros derechos sexuales y reproductivos es fundamental. Garantiza nuestra salud, nuestra dignidad y nos hace más fuertes”.

¿Sabías que es un derecho?

En 1994, se celebró una conferencia muy importante en todo el mundo, llamada Conferencia de El Cairo. Fue allí donde muchos países –incluido Brasil– se reunieron y dijeron a viva voz:

Todas las niñas tienen derecho a vivir su sexualidad y su reproducción con libertad, salud, seguridad y dignidad.

Al año siguiente, en 1995, tuvo lugar la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing, que reforzó aún más estos compromisos, destacando la importancia de proteger los derechos de las niñas y las mujeres en todas las áreas de la vida.

Estos momentos fueron significativos para asegurar que:

★ Nadie puede ser obligado a casarse o a quedarse embarazada;

★ Toda niña tiene derecho a elegir si quiere o no tener hijos, y cuándo;

★ Tener acceso a información, servicios de salud y educación sobre el cuerpo y la sexualidad es un derecho, no un favor;

★ Las niñas y adolescentes también tienen derecho a ser cuidadas y respetadas.

Desde entonces, estos compromisos se han reafirmado en otros espacios y deben protegerse en las escuelas, las familias, los servicios de salud y la comunidad.

Hablar sobre DSDR es recordar que nuestro cuerpo importa, nuestra voz cuenta y que tenemos derecho a vivir bien con quienes somos.



El papel de las escuelas

La escuela puede (¡y debe!) ser una aliada en la protección de los derechos sexuales y reproductivos de las niñas negras. ¿Cómo?

- ★ Creando un ambiente donde las niñas se sientan seguras para hablar sobre sus cuerpos y experiencias.
- ★ Ofreciendo información y contenidos sobre sexualidad sin tabúes, prejuicios ni silencios.
- ★ Acogiendo casos de abuso, embarazo y discriminación con responsabilidad y cuidado.

- ★ Trabajando con la atención básica (como agentes de salud, Unidad Básica de Salud (UBS), psicólogos) para garantizar una atención digna.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos no son temas prohibidos – son temas que requieren diálogo y que deben ser tratados con cuidado, dignidad y libertad.



¿Vamos a pensar juntas?

Completa las frases con lo que sientes, piensas o ya has vivido. No existe una respuesta correcta, existe tu experiencia.

Tener un derecho es...

Mi cuerpo es...

Me siento respetada cuando...

Me gustaría que la escuela...

Hablar sobre derechos sexuales y derechos reproductivos es importante porque...

Un lugar seguro para mí es...

Me lo merezco...



Palabra nueva para pensar



DIGNIDAD

Dignidad es cuando te tratan con respeto solo por ser quien eres.

Es saber que nadie puede humillar, lastimar o controlar tu cuerpo.

Es cuando tu existencia importa, tus elecciones valen y tus sentimientos cuentan.

Los derechos existen para garantizar esto: que vivas con dignidad.

La dignidad protege nuestro cuerpo, nuestro deseo y nuestra elección. Es la base de nuestros derechos.



Espacio interactivo



SEMÁFORO DE LOS DERECHOS

Un juego serio: ¿qué es el derecho que necesita conversación y qué te molesta?

Vas a leer algunas situaciones y decidir qué significa cada una para ti.

Usa los colores del semáforo para marcar tu respuesta:



Para saber más...



¿Quieres ver lo que otras chicas negras ya han escrito sobre sus derechos sexuales y reproductivos desde la perspectiva del Buen Vivir?

Conozca la carta escrita por las niñas del Proyecto Ayomide:

LEE AQUÍ



CAPÍTULO 2

SEXUALIDAD: CONOCER, SENTIR, ELEGIR, VIVIR



¿Qué es la sexualidad?

Mucha gente piensa que hablar sobre sexualidad es hablar sobre sexo. ¡Pero eso no es verdad! Hablar sobre sexualidad es comprender cómo nos sentimos en nuestro propio cuerpo, cómo nos relacionamos con otras personas, qué deseamos y qué elegimos vivir.

Ella está presente:

- ★ En la forma de sentir placer y afecto.
- ★ En las decisiones sobre su propio cuerpo.
- ★ En la forma de expresarse (ropa, cabello, gestos, palabras).
- ★ En el respeto a los límites propios y de los demás.

La sexualidad **comienza en la infancia, se transforma en la adolescencia y continúa a lo largo de toda la vida. Cada persona vive la suya a su manera.**

¿Qué dicen las Ayo?

“Todas las sexualidades deben ser respetadas”.

¿Qué dicen las Ayo?

“Es fundamental que cada mujer conozca su cuerpo, sus preferencias y también sus límites; esto ayuda incluso a entender el ciclo menstrual”.

“Cuando hablamos de sexualidad, siempre debemos entender que es algo individual y que no debemos opinar ni interferir en la elección sexual de alguien, al fin y al cabo, lo que realmente importa es si la persona se siente bien”.

“La sexualidad es un aspecto fundamental de la experiencia humana, que influye en nuestra salud física, emocional y mental”.

¿Sabías que es un derecho?

Hablar de **sexualidad** es hablar de vida, de afecto, de cuerpo y también de derechos.

En la **Conferencia de El Cairo**, en 1994, los países asumieron un compromiso muy importante: garantizar que todas las personas, incluidas las niñas y adolescentes, puedan vivir su sexualidad con libertad, dignidad, salud y seguridad.

Eso quiere decir que:


- * Tienes derecho a conocer tu cuerpo y entender lo que sientes.
- * Tienes derecho a decir sí y a decir no.
- * De no ser juzgada por tus elecciones, tus deseos o por no tener ningún deseo.
- * Recibir información correcta y segura sobre sexualidad – en casa, en la escuela y en los servicios de salud.
- * Y de vivir tu sexualidad de forma saludable, sin miedo, sin vergüenza y sin violencia.

La sexualidad es parte de lo que somos. Por eso, debe ser vivida con respeto, cuidado y libertad – y eso es un derecho tuyo.



El papel de las escuelas

Hablar sobre **sexualidad** de forma respetuosa, segura e informada es un **derecho de todas las niñas negras**. ¡Y la escuela tiene un papel muy importante en este proceso!



Educación sobre sexualidad debe ser parte de la formación en las escuelas, ayudando a conocer el cuerpo, los sentimientos, los límites, los derechos y los cuidados. Ella ayuda a prevenir situaciones de violencia, a entender las relaciones y a construir elecciones libres y responsables.

¿Y sabías que esto también está garantizado por la ley y en los documentos oficiales?

La **Base Nacional Común Curricular (BNCC)** – documento que orienta todo lo que debe enseñarse en las escuelas – dice que temas como **cuerpo, sentimientos, cuidados, límites, respeto, diversidad y prevención** necesitan formar parte de las clases. ¡Esto aparece desde la Educación Infantil hasta la Enseñanza Media!

Ya el **Plan Nacional de Educación (PNE)**, una ley de 2014, afirma que Brasil necesita garantizar la promoción de la **salud sexual y reproductiva** en las escuelas, además de acciones educativas para prevenir el **embarazo en la adolescencia**.

Eso significa que las escuelas deben enseñar a las niñas negras sobre:

- * Tener autonomía sobre el cuerpo.
- * Reconocer y respetar los propios sentimientos y los sentimientos de las demás personas.
- * Hablar de afectos, límites, consentimiento y cuidado.
- * Combatir los prejuicios y la discriminación basados en la orientación sexual o la identidad de género.

Hablar sobre sexualidad no es incitar. Es garantizar que las niñas negras tengan acceso a la información, la protección y la autonomía para vivir bien.



¿Vamos a pensar juntas?

Tres cosas que me gustan de mi cuerpo son:

● _____
● _____
● _____

Un buen recuerdo que tuve con mi cuerpo fue:

✨ _____

Una cosa que me dijeron sobre la sexualidad y con la que no estoy de acuerdo:

✗ _____

Una cosa que me gustaría escuchar más sobre mi cuerpo o sobre gustar de alguien:

💌 _____

Si mi sexualidad fuera un color, ¿cuál sería? ¿Por qué?

🎨 Color: _____

Motivo: _____

Instrucción final:

Guarda esta página. Es tu momento contigo. Tu cuerpo, tus sentimientos, tu historia.

Puedes volver aquí siempre que quieras o necesites recordar quién eres.



Palabra nueva para pensar



EXPRESIÓN

Expresión es la forma en que muestras quién eres: en el cuerpo, en la ropa, al hablar, al caminar, en lo que te gusta.

Es una parte de tu sexualidad, que va más allá de relacionarte con alguien.

También es cómo sientes el mundo y cómo el mundo te ve.

Toda forma de expresión tiene valor y merece respeto.

“La forma en que me expreso también dice quién soy.”



Espacio interactivo

MAPA DE MI CUERPO-SENTIR

Esta es una actividad para que te conectes con tu cuerpo. Aquí, vamos a pensar en los lugares del cuerpo donde residen los sentimientos.

1. Imagina una silueta del cuerpo – puede ser la tuya, o usa el dibujo que pusimos a continuación.
2. Ahora, piensa y responde las preguntas con dibujos, palabras, corazones o símbolos:



Para saber más..



Después de la tormenta –
La LGBTfobia en la escuela



Dirección: Bruno Nomura – 2018

Este documental muestra cómo muchas personas LGBTQIAP+ enfrentan desafíos en el entorno escolar por no encajar en los patrones de género y sexualidad.

Él plantea una pregunta importante:

¿Cuál es el espacio para quienes viven fuera de lo que se considera "normal" en la escuela?

Si quieres saber más o tienes dudas sobre tu cuerpo y tu sexualidad, elige fuentes seguras, habla con alguien de confianza y recuerda: **estar informada es el primer paso para tener autonomía.**



CAPÍTULO 3

CUIDADOS CON EL CUERPO Y LA SALUD



¿Qué significa?

Cuidar el cuerpo no es solo bañarse, peinarse o ponerse crema en la piel. Cuidar el cuerpo es mirarse con atención, cariño y respeto a uno mismo. Es también escuchar las señales que el cuerpo da cuando algo no va bien, ya sea en el cuerpo o en el corazón.

Salud es estar bien:

- ★ Con el cuerpo,
- ★ Con nuestros sentimientos,
- ★ En las relaciones.

Y estar bien también es tener acceso a información, acogida y atención digna.

Las niñas negras a menudo crecen escuchando que tienen que ser fuertes todo el tiempo. Pero la verdad es que cuidarse es resistencia y un derecho.

¿Qué dicen las Ayo?

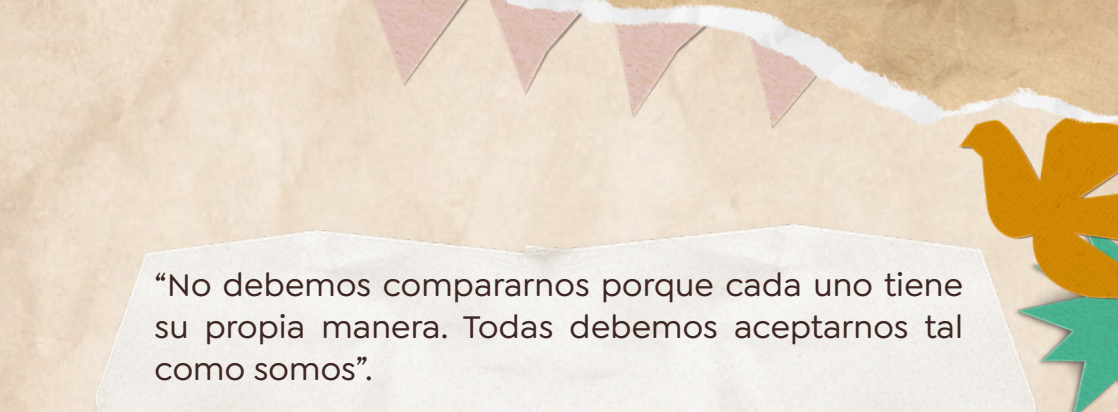
“Sus cuerpos son sus posesiones más sagradas, así que cuídense”.

“Vístete como quieras”.

“Conoce tu cuerpo. Muchas veces, cuando no estamos bien, nuestro cuerpo da señales que ni siquiera notamos”.

“Nosotras, las chicas negras, debemos tener un cuidado especial con nuestra piel. Ya que es una piel más áspera, ¡tenemos que hidratar, exfoliar y limpiar muy bien! La hidratación es una de las partes más importantes porque sin ella nuestra piel se vuelve "foveira", mientras que la exfoliación ayuda a eliminar la piel muerta, y la limpieza es fundamental para cualquier ser humano”.

En el Nordeste, principalmente entre las personas mayores, "foveira" es la forma de decir cuando la piel negra está reseca, áspera o sin brillo.



“No debemos compararnos porque cada uno tiene su propia manera. Todas debemos aceptarnos tal como somos”.

“Límites sobre nuestro cuerpo; Me pareció un tema muy importante porque nos hizo reflexionar sobre nuestro cuerpo y los límites que le imponemos. Por eso creo que es un tema sobre el que otras chicas también deberían escuchar.

“No dejar que le toquen las partes íntimas”.

"Decir no, cuidar tu cuerpo, cuida bien tu cuerpo, no dejes que nadie toque tus partes íntimas".

“Cuidado con la oralidad; preservación de los saberes medicinales con el cuerpo femenino”.

“Cuando el bebé estaba a punto de nacer, tomaban té de manzanilla para aumentar las contracciones. En el baño posparto usaban tés de barbatimón, tanaceto dorado, senna macranthera para desinflamar”.

“Higiene personal: una de las principales acciones para nuestro cuerpo es la higiene personal, para que nuestra piel pueda renovarse constantemente, cuidado personal, cuidados diarios”.

“Salud; Me gustó mucho este tema porque aprendí cosas nuevas y amplié mi visión sobre él”.

“La prevención es esencial en diversas áreas de la vida para evitar problemas, reducir riesgos y promover la salud, la seguridad y el bienestar”.

¿Sabías que es un derecho?

Cuidar tu cuerpo también es algo serio – ¡y está garantizado por ley en Brasil!

El SUS (Sistema Único de Salud) garantiza:

Atención gratuita en puestos y unidades de salud.

Acceso a información sobre el cuerpo, la sexualidad y la salud.

Acogida sin juicio – con respeto y escucha.

El ECA (Estatuto de la Infancia y la Adolescencia) afirma:

Toda niña tiene derecho a la salud y al bienestar.

Los servicios públicos deben proteger contra cualquier forma de violencia.

Las niñas deben ser escuchadas y cuidadas de manera integral.

Y hay más: ¡la escuela también es un lugar de cuidado! El Programa Salud en la Escuela (PSE) fue creado para eso:

Llevar acciones de salud e información al interior de la escuela.

Ayudar a las niñas a conocerse, cuidarse y protegerse.

Tu cuerpo es tuyo. Cuidarlo es un derecho y todo el mundo debería apoyarte en eso.

Política Nacional de Cuidados y las niñas negras

La **Política Nacional de Cuidados (Ley n° 15.069/2024)** dice que todas las personas tienen derecho a recibir cuidado, a cuidar a alguien y también a cuidarse a sí mismas. Ella también dice que es necesario enfrentar las desigualdades y reconocer que no todos viven el cuidado de la misma manera. Además, quiere cambiar la forma en que la sociedad piensa el cuidado, que históricamente ha sido responsabilidad de las mujeres negras.

Pero es importante recordar que:

- Muchas niñas **negras no tienen acceso a políticas de cuidado**, porque necesitan ayudar mucho en casa, cuidando a sus hermanos y enfrentando desigualdades de raza y clase.
- **Cuidar no es solo responsabilidad individual.** Tiene que ver también con las condiciones de vida, con el racismo, con el género y con el lugar de donde venimos.
- Las **políticas de cuidado necesitan ver realmente la vida de las niñas negras** y garantizar apoyo, protección y oportunidades para que crezcan con dignidad.

- Es necesario cambiar la idea de que las niñas y mujeres negras solo existen para cuidar de los demás. **Las niñas negras también necesitan ser cuidadas y reconocidas como personas con derechos, sueños y futuro.**

Cuidar es un derecho –y debe ser garantizado para todas, respetando las realidades, los sueños y los desafíos de las niñas negras.



El papel de las escuelas

La escuela tiene el deber de:

- ★ Garantizar baños limpios y con papel higiénico;
- ★ Acoger a niñas menstruando, con cólicos o sin absorbentes;
- ★ Conversar sobre emociones, salud mental, higiene íntima y corporal;
- ★ Combatir el racismo que afecta la forma en que nos cuidan (o no nos cuidan);

- ★ Respetar y no criminalizar la sexualidad y las diferentes orientaciones sexuales;
- ★ Acoger a las niñas negras y sus realidades sin juicios;
- ★ No imponer perspectivas o valores religiosos sobre la formación de las niñas;
- ★ Reconocer y respetar los diversos modelos de familia de las niñas.

Las niñas negras merecen respeto, escucha y estructura, tanto dentro como fuera del aula.



¿Vamos a pensar juntas?

Desafío del Día del Cuidado

Piensa en un "Día del Cuidado" solo para ti. Imagina cómo sería ese día especial. Ahora, escribe o dibuja:

Un lugar donde te sentirías bien.

Tres cosas que harías solo por ti.

Una frase que te recuerde que mereces descanso y cariño.

Después, si quieres, compártelo con otras chicas o pégalo en un mural. ¡Tu cuidado puede inspirar a alguien!



Palabra nueva para pensar

AUTOUIDADO

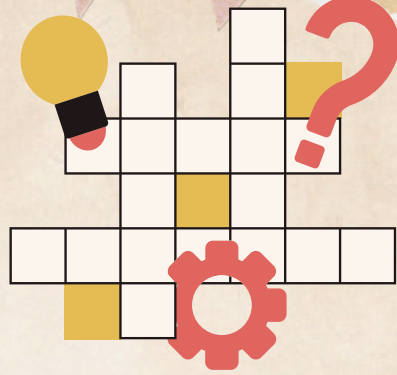
Cuidarse a uno mismo es más que hacer algo para sentirse bien en el momento. Es un gesto de amor, responsabilidad y respeto por sí misma. Es darse cuenta de que cuidar el propio cuerpo, mente y emociones es también luchar por vivir con dignidad, libertad y alegría.

Desde la perspectiva del Buen Vivir, guiada por el movimiento de mujeres negras, el autocuidado es colectivo: significa que todas las niñas y adolescentes negras tienen derecho a condiciones de vida que hagan posible el cuidado, como salud, protección, respeto y tiempo para sí mismas.

**Autocuidado es construir, cada día,
el derecho al Buen Vivir.**



Espacio interactivo



CRUCIGRAMA – CUIDARSE ES RESISTIR

Instrucciones:

Completa el crucigrama usando las pistas. Todas las palabras tienen que ver con el cuidado, la salud, el cuerpo y el derecho.

¡Rellena los huecos y descubre la palabra secreta destacada en vertical!



Para saber más...



Podcast – ¿Qué sabemos sobre el autocuidado?



Este es el primer episodio de una serie llena de afecto, realizada por las Pretas na Rede, que trae una conversación potente sobre lo que significa autocuidarse siendo una mujer negra.

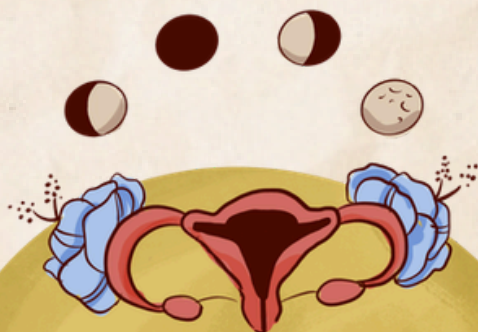
¿El autocuidado se refiere a cuidar apenas de la piel, el cabello o a un baño relajante? ¿O tal vez tenga más que ver con el descanso, decir "no", estar segura y ser respetada?

Una escucha que abraza y provoca: ¿cómo te has cuidado a ti misma?



CAPÍTULO 4

MENSTRUACIÓN: EL CUERPO HABLANDO CON NOSOTRAS



¿Qué es la menstruación?

La menstruación es una señal de que el cuerpo está creciendo y cambiando. Es una parte natural del ciclo reproductivo de las niñas y las mujeres. La sangre que sale por la vagina proviene del útero y es el resultado de la preparación del cuerpo para un posible embarazo. Cuando no se produce el embarazo, el útero libera la sangre que se había acumulado allí. Eso es lo que llamamos menstruar.

Pero la menstruación no es solo una cosa del cuerpo. Afecta a las emociones, a la rutina, a cómo nos sentimos y, lamentablemente, todavía se trata como un tabú en muchos hogares y colegios.

¿Qué dicen las Ayoas?

“La menstruación es muy importante para nuestro cuerpo. Es saludable porque lo limpia todo.”

“No debemos avergonzarnos de menstruar ni de pedir ayuda.”

“La menstruación es un proceso natural del cuerpo de la mujer, es uno de los signos que marcan el inicio de la pubertad y forma parte del ciclo reproductivo. El ciclo dura entre 21 y 35 días, y el flujo entre 3 y 7 días. La mujer puede sentir cólicos, dolores y cambios de humor.”

“Dignidad menstrual, ¿lo que es? Es el derecho a tener acceso a productos de higiene absorbentes durante este periodo tan delicado.”

“Cuando hablamos de dignidad menstrual, es importante recordar sobre que el absorbente es un derecho, debemos luchar por este y otros derechos, no debemos permitir que se burlen de nuestra menstruación.”

“También tuvimos conocimiento sobre lo nuestro, por ejemplo, la menstruación; Menstruación, menarquia: primera menstruación, cólicos, síndrome premenstrual (SPM).”

“La menstruación es el resultado de diversas hormonas en el cuerpo, que afectan tanto al emocional y físico como al psicológico. Ante esto, se producen varios comentarios negativos, pero Odara muestra una vez más el lado positivo y cómo resolverlo.”

“La menstruación es parte del ciclo menstrual y muestra la capacidad de quedar embarazada. El autoconocimiento ayuda a comprender tu cuerpo y sus cambios, a valorarlo y aceptarlo.”

“La menstruación es un proceso fisiológico natural y esencial para la salud reproductiva femenina.”

¿Sabías que es un derecho?

Durante mucho tiempo, la menstruación ha sido tratada como un tabú: algo que hay que ocultar, algo sucio o motivo de vergüenza. ¡Pero eso está cambiando! Hoy en día, el mundo entero está empezando a reconocer que menstruar es algo natural – y que garantizar la dignidad menstrual es una cuestión de derechos humanos.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), por ejemplo, afirma que:

Tener acceso a productos higiénicos, baños limpios, agua e información sobre el propio cuerpo forma parte del derecho a la salud, la educación y la dignidad.

En Brasil, ese debate ha ganado fuerza con la creación del **Programa de Protección y Promoción de la Salud Menstrual (Ley 14.214/2021)**, que garantiza que:

- ★ Niñas y mujeres en situación de vulnerabilidad deben recibir **absorbentes gratuitos**.
- ★ La escuela tiene un papel importante en garantizar el acceso y la información.
- ★ Nadie debe **faltar a clase o dejar de vivir algo importante** por falta de un tampón o por vergüenza de la menstruación.

Menstruar es parte de la vida – y cuidar de eso con respeto, información y acceso es un derecho tuyo.



El papel de las escuelas

La escuela debe ser un lugar seguro para hablar sobre la menstruación con respeto y sin vergüenza. Algunas ideas sobre cómo la escuela puede apoyar:

- * Crear círculos de conversación sobre el tema con las chicas (¡y también con los chicos!).
- * Evitar castigos o situaciones de vergüenza cuando una chica tenga una fuga o se sienta mal.
- * Ofrecer absorbentes de forma gratuita.
- * Garantizar el acceso a baños limpios, con puerta que cierre, papel y basurero.
- * Incluir el tema en los contenidos de salud, ciencias y biología sin reforzar estigmas.



Quando la escuela trata la menstruación con dignidad, también protege el derecho a la educación.





¿Vamos a pensar juntas?

Invitación a escribir y compartir: "¡Ay, me bajó!"

¿Te acuerdas de la primera vez que tuviste la menstruación?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué te dijeron (o no te dijeron)?

¿Quién estaba contigo?

¿Te dio vergüenza tener la menstruación?

¿Qué te hubiera gustado que fuera diferente?

Escribe una carta a ti misma en ese momento. Puede ser un consejo, una muestra de cariño, un recuerdo, una confidencia.

Si lo desea, léala en voz alta o compártala con alguien de confianza.





Palabra nueva para pensar



CICLO

El ciclo es algo que tiene un comienzo, un desarrollo y un nuevo comienzo, como la menstruación.

Es el ritmo natural del cuerpo que se repite cada mes, con cambios y señales. Comprender tu ciclo es conocer mejor tu cuerpo, tus sentimientos, tus ritmos.

“Cuando comprendí mi ciclo, comencé a escucharme más a mí misma.”



Espacio interactivo

JUEGO: ¡CREA TU ABSORBENTE!



¡Coge lápiz y papel y usa tu creatividad!

¿Has pensado alguna vez en crear tu propio absorbente? ¿Uno que funcione tal y como te gustaría, con comodidad, libertad y a tu manera? ¡Aquí es el lugar para imaginar, soñar e inventar!

Cómo jugar:

Utiliza tu cuaderno, bloc de notas o el espacio en blanco que hay aquí mismo para crear tu absorbente ideal. ¡Puedes dibujar, describir o inventar un superpoder! **¡Todo vale!**

Responde:

- ¿Cómo se llama tu absorbente?
- ¿Qué forma tiene? (¿Fino? ¿Redondo? ¿Invisible?)
- ¿De qué material está hecho?
- ¿Cómo se usa?
- ¿Qué tiene de diferente con respecto a otros?
- ¿Qué mensaje de cuidado transmitiría a quienes lo usan?

JUEGO: ¡CREA TU ABSORBENTE!

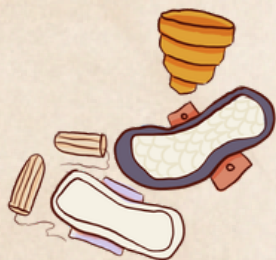


Consejo para compartir:

Si estás en grupo, pueden montar un mural con los dibujos e inventos de cada una. Si estás sola, puedes escribir una cartita a tu toalla sanitaria y contarle cómo te gustaría que te cuidara en esos días.

Reflexión final:

Tu toallita ideal dice mucho sobre lo que sientes, necesitas y deseas. ¡Todas las chicas tienen derecho a vivir la menstruación con dignidad, acceso y libertad!



Espacio interactivo



PARA SOPA DE LETRAS MENSTRUANTE

¡Encuentra las palabras en este juego!

¡Cada palabra está relacionada con este capítulo!



Para saber más...



Dignidad menstrual: una cuestión de derechos humanos en Brasil y en el mundo | UNFPA Brasil



¿Sabías que 713 000 niñas en Brasil no tienen acceso a una ducha en casa? ¿Y que muchas van al colegio sin artículos básicos de higiene, como papel higiénico y jabón?

Este vídeo te invita a reflexionar sobre cómo la menstruación sigue siendo un reto para miles de niñas en Brasil y en todo el mundo. Habla sobre la pobreza menstrual, la falta de acceso a compresas, agua limpia y espacios seguros. Todo ello afecta a la salud, la educación y el bienestar de las niñas, y sí, ¡es una violación de los derechos humanos!

¿Por qué es importante?

Porque la dignidad menstrual consiste en vivir el ciclo con cuidado, respeto y estructura. ¡Y todas las niñas negras se lo merecen!



CAPÍTULO 5

EL EMBARAZO Y LA
MATERNIDAD SON ASUNTOS
SERIOS Y HABLAR DE ELLOS ES
NUESTRO DERECHO.



¿Qué es el embarazo?

El embarazo se produce cuando el cuerpo de una persona con útero sufre cambios debido a la fecundación de un óvulo. Pero... **el embarazo no es solo una cuestión física. También tiene que ver con decisiones, derechos, futuro y dignidad.**

Muchas niñas y adolescentes negras no aprendieron sobre esto antes de vivir la situación. El silencio en torno al embarazo adolescente a menudo genera miedo, juicio y abandono.

Hablar sobre el embarazo en la adolescencia es también hablar sobre protección, dignidad, información de calidad y apoyo, pero debemos recordar que, para las niñas y adolescentes negras, estas experiencias a menudo se ven afectadas por la **injusticia reproductiva**, es decir, cuando los derechos sexuales y reproductivos **no tienen en cuenta cuestiones estructurales**, como el racismo, lo que hace que el acceso a la protección, la información, la atención y las opciones sea desigual.

El embarazo adolescente se produce cuando una niña o joven queda embarazada entre los 10 y los 19 años. Puede ser planeado, pero a menudo ocurre sin que la niña lo haya elegido o deseado.

#PÓNTE LAS PILAS

Las niñas menores de 14 años que quedan embarazadas **son víctimas de violación de vulnerables**. La ley garantiza la interrupción legal de ese embarazo con seguridad y apoyo.

Esto puede estar relacionado con muchos factores: falta de acceso a información sobre el propio cuerpo, poca conversación en casa o en la escuela sobre sexualidad, dificultad para decir "no". En su mayoría, están relacionados con situaciones de violencia, vulnerabilidad e injusticia reproductiva.

Para muchas niñas, el embarazo llega en un momento en el que aún están descubriendo sus sueños, ocupándose de la escuela, de sus afectos, de sus planes, de su cuerpo. Por eso, es importante entender que hablar del embarazo es también hablar de:

- ★ Derechos reproductivos. ★ Apoyo e información.
- ★ Autonomía del cuerpo. ★ Prevención y cuidado.

El embarazo no debe ser motivo de vergüenza, exclusión o abandono. Todas las niñas y adolescentes negras merecen cuidados, acogida y libertad para decidir sobre sus vidas.

¿Qué dicen las Ayoas?

“Embarazo seguro/uso de preservativos”

“Las mujeres deberían tener más conocimientos sobre las violencias sexuales y saber más sobre el ciclo menstrual. Especialmente las adolescentes, que entran en esta fase sin saber nada y acaban teniendo algunos problemas, como por ejemplo el embarazo.”

¿Sabías que es un derecho?

¿Sabías que Brasil tiene una **Semana Nacional de Prevención del Embarazo en la Adolescencia**? Creada por la **Ley n.º 13.798/2019**, se celebra cada año durante la primera semana de febrero y promueve acciones educativas sobre salud sexual y reproductiva, centradas en la prevención del embarazo precoz.

Esta medida reconoce que las niñas y adolescentes tienen derecho a la información, la atención sanitaria y la educación sexual de forma segura y acogedora. El Estado, la familia y la escuela desempeñan un papel importante para garantizar estos derechos, sin juzgar y respetando la autonomía de las adolescentes.

Hablar sobre el embarazo en la adolescencia es también hablar sobre protección, dignidad, información de calidad y apoyo, para que las niñas puedan seguir su camino con libertad y seguridad.

#PÓNTELASPILAS!

¡El derecho al aborto también es ley!

Todo embarazo en niñas menores de 14 años es fruto de una violación de una persona vulnerable, lo que garantiza por ley **el derecho al aborto legal**.

Según el Código Penal (Decreto-Ley n.º 2.848/1940, art. 128), la ADPF 54 y la Ley n.º 12.015/2009, el aborto está permitido en tres situaciones:

- * Embarazo como consecuencia de una violación y embarazo de niñas menores de 14 años (violación de vulnerable);
- * Cuando hay riesgo para la vida de la embarazada;
- * En caso de anencefalia fetal (ausencia de formación completa del cerebro del feto).

Toda niña tiene derecho a recibir una atención segura y respetuosa, con apoyo en todas las etapas, y **a realizar un aborto legal en cualquier momento del embarazo**.

Tienes derecho a conocer tu cuerpo, a que te traten con respeto y a tomar decisiones sobre tu futuro. Es un compromiso global. Y también es tu derecho aquí en Brasil.



El papel de las escuelas

La escuela puede, y debe, ser un lugar donde aprendamos sobre el mundo, el cuerpo, los sentimientos y los derechos. Cuando hablamos del **embarazo en la adolescencia**, es importante que este tema también esté presente en las aulas, sin tabúes ni juicios.

Las chicas que se quedan embarazadas tienen derecho a **seguir estudiando**, a ser acogidas con respeto y apoyo. ¡Esto está garantizado por ley!

Pero también es responsabilidad de la escuela **conversar con antelación**, de manera responsable, sobre sexualidad, relaciones, afecto y proyectos de vida. Abrir espacios para la escucha, aclarar dudas, ofrecer información confiable. El embarazo no puede tratarse solo como un "error": es necesario comprender los **contextos, las elecciones y los desafíos**.

Hay que considerar que no todos los embarazos adolescentes son fruto de un descuido. A veces se producen por falta de **información, presión, violencia** o incluso como parte de un deseo o expectativa (social, familiar, personal). Por eso, **la escuela debe reconocer la complejidad de esta experiencia y respetar las decisiones de cada niña:**

- ★ continuar con el embarazo o no;
- ★ acceder a la atención médica sin ser juzgada;
- ★ seguir estudiando y cómo;
- ★ ser madre o no en ese momento de la vida.

Esta perspectiva de elección debe estar libre de imposiciones, basada en el acceso a la información, la atención y el apoyo integral, respetando el tiempo, los deseos y los contextos de cada una.

El embarazo no puede ser motivo para abandonar los estudios. La educación es un derecho, siempre.

¿Por qué la escuela necesita discutir este tema?

Las niñas negras son el grupo con mayor número de embarazos entre los 10 y los 14 años en Brasil. De 2015 a 2023, 131.719 nacimientos frutos fruto de embarazos de niñas y adolescentes negras en ese rango de edad. Entre las niñas blancas, fueron 31.082, es decir, cuatro veces menos.

Además, las niñas negras son las principales víctimas de la mortalidad materna en este grupo de edad. Entre 2015 y 2023, 111 niñas y adolescentes de entre 10 y 14 años murieron durante el embarazo, el parto o el puerperio. De ellas, 79 eran negras (71%), 18 blancas (16%), 7 indígenas (6%) y 1 amarilla (1%).

Estas cifras muestran que la falta de apoyo escolar, sumada a la desigualdad racial y la injusticia reproductiva, coloca a las niñas negras en situaciones de mayor vulnerabilidad. Por eso, la escuela debe ser un espacio de cuidado, protección e información, que garantice derechos, respeto y oportunidades para todas.

Fuente: Sistema de Información sobre Mortalidad (SIM) del Ministerio de Salud; Sistema de Información sobre Nacidos Vivos (SINASC); Género y Número, 2025.



¿Vamos a pensar juntas?

La prevención no consiste solo en decir "no". Se trata de acceder a la información, mantener conversaciones sinceras, tomar decisiones conscientes y respetar los propios tiempos. También consiste en reconocer que no todas las niñas tienen las mismas condiciones de protección.

¿Sabías que las niñas negras de entre 10 y 14 años corren un mayor riesgo de embarazo precoz y mortalidad materna? Esto se debe, en la mayoría de los casos, a la falta de acceso a la información, la atención médica, el aborto legal y el apoyo familiar o escolar. Esta desigualdad es un ejemplo de injusticia reproductiva.

¿Vamos a pensar un poco?

¿Quién puede apoyarte y escucharte cuando tienes dudas sobre tu cuerpo?

¿Qué información consideras importante tener sobre el embarazo y los derechos reproductivos?

¿Cómo podemos garantizar que todas las niñas reciban cuidados y respeto, sin ser juzgadas?

Vamos a intercambiar ideas, compartir dudas y aprender juntas. Porque prevenir también es cuidar, y cuidar es resistir ante las desigualdades.

Palabra nueva para pensar

INJUSTICIA REPRODUCTIVA

Es cuando las niñas y adolescentes negras no tienen garantizados sus derechos sexuales y reproductivos de manera justa, viéndose afectadas por la violencia, el racismo y la desigualdad social.

Estos son algunos ejemplos de injusticia reproductiva:

Embarazo precoz o no deseado sin acceso a información y atención médica.;

Falta de apoyo y acogida en la escuela, lo que dificulta la continuidad de los estudios y el acceso a información segura.

Dificultad para acceder a servicios de salud, como el aborto legal, la atención prenatal y el seguimiento posparto.

Decisiones sobre el cuerpo y la vida limitadas por estructuras sociales, religiosas, raciales o económicas.

Dificultades para acceder a productos menstruales o información sobre la menstruación, lo que perjudica la salud, la autoestima y la participación escolar.

Reconocer la injusticia reproductiva es el primer paso para garantizar la protección, el cuidado y la capacidad de decidir sobre el propio cuerpo y la propia vida.

Espacio Interactivo

JUEGO "ELIGE TU CAMINO: ¿Y SI FUERA TU AMIGA?"

Objetivo: reflexionar sobre cómo actuar y apoyar a una amiga que se encuentra en una situación de embarazo.



Para saber más...

¿Sabías que hablar sobre el embarazo en la adolescencia también es hablar sobre **derechos, opciones y cuidado de la vida de las niñas y adolescentes negras**? Las niñas no siempre tienen acceso a información, protección o incluso a un espacio para hablar sobre ello.

¡Pero no estamos solas!

Existe un sitio web llamado "**Nós por Nós – Observatório de Justiça Reprodutiva no Nordeste**" (Nosotras por Nosotras – Observatorio de Justicia Reproductiva en el Nordeste). Allí hay historias, datos y campañas que muestran cómo las niñas y mujeres negras se han unido para garantizar la salud, el cuidado y el respeto por nuestro cuerpo y nuestras decisiones.

Ingresa aquí: <https://nospornos.org.br/>

Y también hay un documento muy importante llamado "**Dossier Justicia Reproductiva en el Nordeste**".

Habla sobre lo que está pasando en las escuelas, los hospitales, las comunidades... y cómo podemos protegernos, aprender y exigir nuestros derechos. [Lee aquí.](#)



CAPÍTULO 6

¡EL ABUSO NO ES CULPA TUYA!



**Mi Peor Enemigo;
Recuerdo el sudor en tu rostro
La mano en mi cuello
El clima horroroso
El miedo en tu rostro
Me viste llorar
También me viste suplicar
Y al final me dejaste una marca
Que nunca sanará
¿Te hizo bien
Ir más allá?
¿Tuviste miedo
O sentiste deseo?
La falta me dice que mi peor enemigo
Un día fue mi mejor amigo**

Niña de Ayomide

Todavía se castiga a los abusadores, denuncia para que lo que te pasó a ti no le pase a otras personas. **192 y 190.**



¿Qué es...?

Tu cuerpo te pertenece. Tú tienes autoridad sobre él y tú decides quién puede tocarte y quién no. Cuando alguien toca partes de tu cuerpo sin tu consentimiento, actúa de forma irrespetuosa o te pide que toques su cuerpo, eso es violencia.

El **abuso sexual** ocurre cuando alguien toca, habla o actúa de manera sexual con una niña sin su consentimiento. Puede ocurrir con desconocidos, pero también con personas cercanas, incluso dentro de casa.

A veces, el abuso viene acompañado de chantaje, silencio forzado, miedo o culpa.

**Pero no importa lo que digan:
nunca es culpa de la niña. Nunca.**

El abuso no es solo tocar.

Es también:

- Mostrar imágenes o vídeos sin que la persona quiera verlos.
- Hacer comentarios irrespetuosos sobre el cuerpo.
- Obligar a ver o hacer cosas en contra de su voluntad.
- Enviar o pedir fotos íntimas sin consentimiento.

- Utilizar promesas, regalos o favores para forzar situaciones.
- Presionar, amenazar o manipular para conseguir algo de naturaleza sexual.
- Invadir conversaciones o redes sociales con mensajes o contenidos sexuales.


¿Qué dicen las Ayo?

“Los mayores casos de abuso y violación provienen de los propios familiares, entonces... CUIDEN A NUESTRAS Y NUESTROS JÓVENES. Chicas, comuníquense, cuenten lo que pasa, no sufran en silencio.”

“Abuso: Situación en la que una niña, niño o adolescente es invadido en su sexualidad. Acoso: acto de molestar o importunar a alguien de forma abusiva.”

“El abuso es algo que debemos denunciar para que sea tratado conforme a la ley. Debemos tener cuidado con esta cuestión.”

“Abuso sexual, ¿qué es? Consentimiento no autorizado sobre el cuerpo del adolescente o de niños. Señales: cambio de comportamiento, negligencia y otros.”



“Qué se debe hacer cuando una mujer sufre acoso o abuso: en primer lugar, activar su red de apoyo, recurrir a la Ley Maria da Penha, saber defenderse y ser fuerte.”

“Relaciones abusivas: nadie puede obligarte a hacer nada que no quieras, incluso si estás en una relación; si eres forzada, se considera ABUSO. Una relación abusiva no es solo golpear: también es un grito, un maltrato, una falta de respeto.”

“Nos informaron que si presenciamos un acto de abuso sexual debemos denunciarlo; este año comentamos sobre el acoso, una forma de importunar a alguien de manera abusiva.”

“Independientemente de la ropa, el acoso aún puede ocurrir.”

“Me pareció muy importante abordar el tema del abuso sexual, ya que muchas veces las víctimas se sienten avergonzadas o culpables por lo que ocurrió, y hablar de esto tan abiertamente les hace ver que la culpa no es suya.”



“Cuando hablaron sobre la violación, pensé que este tema debería permanecer presente para que las chicas sepan lo grave que es y cómo pueden hablar con algún familiar con quien se sientan cómodas para desahogarse, sin culpar a la víctima.”



¿Sabías que es un derecho?

Tienes derecho a que te escuchen con atención y respeto.

La **Ley de Escucha Protegida** (Ley n.º 13.431/2017) garantiza que las niñas y los niños víctimas de violencia, como el **abuso sexual**, sean atendidos por profesionales preparados y en espacios seguros.

Esta ley garantiza que:

- No es necesario que cuentes muchas veces lo que has pasado.
- La asistencia debe hacerse sin dolor, sin juzgar y escuchando con respeto.
- La escuela, el centro de salud, el consejo tutelar o cualquier servicio deben protegerte y orientarte, nunca culparte.

Hablar es un derecho. Proteger a quien habla es un deber del Estado.



El papel de las escuelas

La escuela es un espacio importante de protección. Es donde muchas niñas pasan gran parte del día y, por eso, los profesores, coordinadores y empleados deben estar atentos a las señales que indiquen que algo puede no estar bien.

Cuando la escuela escucha, cree y actúa con responsabilidad, ayuda a romper el silencio y garantiza que se respeten los derechos de las niñas y adolescentes.

Por eso, es esencial que:

- ★ Que las escuelas hablen abiertamente sobre el cuidado, la protección y la seguridad.
- ★ Que se creen espacios de confianza donde las niñas y adolescentes negras puedan expresarse.
- ★ Que existan protocolos para acoger y derivar situaciones de violencia.
- ★ Que se formen profesionales para abordar este tema con sensibilidad.

- ★ Que se trabajen temas como el consentimiento, la violencia y la protección en los proyectos pedagógicos.

Una escuela que protege es aquella que escucha, acoge y actúa con responsabilidad.



¿Vamos a pensar juntas?

¿Alguna vez te han dicho que debías callarte?

¿Alguna vez te has sentido incómoda por un toque, un comentario o una mirada y no has sabido qué hacer?

¿En quién confías para contarlo cuando algo no está bien?

¿Cómo podría tu colegio ser un espacio más seguro para las niñas y las adolescentes?

¿Qué le dirías a una amiga que ha sufrido una situación de violencia?

Estas preguntas no necesitan una respuesta inmediata. Son invitaciones para que reflexionemos, hablemos en grupo o con alguien de confianza. Hablar sobre ello puede resultar difícil, pero también puede ser un paso hacia el cuidado, la protección y la transformación.

Palabra nueva para pensar



CONSENTIMIENTO

El consentimiento es cuando **aceptas algo de forma libre, clara y segura.**

Si te sentiste presionada, asustada o incómoda, no hubo consentimiento.

El silencio no es un "sí". El miedo tampoco lo es. El "sí" solo es válido cuando se da con seguridad y voluntad.



Espacio interactivo

JUEGO: "RED DE PROTECCIÓN"

Objetivo: Fortalecer la percepción de quiénes son las personas, los espacios y las actitudes que protegen y acogen

¡Toma lápiz y papel y usa tu creatividad!

Instrucciones:

En el centro de la hoja, dibuja tú misma (puede ser un muñequito, un símbolo, una flor, lo que quieras).

Alrededor, dibuja círculos o estrellas con nombres de personas, lugares o gestos que te hagan sentir segura.

Ejemplo: "Tía Dinha", "el aula de la profesora María", "el abrazo de mi hermana", "mi red de mujeres de Odara", "la música que me calma".

A continuación, conecta esas personas/gestos contigo mediante líneas de colores. Esa será tu **Red de Protección**.

Para pensar:

¿Qué tienen en común estas personas?

¿Hay alguien a quien te gustaría incluir en esta red, pero aún no sabes cómo?

¿Cómo puedes ser parte de la red de protección de otra niña también?

Para saber más...



Vídeo | ¡Defiéndete! – Ley de declaración especial y escucha especializada

En este episodio de la serie ¡Defiéndete!, conocerás la Ley 13.431/2017 comprenderás cómo ayuda

a proteger a niños y adolescentes víctimas de violencia. El vídeo explica de forma sencilla qué son la escucha especializada y el testimonio especial, y muestra lo importante que es que se escuche a las niñas y adolescentes con atención y respeto

Observa y reflexiona: hablar es un derecho, ser escuchada es protección.



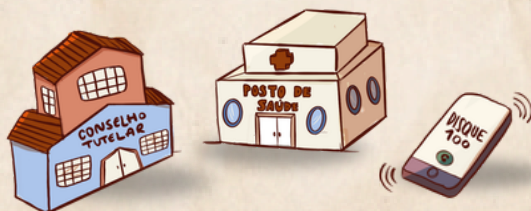
Apoyo

Hablar sobre la violencia es difícil, pero no tienes por qué pasar por ello sola. Si algo te hace daño o te hace sentir incómoda, busca a un adulto de confianza: puede ser una profesora, alguien de tu familia, una amiga mayor o un o una profesional de la salud.

También puedes buscar ayuda en servicios como:

- * Consejo Tutelar (Consejo de Protección de Menores)
- * Marca el 100 (llamada gratuita y anónima)
- * CRAS o CREAS de tu ciudad
- * Servicios de salud, escuelas
- * Organizaciones de mujeres negras

Buscar ayuda es un derecho. Ser acogida, escuchada y protegida también.



Nuestras redes, nuestros cuidados

Quien nos cuida, camina con nosotros.

En esta sección, hemos reunido las voces de las niñas y adolescentes negras que participaron en la formación para hablar sobre quién está cerca cuando lo necesitan, con quién pueden contar y qué entienden por red de apoyo

La red de apoyo es un grupo formado por amigos, familiares, compañeros de trabajo, mentores, organizaciones sociales, vecinos, miembros de la iglesia, psicólogos o alguien de tu confianza. Su objetivo es brindar ayuda mental, financiera o en otras necesidades.”

“Buscar información que promueva el empoderamiento sexual a través de grupos de apoyo, para que en estos eventos o actividades se pueda compartir lo que se sabe, apoyarse mutuamente. Reunirse con un grupo de mujeres, organizar un encuentro y transmitir una visión de lo que ha sucedido; de esta manera, una fortalece a la otra. Transmitir fuerza, tener voz y apoyo.”

“La red de apoyo es fundamental; se considera en segundo lugar porque es mejor prevenir que combatir. La red de apoyo no solo es ofrecida por el Estado, sino que también existe en el hogar, en las escuelas y en el trabajo. La red de apoyo es el pilar en la construcción de la vida de las niñas y mujeres negras.”

“Red de apoyo: es muy importante poder contar con personas que nos apoyen en los momentos felices y, sobre todo, en los difíciles. Una red de apoyo puede ser una persona en quien confiamos.”



FICHA TÉCNICA

Redacción Colectiva

Esta guía es el resultado de un trabajo colectivo y creativo realizado con niñas y adolescentes del Proyecto Ayomide, del Instituto Odara, a partir de las clases del eje Derechos Sexuales y Reproductivos impartidas en 2024.

Organización

Odara - Instituto da Mulher Negra
Projeto Ayomide
Nós por Nós - Observatório de Justiça
Reprodutiva do Nordeste

Coordinación ejecutiva

Naiara Leite

Design Instrucional y revisión

Luana Souza

Sistematización

Beatriz Sousa
Leila Rocha
Luana Souza

Metodología de las clases

Verônica Santos

Revisión Pedagógica y técnica

Alane Reis
Débora Campelo
Érica Francisca

Ilustración

Raissa Molinari

Design Gráfico

Lissandra Pedreira

Guía publicada por Odara - Instituto da Mulher Negra
(Instituto de la Mujer Negra), Salvador-Ba, 2025.

Todos los derechos reservados.

Esta publicación es el resultado de un trabajo colectivo, pensado para compartir conocimientos, valorizar saberes e inspirar el cuidado de la salud sexual y reproductiva de las niñas y adolescentes negras.

Realización



Apoyo

