

## ACTIVIDAD 1

### ¿Hablar de sexualidad con mi hija o mi hijo es para mí un problema?

La sexualidad se encuentra entre las principales preocupaciones de madres y padres con hijas e hijos adolescentes.

¿Porqué supone un problema hablar con ellas y ellos de la sexualidad? Quizás porque las personas adultas no hemos recibido una buena y positiva educación sexual, tema que se ha visto como tabú hasta no hace mucho tiempo, por lo que nos causa malestar abordarlo.

Analizo el problema:

- ⊙ ¿Quién me informó sobre sexualidad?
- ⊙ ¿Quién me hubiera gustado que me informara?
- ⊙ ¿Qué me incomoda realmente a la hora de abordar el tema?
- ⊙ ¿Creo que cuanto más sepan de este tema antes tendrán relaciones sexuales?
- ⊙ ¿Creo que no sabré responder a todas sus preguntas?

Defino el problema:

- ⊙ En la adolescencia se carece de información sexual básica.
- ⊙ Miedo y vergüenza del propio cuerpo.
- ⊙ Las relaciones sexuales se realizan de forma “clandestina”.
- ⊙ No se suelen usar métodos anticonceptivos.
- ⊙ No se tiene conciencia clara sobre lo que son enfermedades de transmisión sexual y VIH.

Aporto solución y pongo en práctica.

## ACTIVIDAD 2

El objetivo de esta actividad es examinar las habilidades de solución de conflictos individuales de cada una de las personas que participan en la sesión.

Se debe tomar una postura cómoda que permita la relajación; con los ojos cerrados se escuchará a quién coordine el grupo que expondrá la siguiente situación:

“Vamos andando por la calle y vemos a lo lejos a alguien que conocemos y con quién estamos en conflicto. Como viene en nuestra dirección, tenemos que tomar una decisión de forma rápida. Hay que decidir que hacer y ver que pasará después de tomar esa decisión.”

Ahora se debe contestar por escrito a las siguientes preguntas:

- ⊙ ¿Qué pensó hacer?
- ⊙ ¿Qué hizo?
- ⊙ ¿Qué nivel de satisfacción sintió con la opción elegida?

A continuación cada persona expondrá las respuestas al grupo. En general las opciones empleadas pasarán por evitar, postergar y encarar el conflicto.

Revisar la conveniencia y eficacia de las opciones elegidas.

Aplicar lo aprendido.