

S1 - DINÁMICA 1: ¿Quién lanza los mensajes?

Reflexionaremos sobre los diferentes mensajes que hemos oído respecto a los cambios corporales y que chicas y chicos recibimos cuando llegamos a la adolescencia, por ejemplo, los mensajes sobre la menstruación y las eyaculaciones nocturnas. Para ello, os facilitamos la siguiente tabla para anotar qué mensajes habéis recibido (porque alguien os los ha dicho directamente o porque los habéis oído) y de quién los habéis oído. Podéis anotar frases, palabras, refranes... En la columna "Otros cambios" podéis anotar otros cambios corporales que identificáis y los mensajes recibidos en torno a ellos.

	MENSTRUACIÓN	EYACULACIONES NOCTURNAS	OTROS CAMBIOS
Madre/s			
Padre/s			
Tutor/a			
Demás familiares			
Amigos/os +cuadrilla			
Anuncios publicitarios			
Cuentos tradicionales			
Series TV			
Otros...			



S2 - DINÁMICA 2: Análisis canción Ezagutzen zaitut

Con la letra de la canción en mano, ve anotando o subrayando las cuestiones que más te llaman la atención y describe por qué. Responde, brevemente, a las siguientes preguntas:

...¿A quién va dirigida la canción?

...¿En qué sentido van estos mensajes?, ¿son mensajes positivos o negativos?, ¿son palabras de reconocimiento o de reproche?...

...¿Por qué crees que la canción lanza estos mensajes?

Egun denek usai bera,
Ez dute izaten guban
Gorputz ezjakin honekin, abenturan
Modu salatarián, kuleroko txurian
Ilusioz ta beldurrez ezagutu zintudan
Emakume naiz zurekin
Gustorik gabeko muxu goxoekin
Hatzamarren dantzan gozamenarekin
Gorritz, gorritz zikindutako ezpaineekin.
Makillaje azpiko grano danekin
Igande goizetako ajearekin
Arrazoi gabeko malko alaiekin
Gorritz, gorritz zikindutako ezpaineekin
Mina daukat zurekin, ta mina zu gabe

Zergatik zara nire irrifarraren jabe?
Hilean behin agertuz argi sentitzeko
Nola naizen nire gorputzaren menpeko
Nahiz eta asko eman diogun elkarri
Zergatik dugu mina bizitzaren oinarri?

(...)

Mina daukat zurekin, ta mina zu gabe
Zergatik zara nire irrifarraren jabe?
Hilean behin agertuz argi sentitzeko,
Nola naizen nire gorputzaren menpeko
Denbora pixkanaka aurrera joan ahala
Ikasi dut nirekin behar zaitudala

(...)



S2 - DINÁMICA 3: Rompiendo los tópicos

Leed atentamente cada frase y responded si es verdadera o falsa. Añadid una breve explicación del porqué.

TÓPICO	VERDADERO	FALSO	EXPLICACIÓN
La regla duele siempre			
Genera cambios de humor en las mujeres: enfado, tristeza...			
Debilita a las mujeres			
Es algo sucio que hay que limpiar constantemente			
Hincha el cuerpo			
Hace comer chocolate compulsivamente			
La regla quita las ganas de tener relaciones sexuales			
Cuando se está con la regla mejor no hacer deporte			

