



LA MOEBIUS  
ARTE Y EDUCACIÓN  
#meneaumentente

# +

# ESTACIONES DE LA VIDA

ACOMPANIAMIENTO PARA LOS CAMBIOS FÍSICOS, PSÍQUICOS Y SOCIALES  
CHICAS DE 9-11 AÑOS



+++ PROGRAMA +++

Las Estaciones de la Vida es un taller de cuatro sesiones dirigido a chicas entrando o a punto de entrar en la pubertad, en que se utiliza el arte como medio para el autoconocimiento y expresión. Las participantes aprenden cómo expresarse con seguridad, usando la pintura, las manualidades, el movimiento y el teatro.

+++ OBJETIVO +++

Acompañar a las participantes para que puedan hacer la transición de niñas a adolescentes con confianza y positividad sobre sus cambios.

- + Comprensión del ciclo femenino y de los cambios de la pubertad.
- + Mejor imagen corporal y menos prejuicios acerca del concepto de belleza.
- + Menor rechazo hacia la pubertad y la menstruación en sí.
- + Resolución de dudas y erradicación de falsas creencias acerca de la menstruación.
- + Creación de un vínculo entre las participantes que les acompañará en el proceso de cada una.
- + Apertura de la comunicación sincera entre las chicas y sus madres y padres.

+++ FACILITADORA +++

Tabitha Learn, Experta Universitaria en Educación Sexual especializada en el ciclo femenino y agente de igualdad de género.

+++

Centro de Artesanos Callejón del Gallo [acceso por Plaza San Miguel Bajo] Albayzín, 18010 Granada

+34 698 909 199 / +34 626 709 172 / info@lamoebius.org / www.lamoebius.org

   La Moebius Granada

+++



LA MOEBIUS  
ARTE Y EDUCACIÓN  
#meneaumentente

+ + + + + **FORMATO** + + + + +

El taller consiste en 4 sesiones de 3 horas cada una, divididas en 2 partes con una pausa. Las madres o personas adultas de referencia de las niñas participan en la primera parte de la primera sesión, cuando se presentan las temáticas, y también en la segunda parte de la última sesión para integrar lo aprendido. Apertura y cierre.

Cada sesión cuenta con una combinación de presentación de información, actividades interactivas, actividades artísticas, y cuentos o historias reales, siempre con espacio para la conversación y la posibilidad para hacer preguntas de forma anónima.

Utilizamos el hilo conector de las cuatro estaciones para incluir de manera transversal el conocimiento del ciclo femenino.

+ + + + + **CONTENIDO SESIONES** + + + + +

7 MARZO DE 11:00H A 14:00H

**PRIMAVERA – FASE FOLICULAR (PREOVULATORIA) – AUTOESTIMA**

¿Qué es lo que me gusta de mí? ¿Qué es lo que no me gusta? ¿Por qué? Desmitificamos la imagen que nos vende la sociedad para descubrir que cada cuerpo es diferente y cada cuerpo es bonito. ¿Cómo y por qué está cambiando mi cuerpo, y que hago si no quiero que cambie?

13 MARZO DE 16:30H A 19:30H

**VERANO – FASE OVULATORIA – CREATIVIDAD**

Exploración de la fuerza creativa de la mujer, para ser madre de hijos humanos y también de proyectos creativos. Miramos referentes históricos de mujeres creativas y diversas. ¿Por qué es tan especial el útero y qué es lo que pasa dentro de este órgano?

14 MARZO DE 11:00H A 14:00H

**OTOÑO – FASE LUTEAL (PREMENSTRUAL) – RELACIONES CON LOS DEMÁS**

¿Qué relación tengo con mi padre y con mi madre? ¿Qué desafíos tengo para comunicarme? ¿Cómo me gustaría que me trataran? ¿Cómo les trato a ellos? Desmitificamos las diferencias entre chicos y chicas y los estereotipos de género.

21 MARZO DE 11:00H A 14:00H

**INVIERNO – FASE MENSTRUAL – RELACIÓN CON UNA MISMA**

¿Cómo es la menstruación? ¿Qué puedo hacer si duele? ¿Por qué no viene con regularidad? Exploramos las opciones de higiene menstrual, sus pros y contras. Descubrimos la importancia de la intimidad de cada una, y cómo y por qué mantener un diario. ¿Cómo podemos cuidarnos a nosotras mismas?

+ + + + +

Centro de Artesanos Callejón del Gallo [acceso por Plaza San Miguel Bajo] Albayzín, 18010 Granada

+34 698 909 199 / +34 626 709 172 / info@lamoebius.org / www.lamoebius.org

   La Moebius Granada

+ + + + +