

Guía Metodológica para la facilitación del juego:



Una herramienta para promover el diálogo abierto, la empatía y el aprendizaje sobre la Salud Sexual y la Salud Reproductiva en personas adolescentes y personas cuidadoras.

Indice general

	Introducción	3
1	Punto de partida	5
2	Objetivo del juego	15
3	Perfil de participantes	16
4	Preparación de condiciones	19
5	Indicaciones del juego	22



MITÓPOLIS

Introducción

La Educación Integral de la Sexualidad (EIS) busca que niños, niñas, personas adolescentes y jóvenes cuenten con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan tomar decisiones informadas, disfrutar de su salud, bienestar y dignidad, establecer relaciones sociales y sexuales respetuosas, reconocer el impacto de sus elecciones y conocer y ejercer sus derechos a lo largo de su ciclo vital (OMS, 2019, citado en Gutiérrez, 2021).

Sin embargo, la desinformación en materia de salud sexual y salud reproductiva (SSSR) presente entre quienes cumplen funciones de cuidado y acompañamiento de menores de edad, ya sea en contextos institucionales, organizacionales o familiares; así como la persistencia de mitos culturales y debilidades en la comunicación con las personas adolescentes, continúan siendo barreras para el acceso de esta población a una EIS oportuna y de calidad. Estas brechas limitan su protección frente a riesgos y dificultan la construcción de un bienestar integral a lo largo de sus vidas.

En este contexto, y como parte del proyecto **“Fortalecimiento de las capacidades y oportunidades para el ejercicio de los derechos en salud sexual y salud reproductiva de las personas adolescentes”**, desarrollado por la Fundación Paniamor con el apoyo de la Asociación de Obstetricia y Ginecología de Costa Rica (AOGCR) y Merck Sharp & Dohme (MSD) durante el año 2024, se diseñó el juego de mesa MITÓPOLIS. Esta herramienta busca generar una experiencia interactiva y divertida que promueva el diálogo abierto, la empatía y el aprendizaje en torno a la SSSR entre adolescentes y sus personas cuidadoras y/o con rol de acompañamiento.

A través de desafíos, preguntas y actividades, las personas participantes exploran de manera dinámica y participativa temas fundamentales como: relaciones afectivas en el ámbito familiar y de pareja, prácticas de autocuidado, métodos anticonceptivos y de



protección, prevención de infecciones de transmisión sexual, prevención del Virus del Papiloma Humano (VPH), ejercicio de derechos sexuales y reproductivos, y protección ante violencias de género.

Su implementación contribuye a ampliar las capacidades necesarias para que las personas adolescentes, mujeres y hombres, ejerzan plenamente sus derechos sexuales y reproductivos, incluyendo el derecho a vivir su sexualidad libres de violencia.

La presente guía metodológica es una herramienta práctica para profesionales y personas adultas que acompañan a personas adolescentes, incluidas sus familias. Ofrece orientaciones para facilitar el juego y crear espacios seguros, respetuosos y libres de prejuicios, fortaleciendo la comunicación y el diálogo informado sobre sexualidad. Con ello, contribuye a que quienes cuidan y acompañan se sientan más seguras al abordar temas esenciales para el bienestar y la protección integral de las adolescencias.

Para apoyar este propósito, la guía se organiza de manera que resulte clara y accesible para quienes la utilicen. En primer lugar, se presentan los puntos de partida, que incluyen el contexto del juego, enfoques que lo sustentan y conceptos clave que la persona adulta que facilita o acompaña el juego, debe conocer para aplicar adecuadamente la metodología. Posteriormente, se establece el objetivo de la herramienta y el perfil de las personas participantes. Luego, se ofrecen recomendaciones previas a la implementación y por último, las instrucciones detalladas para jugar. En conjunto, estos elementos ofrecen una ruta clara para aprovechar al máximo el potencial educativo de MITÓPOLIS.



1. Punto de partida

1.1 Enfoques que sustentan la herramienta

Derechos Humanos

El enfoque de Derechos Humanos parte de una idea sencilla pero fundamental: todas las personas tienen el mismo valor y los mismos derechos, sin importar su sexo, edad, origen, religión, nacionalidad, condición económica o cualquier otra característica. Esto significa que ninguna persona debe ser tratada con menos respeto o con menos oportunidades que otra. Se basa en principios como la igualdad, la dignidad, la justicia y la responsabilidad compartida.

Desde esta perspectiva, cuando se aplica a las niñas, niños y personas adolescentes, el enfoque de derechos invita al reconocimiento pleno de su ciudadanía, considerando sus necesidades, intereses y formas de expresión. Además, promueve la sensibilización, la educación y la práctica cotidiana de acciones que aseguren el respeto y cumplimiento de sus derechos, contribuyendo a la transformación de valores, costumbres y actitudes hacia una sociedad más justa, equitativa y respetuosa de la dignidad humana.

En este marco, se reconoce que las personas adolescentes y jóvenes gozan de derechos sexuales y derechos reproductivos, lo que implica la libertad de tomar decisiones informadas y responsables sobre su cuerpo, su salud y sus relaciones, y que el Estado debe garantizar las condiciones necesarias para hacerlo. Esto incluye el acceso a servicios de SSR de calidad, el derecho a recibir información clara, veraz y completa sobre sexualidad desde una edad temprana (de acuerdo con su autonomía progresiva) y el derecho a vivir una vida libre de violencia o discriminación.



Estos derechos están respaldados por diversos instrumentos internacionales y nacionales, que reconocen la importancia de educar, proteger y acompañar a las personas adolescentes en su desarrollo integral, tales como:

Instrumentos Internacionales

- Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) – ONU
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979) – ONU.
- Convención sobre los Derechos del Niño (1989) – ONU
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará, 1994) – OEA
- Plataforma de Acción de Beijing (1995) – ONU
- Convención Iberoamericana de Derechos de las Personas Jóvenes (2008) – OIJ
- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS, 2015-2030) – ONU

Instrumentos Nacionales

- Constitución Política de Costa Rica
- Código de la Niñez y la Adolescencia (Ley 7739, 1998)
- Ley de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres (Ley 7142, 1990)
- Ley General de Salud (Ley 5395, 1973)
- Política Nacional de Sexualidad (2010-2021)
- Política Pública de la Persona Joven (2020-2024)
- Ley 9406. Ley de Relaciones Impropias



Desde su dinámica lúdica, el juego MITÓPOLIS busca que las personas participantes reconozcan y cuestionen mitos, estereotipos y desinformaciones que afectan el ejercicio pleno de sus derechos, especialmente los derechos sexuales y reproductivos. A través de los retos, preguntas y conversaciones que surgen durante la partida, la herramienta estimula el desarrollo de capacidades para:

- Ejercer el derecho a la información veraz y oportuna.
- Tomar decisiones libres y responsables sobre el propio cuerpo y las relaciones interpersonales.
- Reconocer y respetar la diversidad de identidades, expresiones y experiencias.
- Promover la igualdad y la no discriminación.
- Fortalecer la autonomía y el pensamiento crítico.
- Vivir una vida libre de violencias.

Género Transformador

El enfoque de Género Transformador busca comprender cómo, a lo largo del tiempo, las normas y costumbres sociales han generado relaciones de poder desiguales entre hombres, mujeres y personas no binarias. Estas diferencias se reflejan en distintos espacios de la vida cotidiana, como la familia, el colegio, el trabajo, la política y la comunidad; y muchas veces limitan las oportunidades y el bienestar, especialmente de las niñas y adolescentes. Sin embargo, este enfoque no solo pretende visibilizar esas desigualdades, sino también promover cambios positivos, impulsando nuevas formas de entender y vivir los géneros en un entorno de respeto, equidad y reconocimiento de la diversidad.

MITÓPOLIS incorpora un enfoque de género transformador al ofrecer un espacio para cuestionar las creencias y expectativas de género que, históricamente, han afectado de manera particular a las mujeres y a las personas con identidades diversas. A través de dinámicas y reflexiones, el juego invita a reconocer cómo ciertos mitos (como los del amor romántico) han contribuido a normalizar desigualdades y formas de violencia, especialmente en las



relaciones afectivas. Asimismo, MITÓPOLIS promueve una visión amplia, inclusiva y respetuosa de la sexualidad, reconociendo que esta va más allá de las normas heteronormativas y que todas las personas tienen derecho a amar y ser amadas libremente, sin ser juzgadas, discriminadas ni violentadas por ello.

Interseccional

El enfoque interseccional es una herramienta que ayuda a comprender cómo las distintas identidades y características de una persona, como por ejemplo el género, la edad, el origen étnico, la orientación sexual, la condición económica o la discapacidad, se entrelazan y generan experiencias únicas. Estas combinaciones pueden dar lugar a situaciones de privilegio o de discriminación, de inclusión o de exclusión social.

Desde esta perspectiva, se reconoce que las desigualdades no se viven de la misma manera para todas las personas; cada historia está marcada por la interacción de múltiples factores sociales y culturales. En este sentido, MITÓPOLIS integra el enfoque interseccional al invitar a las personas participantes a reflexionar sobre la diversidad de experiencias y realidades que existen en la sociedad, y cómo estas influyen en las oportunidades, los derechos y las relaciones humanas. A través del juego, se promueve la empatía, el respeto y la comprensión de las diferencias, fomentando una mirada más justa e inclusiva sobre las múltiples formas de ser, sentir y vivir.

Curso de Vida

El enfoque de Curso de Vida parte de la idea de que el desarrollo humano y la salud no dependen de un solo momento, sino de una combinación de experiencias, decisiones y contextos que se van acumulando a lo largo del tiempo. Cada etapa de la vida: infancia,



adolescencia, juventud, adultez, representa una oportunidad para aprender, fortalecer hábitos saludables y prevenir riesgos, ya que ciertas experiencias pueden tener efectos duraderos en el bienestar físico, emocional y social. Desde esta mirada, la salud se entiende como un proceso dinámico y continuo, parte esencial del desarrollo humano y no solo como la ausencia de enfermedad.

A partir de lo anterior, MITÓPOLIS incorpora el enfoque de Curso de Vida al promover la reflexión sobre el autocuidado físico, mental emocional y sobre todo sexual mediante recomendaciones para la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), como el Virus del Papiloma Humano (VPH), y sobre la importancia de prevenir embarazos no planificados. A través del juego, las personas adolescentes acceden a información confiable y cercana, que refuerza la importancia de la toma de decisiones informadas y el acercamiento oportuno a los servicios de salud.

1.2 Conceptos clave

A continuación se definen algunos conceptos clave necesarios de conocer por la persona adulta que implementa o acompaña el juego:

Bullying

Se refiere al acoso o maltrato entre pares que se repite con el tiempo. Puede ser físico, verbal, psicológico o a través de recursos en línea como por ejemplo las redes sociales.

Cáncer cervicouterino

Tipo de cáncer que se desarrolla en el cuello del útero. Generalmente está relacionado con algunos tipos del Virus del Papiloma Humano (VPH).



Ciclo menstrual

Serie de cambios hormonales que ocurren en el cuerpo de las personas con útero cada mes, y que preparan al organismo para un posible embarazo. Su regularidad puede reflejar el buen funcionamiento del sistema reproductivo y hormonal.

Cisgénero

Persona cuya identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer. Por ejemplo, una persona a quien se le asignó "mujer" al nacer y que se identifica como mujer es una mujer cisgénero.

Citología (Papanicolaou)

Prueba médica que ayuda a detectar cambios en el cuello uterino, como lesiones precancerosas o cáncer.

Copa menstrual

Recipiente de silicona flexible que se introduce en la vagina para recolectar el flujo menstrual.

Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender cómo piensa o se siente.

Estereotipos

Son ideas que damos por hecho sobre un grupo de personas sin conocerlas realmente. Aunque a veces parecen inofensivas, pueden ser injustos y llevar a malentendidos o discriminación.



Grooming

Acción en la que una persona adulta se gana la confianza de una persona menor por internet con fines sexuales.

Identidad de género

Cómo se siente una persona por dentro respecto a su género (femenino, masculino, no binarie, etc.), independientemente de su cuerpo. Por ejemplo: una persona puede haber nacido con ciertas características físicas, pero sentirse y reconocerse como mujer, como hombre o como una identidad no binaria. Esa vivencia interna es su identidad de género.

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Infecciones que se transmiten principalmente por contacto sexual sin protección.

Machismo

Creencias o actitudes que consideran a los hombres superiores a las mujeres, justifican desigualdades y fomentan la violencia de género.

Método anticonceptivo y de protección

El método anticonceptivo es cualquier técnica o dispositivo que ayuda a prevenir un embarazo. Puede ser hormonal, de barrera, quirúrgico o natural. Los métodos de protección son aquellos que, además de prevenir un embarazo, protegen del contagio de infecciones de transmisión sexual, como por ejemplo: los condones.



Orientación sexual

Atracción emocional, afectiva o sexual que una persona siente por otras (heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, etc.).

Pastilla de emergencia o del “día después”

Se utiliza solo en caso de emergencia, es decir, cuando el método habitual falló o no se usó. No está pensada para reemplazar a los anticonceptivos de uso regular y no protege contra infecciones de transmisión sexual.

Persona no binarie

Persona cuya identidad de género no se ajusta exclusivamente a “hombre” o “mujer”.

Persona transgénero

Persona cuya identidad de género no coincide con el sexo asignado al nacer. Por ejemplo: alguien que fue asignado “hombre” al nacer pero se identifica como mujer. Estas identidades forman parte de la diversidad de experiencias de género.

Relación impropia

Relación entre una persona adulta y una persona menor de edad en la que existe manipulación, abuso de poder o intención sexual. Se clasifica como relación impropia si la persona menor tiene entre 13 y -15 años de edad y la persona adulta le lleva 5 años o más; o si la persona menor de edad tiene entre 15 y -18 años y la persona adulta le lleva 7 años o más.



Salud reproductiva

Es el bienestar físico, emocional y social relacionado con el sistema reproductivo. Incluye poder decidir de manera informada y libre si se desea tener hijos, cuándo y cómo, así como acceder a servicios de cuidado, prevención y acompañamiento durante todas las etapas de la vida reproductiva.

Salud sexual

Es un estado de bienestar que abarca cómo se vive y disfruta la sexualidad. Implica acceso a información confiable, relaciones respetuosas, seguridad, consentimiento, placer y el ejercicio pleno de los derechos sexuales. No se trata solo de ausencia de enfermedades, sino de una experiencia sexual saludable y respetuosa consigo mismo y con otras personas.

Sexo

Características biológicas con las que nace una persona (cromosomas, genitales, hormonas). No determina la identidad de género.

Sexualidad integral

Es la manera de entender la sexualidad como parte natural de la vida, que incluye no solo lo físico, sino también lo emocional, afectivo, social y ético. La sexualidad integral abarca cómo nos relacionamos con nuestro propio cuerpo, cómo construimos vínculos con otras personas, cómo expresamos nuestros sentimientos y cómo tomamos decisiones informadas y responsables. Busca promover el respeto, el bienestar y la autonomía de cada persona.



Trata de personas

Delito que implica captar, transportar o retener personas con fines de explotación laboral, sexual u otros.

Vasectomía

Procedimiento quirúrgico para hombres que corta o bloquea los conductos por donde viajan los espermatozoides, evitando el embarazo.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Virus que afecta el sistema inmunológico. Puede prevenirse y tratarse; con tratamiento adecuado, la persona puede vivir de forma saludable.

Violencia de género

Violencia ejercida contra una persona por razón de su género o sexo. Afecta principalmente a mujeres y personas LGTBI+.

Violencia patrimonial

Acciones que afectan los bienes o recursos económicos de una persona (como destruir objetos, impedir trabajar o controlar el dinero).

Virus del Papiloma Humana (VPH)

Virus muy común que puede causar verrugas genitales o, en algunos casos, cáncer. Existe vacuna para prevenirlo.



2. Objetivo del juego

El objetivo del juego MITÓPOLIS es :

Crear una experiencia interactiva y divertida que promueva el diálogo abierto, la empatía y el aprendizaje sobre salud sexual y reproductiva entre adolescentes y sus personas con rol de acompañamiento y/o cuidado.

A través del uso, se busca ofrecer un espacio de aprendizaje lúdico y de disfrute, en el que las personas adolescentes puedan explorar diversos temas relacionados con la salud sexual y reproductiva a partir de una conversación abierta con personas adultas de confianza. Estas personas adultas no solo pueden compartir información veraz y basada en evidencia, sino también aprender de las perspectivas, experiencias y conocimientos de las adolescencias. De esta manera, se promueve un intercambio horizontal que fortalece la comunicación intergeneracional y contribuye a construir relaciones más respetuosas y colaborativas.



3. Perfil de participantes

MITÓPOLIS es un juego diseñado para ser implementado principalmente por personas adolescentes junto con personas adultas que ejercen un rol de cuidado o acompañamiento en contextos institucionales, organizacionales o familiares. Bajo este entendido, las personas participantes se agrupan en dos perfiles principales.

Adolescentes de 12 a 17 años

El juego está dirigido a **adolescentes entre los 12 y 17 años**, independientemente de su sexo, género u otras características personales. No se requiere que cuenten con conocimientos previos sobre las temáticas abordadas; MITÓPOLIS está diseñado para acompañarles desde distintos niveles de familiaridad y ofrecer espacios de exploración segura. El juego busca responder a sus intereses, promover su participación activa y favorecer experiencias de aprendizaje que reconozcan su voz, sus necesidades y su capacidad para reflexionar sobre su salud sexual y reproductiva.

Personas adultas con rol de cuidado o acompañamiento

Este grupo incluye a quienes, desde su labor profesional, se relacionan con personas adolescentes en espacios de salud, educación, comunidad, programas deportivos o iniciativas de bienestar social, entre otros. **Pueden ser docentes, enfermeras, promotoras sociales, orientadoras, psicólogas, líderes comunitarias, trabajadoras sociales y personal técnico o facilitador que acompaña procesos formativos.**

También forman parte de este perfil las **familias o personas cuidadoras directas**, como madres, padres, abuelas, abuelos, tíos, tíos o hermanas y hermanos mayores.



De esta forma, MITÓPOLIS puede ser jugado por los siguientes grupos:

- Pares adolescentes, con el acompañamiento de una persona adulta.
- Adolescentes junto a profesionales.
- Adolescentes junto a sus familias o personas cuidadoras.
- Adolescentes, profesionales y personas cuidadoras en conjunto.

3.1 Recomendaciones para las personas adultas con rol de cuidado o acompañamiento:

- Tanto las personas profesionales como las familias o quienes acompañan de forma directa a adolescentes, es importante que mantengan una actitud abierta hacia la educación integral en sexualidad, reconociendo que esta forma parte de los derechos de todas las personas jóvenes.
- Se recomienda que la persona facilitadora pueda revisar y reflexionar sobre sus propios juicios o creencias erróneas en relación hacia los temas que se abordan durante el juego. Entre ellos se encuentran las relaciones afectivas (en la familia o en pareja), las prácticas de autocuidado, los métodos anticonceptivos y de protección, la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), la prevención del Virus del Papiloma Humano (VPH), el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, y la prevención de las violencias de género.
- No es necesario ser una persona experta en todos estos temas. Lo importante es tener disposición para aprender, conocer los enfoques que sustentan el juego y familiarizarse con los conceptos clave que se explican en el primer capítulo de esta guía metodológica: **Punto de partida**. También es valioso que la persona adulta pueda reconocer, frente al grupo, que no siempre se tienen todas las respuestas, y que está bien aprender junto con las personas adolescentes y de ellas.



-
- Por último, se recomienda que la persona adulta sea alguien en quien las personas adolescentes confíen, que sepa conectar y empatizar con ellas. Esto implica fortalecer habilidades como la escucha activa, la comunicación asertiva y el respeto, para que la experiencia del juego sea un espacio de disfrute, confianza y aprendizaje compartido. También es importante que pueda acompañar con cariño y buena información las dudas e inquietudes que surjan durante el proceso, y que sepa recurrir a las redes de apoyo integral cuando sea necesario.
 - En caso de que las personas adolescentes decidan jugar de manera independiente, se sugiere que la persona adulta respete y ceda ese espacio, reconociendo su autonomía y capacidad para explorar los temas por sí mismas. Sin embargo, es importante que mantenga una actitud disponible y cercana, de modo que las personas adolescentes sepan que pueden acudir a ella en cualquier momento para aclarar dudas, conversar o buscar orientación si así lo desean.



4. Preparación de condiciones para jugar

4.1 Preparación personal

- Antes de facilitar el juego, lea con anticipación el Capítulo I. de esta guía metodológica: **Punto de partida**. En él encontrará las ideas clave sobre los enfoques conceptuales que sustentan MITÓPOLIS, así como conceptos fundamentales sobre educación integral en sexualidad, indispensables para acompañar de manera adecuada las conversaciones que surgen durante el juego.
- También se recomienda revisar otros materiales autoformativos disponibles en la página web de la Fundación Paniamor, los cuales pueden enriquecer su comprensión y brindar herramientas adicionales para el acompañamiento educativo.
- Del mismo modo, lea con detenimiento y de forma anticipada las instrucciones del juego, que se presentan en el Capítulo 5 de esta guía metodológica. Esto le permitirá comprender el desarrollo de la dinámica, anticipar posibles dudas y transmitir confianza a las personas participantes.

4.2 Sobre el espacio

- Elija un ambiente cómodo, relajado y libre de distracciones para jugar. Independientemente si se trata de un espacio en una institución, organización o en casa, procure siempre que este sea ordenado, limpio y agradable, donde las personas puedan sentarse y conversar con tranquilidad. Si es posible, involucre a las personas adolescentes en la elección del lugar y mobiliario: pueden decidir si prefieren usar



mesas, sentarse en el suelo sobre una alfombra o disponer sillas en círculo. Este tipo de decisiones promueve autonomía y sentido de pertenencia.

- Si las condiciones lo permiten, prepare snacks o bebidas ligeras para disfrutar durante el juego, de manera que el espacio se sienta acogedor y cercano.
- Asegúrese además de que el lugar sea privado y seguro, para que las personas participantes se sientan con libertad de compartir sus ideas, emociones y experiencias. Evite que haya personas ajenas a la actividad escuchando o interrumpiendo el espacio de confianza.

4.3 Presentación del juego y acuerdos

- Antes de comenzar, explique con claridad en qué consiste el juego. Recuerde a las personas adolescentes y adultas participantes que MITÓPOLIS es un espacio de aprendizaje compartido, donde todas las preguntas son bienvenidas y no hay respuestas incorrectas. Explique que el propósito es reflexionar y dialogar sobre temas relacionados con la salud sexual y reproductiva, las relaciones afectivas y el autocuidado, desde diferentes perspectivas.
- Subraye que la participación es siempre voluntaria, no obligatoria, y que debe darse en un marco de respeto y escucha activa. Además, refuerce la importancia de mantener la confidencialidad sobre cualquier información personal que se comparta durante el juego.



4.4 Otras consideraciones importantes

- MITÓPOLIS está diseñado para jugarse en grupos de 4 a 6 personas, ya que su propósito principal es fomentar el diálogo, la reflexión y la participación activa. Si el número de participantes supera esta cantidad, se recomienda:
 - Dividir el grupo y utilizar más de un ejemplar del juego.
 - En caso de contar con un solo ejemplar, organizar rondas y administrar los tiempos, de manera que todas las personas puedan participar y disfrutar de la experiencia.
- Tenga presente la diversidad de las personas participantes (edad, género, orientación sexual, cultura, capacidades, contexto familiar). Adapte su lenguaje y ejemplos para que ninguna persona se sienta excluida.
- Promueva un ambiente emocionalmente seguro, donde se validen las emociones y se valore el intercambio de experiencias. Si alguna persona no desea participar en algún momento, respete su decisión sin presionar.
- Tenga a mano recursos o contactos de redes de apoyo (por ejemplo, instituciones o líneas de atención) por si surgen temas que requieran acompañamiento especializado.
- Asimismo, procure contar con materiales educativos complementarios que puedan compartirse con las personas participantes con el fin de reforzar los aprendizajes y ampliar los conocimientos adquiridos durante la experiencia de juego.
- Finalmente, se sugiere que cada ronda del juego tenga una duración máxima de 40 minutos, ya que este tiempo permite mantener la atención, el dinamismo y el interés de todas las personas participantes. Extender la actividad más allá de este límite puede disminuir el ritmo del juego y generar desconexión en algunas personas.



5. Indicaciones del juego

5.1 Concepto

MITÓPOLIS es una misteriosa ciudad encantada que está cubierta por la oscuridad de la ignorancia, llena de monstruos que engañan con mentiras y falsedades, entre ellos:

**HECHIZO
del PRÍNCIPE
AZUL**



Quien a simple vista parece perfecto, pero tiene secretos ocultos.

**VAMPIRO
CHUPA
EMOCIONES**



Representa a aquellas personas que no suelen dar un buen trato y drenan emocionalmente.

**DRAGÓN
INTENSO**



No respeta los límites de las otras personas.

**TROLL
de la
CONFUSIÓN**



Es quien se esconde detrás de una pantalla para hacer bullying y difundir información falsa.



Sin embargo, no todo está perdido. En MITÓPOLIS también viven guías luminosos, personajes que ayudan a quienes buscan la verdad y ofrecen sabiduría en el camino:

DUENDES TRAVIESOS



Que con su capacidad de ponerse en los zapatos de otras personas, enseñan a ver el mundo desde otras perspectivas.

CÍCLOPE CURIOSO



Quién con su gran ojo y corazón abierto, suele hacer preguntas interesantes a las personas jugadoras.

ADORABLE UNICORNIO



Quien recuerda que compartir es una de las mejores formas de ayudar a las demás personas.

DAMA del AGUA



Representa la calma y la sabiduría, enseña la importancia del autocuidado y la protección mutua.

Para ganar, las personas jugadoras deberán descubrir la verdad y devolver la luz del conocimiento a los habitantes de MITÓPOLIS. Esto implica superar desafíos, responder preguntas y usar su ingenio.



El juego se desarrolla con dos tipos de mazos tal y como se muestra en la siguiente ilustración:



El **Mazo Principal** está compuesto por una serie de cartas que invitan a las personas participantes a realizar diferentes retos. En su mayoría, estas cartas permiten ganar puntos, lo que les ayudará a avanzar y acercarse a la victoria. Algunas cartas del Mazo Principal incluyen instrucciones especiales que guían a las personas jugadoras a tomar una carta del Mazo de la Verdad.

El **Mazo de la Verdad**, por su parte, contiene preguntas y desafíos similares, que las personas deberán cumplir con atención y creatividad. A diferencia del Mazo Principal, estas cartas no otorgan puntos directamente, pero pueden influir en el desarrollo del juego y en las oportunidades de ganar.

Los temas que se exploran en ambos tipos de mazos son:

- Relaciones afectivas
- Autocuidado
- Métodos anticonceptivos y de protección
- Infecciones de transmisión sexual
- Derechos sexuales y reproductivos
- Protección contra la violencia de género



5.2 Instrucciones

Inicio del juego

- MITÓPOLIS está diseñado para jugar en grupos de 4 a 6 integrantes.
- Las personas participantes deberán formar un círculo (ya sea en el piso o alrededor de una mesa) y colocar ambos mazos en el centro, boca abajo y separados entre sí.
- La primera persona en jugar será quien esté más próxima a cumplir años (¡el destino decide!).

Toma de turnos

- La primera persona jugadora tomará una carta del Mazo Principal, leerá su contenido en voz alta y seguirá las instrucciones indicadas en esta.
- Si la carta contiene puntos y el reto o pregunta se resuelve correctamente, podrá guardarla.
- Solamente si la carta lo indica, deberá tomar una carta del Mazo de la Verdad.
- Los turnos continúan hacia la derecha, hasta que todas las personas hayan participado y hasta que finalice el tiempo.

Conteo de puntos

- Cuando el tiempo de juego haya terminado (se recomienda un máximo de 40 minutos), cada persona deberá sumar los puntos obtenidos en sus cartas del Mazo Principal.

Quien logre acumular más puntos será proclamado héroe o heroína de MITÓPOLIS, persona portadora de la luz que disipa la ignorancia.



5.3 Recomendaciones al finalizar el juego

Al concluir la aventura por MITÓPOLIS, es importante dedicar unos minutos para reflexionar, compartir y reforzar los aprendizajes que surgieron durante el recorrido. **El final del juego no marca el cierre de la experiencia, sino el inicio de nuevas conversaciones y descubrimientos**, por lo que se sugiere realizar alguna de las siguientes actividades:

➤ **Espacio de reflexión grupal:** Este es un espacio en el que se invita a todas las personas participantes a compartir cómo se sintieron durante el juego. Se podrían plantear preguntas como:

- ¿Qué descubrieron o aprendieron?
- ¿Qué mitos o creencias falsas lograron identificar?
- ¿Qué personajes o retos les dejaron un mensaje importante?

➤ **Conexión con la vida cotidiana:** A través de esta dinámica, se anima a las personas participantes a reflexionar sobre cómo los aprendizajes de MITÓPOLIS pueden aplicarse fuera del juego:

- En sus relaciones afectivas.
- En su autocuidado y toma de decisiones.
- En la búsqueda de información confiable sobre temas de salud sexual y reproductiva.

➤ **Dinámica de cierre:** Para cerrar la experiencia, se invita al grupo a recordar los principales aprendizajes obtenidos y compartir una palabra o frase que exprese lo vivido, como “verdad”, “aprendizaje”, “luz”, “amistad”, “reflexión”. Este gesto simbólico busca mantener encendida la chispa del conocimiento y el pensamiento crítico, más allá del juego.



Conozca más del juego MITÓPOLIS y otros recursos en la página web de la Fundación PANIAMOR

<https://paniamor.org/>

Quien recuerda que compartir es una de las mejores formas de ayudar a las demás personas.

