

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 1 - Mi Cuerpo

Reglas básicas: La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Consejos para maestros:

- Revise las “Pautas para la discusión” para garantizar un clima seguro para la discusión de temas delicados.
- Para las preguntas que los maestros no se sientan cómodos respondiendo, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de helado, aplicaciones aleatorias, Pensar-Emparejar-Compartir, fichas parlantes, etc.

Título de la lección:	Mi Cuerpo
Grado:	Kinder
NSES:	AP.2.CC.1: Enumere los nombres médicamente precisos de las partes del cuerpo, incluidos los genitales.
Objetivos de la lección:	Definir adulto de confianza Recitar los nombres de las partes medias del cuerpo. Identifique al menos dos adultos de confianza con los que los estudiantes puedan hablar sobre su cuerpo.
Tiempo estimado de la lección:	30-40 minutos
Vocabulario:	Adulto de confianza: alguien cuyas palabras y acciones lo hacen sentir seguro Partes del Cuerpo <ul style="list-style-type: none"> ● Superior, inferior, Medio, Frente, Posterior Partes medias <ul style="list-style-type: none"> ● Glúteos - una parte externa de la parte media y posterior de todos los cuerpos ● Área de los senos: una parte externa del medio y el frente de todos los cuerpos ● Vulva: una parte externa del medio de algunos cuerpos, generalmente niñas. ● Pene: una parte externa de la mitad de algunos cuerpos, generalmente niños Cómodo - la sensación de estar seguro y protegido Incómodo - sentirse asqueroso, asustado o inseguro
Materiales y Tecnología:	Cabeza, Hombros, Rodillas y dedos de los pies Imágenes de Mi Cuerpo Folleto de conexiones en el hogar
Materiales en Español:	
Consideraciones de educación especial:	Ver Suplemento de Alojamiento General

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 1 - Mi Cuerpo

Inicio - Participación (15-20 minutos)

- Introducción
 - Diga: “Hoy comenzamos una nueva unidad llamada Sexualidad Humana y Responsabilidad. Eso significa que aprenderemos sobre nuestros cuerpos y sus partes, sentimientos, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, y cómo hablar entre nosotros y con los adultos sobre cómo mantenernos a salvo.

- Adultos de Confianza
 - *Diga: “Empecemos con la parte de hablar con los adultos. A veces, los niños pueden sentirse nerviosos o temerosos de hablar con los adultos sobre cómo se sienten. Especialmente si es algo de lo que no saben que está bien hablar. En estas próximas lecciones, hablaremos sobre cosas de las que no siempre hablamos abiertamente y que pueden parecer un poco raras al principio. Pero hablar con adultos de CONFIANZA sobre su cuerpo y cómo se siente es una forma importante de mantenerse saludable y seguro. Un **adulto de confianza** es alguien cuyas palabras y acciones te hacen sentir seguro. Te escuchan, resuelven tus dudas, te ayudan cuando tienes un problema y respetan tu cuerpo y tu espacio personal.”*

- Lluvia de ideas sobre Adultos de Confianza
 - Escriba “Adultos de confianza” en un papel cuadriculado o en la pizarra y haga dos columnas: *Escuela y Hogar.*
 - Diga: “¿Quiénes son algunos adultos aquí en la escuela con los que podrías ir a hablar si te sintieras asustado o herido?”
 - Escriba los nombres que los estudiantes enumeran. Asegúrese de agregar el consejero, la enfermera o cualquier otro miembro del personal que considere apropiado, incluido el número de habitación/ubicación para que los estudiantes sepan dónde se les puede encontrar.
 - Diga: “¿Quiénes son algunos adultos en casa con los que podrías hablar si te sintieras asustado o herido?”
 - Escriba las respuestas de los estudiantes.

- Espacio Seguro
 - Diga: “Hay muchos adultos aquí en la escuela y en casa con los que puedes hablar si te sientes asustado o herido. ¡Y tus padres también confían en nosotros para mantenerte a salvo! Tus padres confían en mí para enseñarte sobre tu cuerpo y responder a tus preguntas. Quiero que este sea un espacio seguro donde todos puedan hacer preguntas y obtener respuestas. Para que todo el espacio se sienta seguro, es importante que confíen en mí, pero también que confíen el uno en el otro”.

- Discusión sobre el establecimiento de acuerdos en el Salon
 - Recuérdales a los estudiantes los acuerdos de clase que creó al comienzo del año. (Nota: si no los *co-creó*, ahora es un buen momento para revisar los acuerdos y obtener la opinión de los estudiantes).
 - Guíe una discusión para establecer los acuerdos para tener conversaciones difíciles o aprender sobre temas desafiantes en el aula. El foco de la discusión debe ser cómo respetar lo que alguien está pensando o cómo se siente.

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 1 - Mi Cuerpo

- Preguntas orientadoras:
 - *¿Cómo quieres ser tratado por mí (maestro)?*
 - *¿Cómo quieres que te traten el uno al otro?*
 - *¿Cómo crees que quiero que me traten?*
 - *¿Cómo queremos tratarnos cuando hay un conflicto?*
- Escriba las sugerencias de los estudiantes para los acuerdos del aula en un papel cuadriculado o una copia impresa o un documento digital visible de manera similar. (Consulte las "Pautas para la discusión" para asegurarse de que todos los aspectos de las pautas hayan sido abordados por las reglas del aula acordadas por los estudiantes).
- Revise los acuerdos con los estudiantes y recuérdales que el docente siempre está disponible para apoyar a los estudiantes que se sientan irrespetados o incómodos.
- Diga: *"Trata a las personas como quieren ser tratadas y respeta cómo alguien piensa o siente es una buena manera de generar confianza mutua y sentirse seguro"*.

Medio - Explorar (10-15 Minutos)

- Discutir - *¿Qué hacen los cuerpos?*
 - Diga: *"Para comenzar esta unidad, vamos a hablar sobre nuestros cuerpos y todas las cosas increíbles que nuestros cuerpos pueden hacer. ¿Cuáles son algunas formas en que su cuerpo puede moverse? (Respuestas posibles: Caminar, Correr, Saltar, Jugar, etc. Anime a los estudiantes a hacer todos los movimientos que ellos sugieran. Diviértanse con esta sección.) ¿Qué otras cosas puede hacer tu cuerpo?(Respuestas posibles: usar sus sentidos [tacto, gusto, olfato, vista, oído], masticación, latido del corazón, respiración de los pulmones. Esté preparado para que los estudiantes digan cosas tontas como eructar o usar el baño. Recuerde afirmar al estudiante y responder seriamente .) ¡Sí! Todas estas son cosas maravillosas y reales que nuestro cuerpo puede hacer. Aprendamos más sobre las partes del cuerpo y lo que hacen. Comenzando con algunas partes del cuerpo que quizás ya conozcas"*.
- Canciones sobre los cuerpos - Practique el aprendizaje sobre los cuerpos con una canción que los estudiantes ya conozcan
 - [Cabeza, Hombros, Rodillas y dedos de los pies](#)
- Muestre la diapositiva/página 1 de las imágenes de Mi Cuerpo
 - Diga: *"Nuestros cuerpos son cosas maravillosas que pueden hacer mucho. Hay muchas partes en nuestros cuerpos y nombraste bastantes partes durante la canción. Hay muchas maneras diferentes en que las personas hablan sobre las partes de su cuerpo. En las primeras imágenes, podemos ver que cada cuerpo tiene una parte **frente** y una parte **posterior**"*.
- Muestre la diapositiva/página 2 de las imágenes de Mi Cuerpo
 - Diga: *"En la siguiente imagen, vemos que hay una parte **superior, media e inferior** en nuestros cuerpos. ¿Cuáles son algunas de las partes del cuerpo ubicadas en la parte superior?(Posibles respuestas: cabeza, hombros, cuello, orejas, ojos, nariz, boca) ¡Sí! ¿Y cuáles son algunas partes del cuerpo ubicadas en la parte inferior? (Respuestas posibles: piernas, rodillas, pies, dedos de los pies) ¡Sí! Pero ¿qué pasa con las partes en el medio? (Tenga en cuenta que los brazos están en el medio, pero debido a que están unidos al hombro, también pueden estar arriba).*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 1 - Mi Cuerpo

- Introducir partes en el Medio
 - Diga: *“Vamos a hablar sobre algunas de las partes del cuerpo que están ubicadas en el medio del cuerpo. Algunas personas llaman a estas partes “partes privadas” porque son las partes que casi siempre mantenemos cubiertas. Algunas personas llaman a esta parte media del cuerpo el “área del traje de baño”. En esta clase, aprenderemos y usaremos los nombres propios de estas partes del cuerpo. No son raros ni divertidos. ¡Todos los tienen! Estas son también las pocas partes del cuerpo que son diferentes para diferentes tipos de personas. Echemos un vistazo a las imágenes”.*

- Muestre la diapositiva/página 3 de las imágenes de Mi Cuerpo
 - Diga: *“En estas imágenes, se etiquetan cuatro partes del cuerpo: el área de **los senos, los glúteos, la vulva y el pene**. Todas las personas tienen el área de los senos, que es una parte media en la parte frontal de nuestro cuerpo. Dentro del área de los senos está nuestro corazón, pulmones y las costillas”.*
 - Pida a los estudiantes que digan la palabra 'senos'.
 - Diga: *“Todas las personas también tienen glúteos, que muchas personas llaman trasero. Los glúteos se encuentran en la parte posterior de nuestro cuerpo. Dentro de los glúteos se encuentra el músculo glúteo mayor del que tal vez hayas aprendido en educación física”.*
 - Ask the students to say the word ‘buttocks’.
 - Diga: *“Las dos partes que son diferentes para algunas personas que para otras son las otras partes en la parte frontal de nuestro cuerpo. La mayoría de las veces, las niñas nacen con una vulva en la parte exterior de su cuerpo. A veces la gente llama a esto la vagina, pero la vagina en realidad está en el interior del cuerpo. La parte exterior se llama vulva.*
 - Ask the students to say the word ‘vulva’.
 - Diga: *“Por otro lado, los niños en su mayoría nacen con un pene en la parte exterior de su cuerpo.*
 - Pida a los estudiantes que digan la palabra 'pene'.

- Repase las palabras de nuevo, pida a los estudiantes que repitan cada palabra después de usted: senos, glúteos, vulva, pene.

- Explique que los cuerpos varían y cambian.
 - Diga: *“Debido a que cada CUERPO es único, estas partes, al igual que todas nuestras otras partes, vienen en todas las formas y tamaños. Y estas partes pueden cambiar durante la pubertad, que es cuando los cuerpos de los niños se convierten en cuerpos de adultos.*

Final- Evaluación (5-10 Minutos)

- Introducir conceptos sobre seguridad:
 - Diga: *“Estas partes, al igual que todas las demás partes de su cuerpo, son normales y cumplen funciones importantes y, al igual que cualquier otra parte de su cuerpo, desde las manos hasta la cabeza, usted tiene derecho a decidir si otra persona debe hacerlo o no. toca estas partes.*

- Discutir cómodo e incómodo
 - Diga: *“Hablemos de la diferencia entre cómodo e incómodo. ¿Qué crees que significa sentirse **cómodo**? (Posibles respuestas: Feliz, emocionado, energizado, etc..) Sí, generalmente cuando*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 1 - Mi Cuerpo

*nos sentimos cómodos, nos sentimos seguros y felices, como si todo estuviera bien. ¿Qué crees que significa sentirse **incómodo**? (Posibles respuestas: inseguro, sentirse asqueroso, enfermo del estómago, triste, asustado, etc.) Sí, por lo general, cuando nos sentimos incómodos, podemos sentir miedo, como si algo no estuviera bien o que no estamos seguros. Si alguna vez te sientes incómodo o inseguro, tienes derecho a detener lo que está sucediendo y decírselo a un adulto en quien confíes”.*

- El compromiso de Mi Cuerpo
 - Diga: *“Hoy aprenderemos una promesa para ayudarte a recordar que solo tú tienes derecho a decidir si otra persona toca o no tu cuerpo. Puedes repetir después de mí.”* (Los estudiantes repiten cada línea después del maestro).
 - *Mi cuerpo es mío*
 - *Soy el jefe de mi cuerpo.*
 - *No tengo que ser abrazado,*
 - *besado,*
 - *o tocado*
 - *Si estoy incomodo.*

- Dirija a los estudiantes a la hoja de trabajo Conexiones en el hogar y pídales que escriban los nombres de dos adultos de confianza en sus vidas, uno en la escuela y otro en el hogar.

- La próxima vez
 - Diga: *“Durante nuestra próxima clase, aprenderemos a escuchar nuestros cuerpos para ayudarnos a mantenernos seguros”.*



El Frente



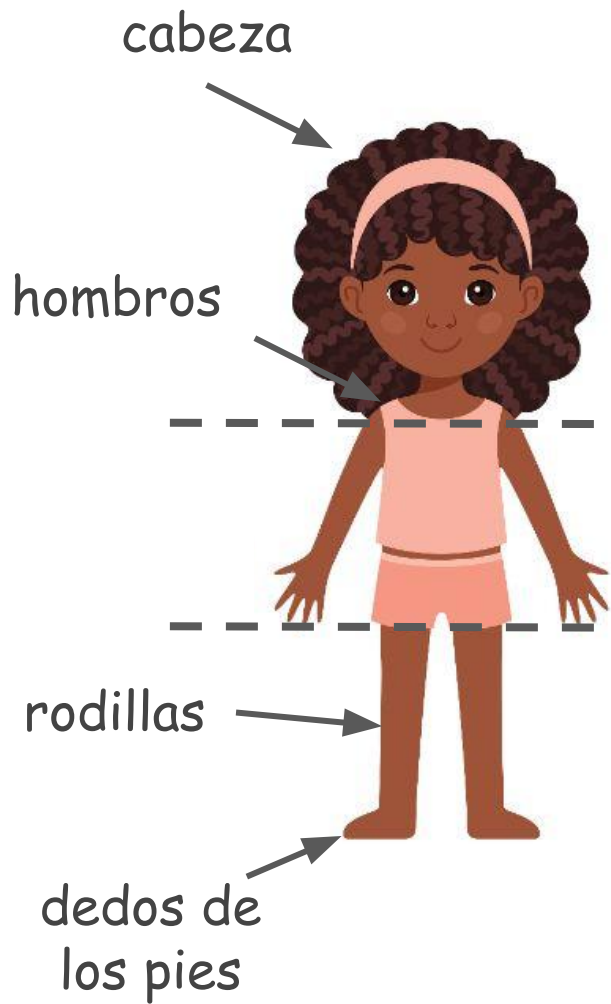
la parte posterior



El Frente



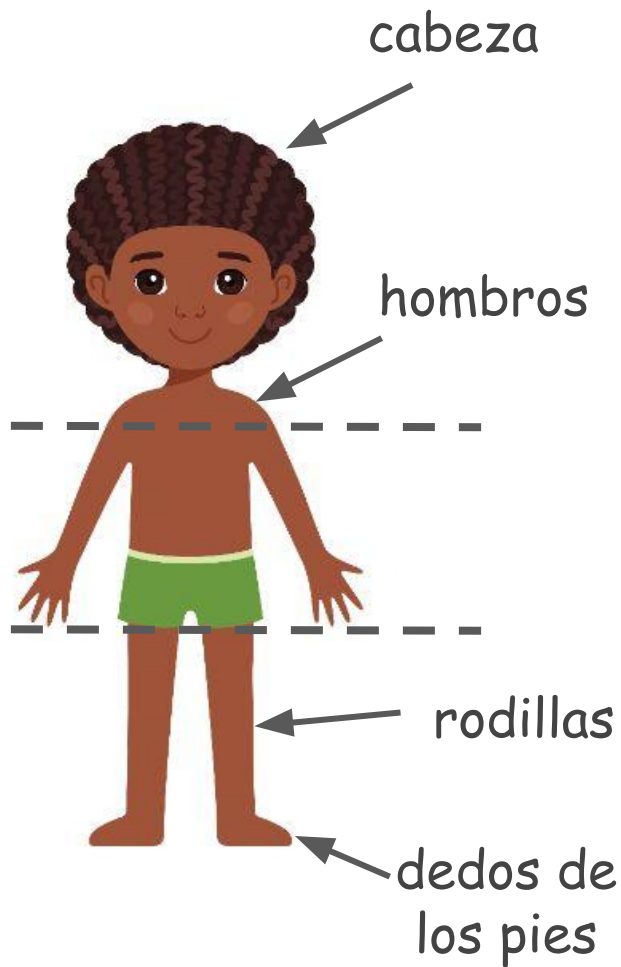
la parte posterior



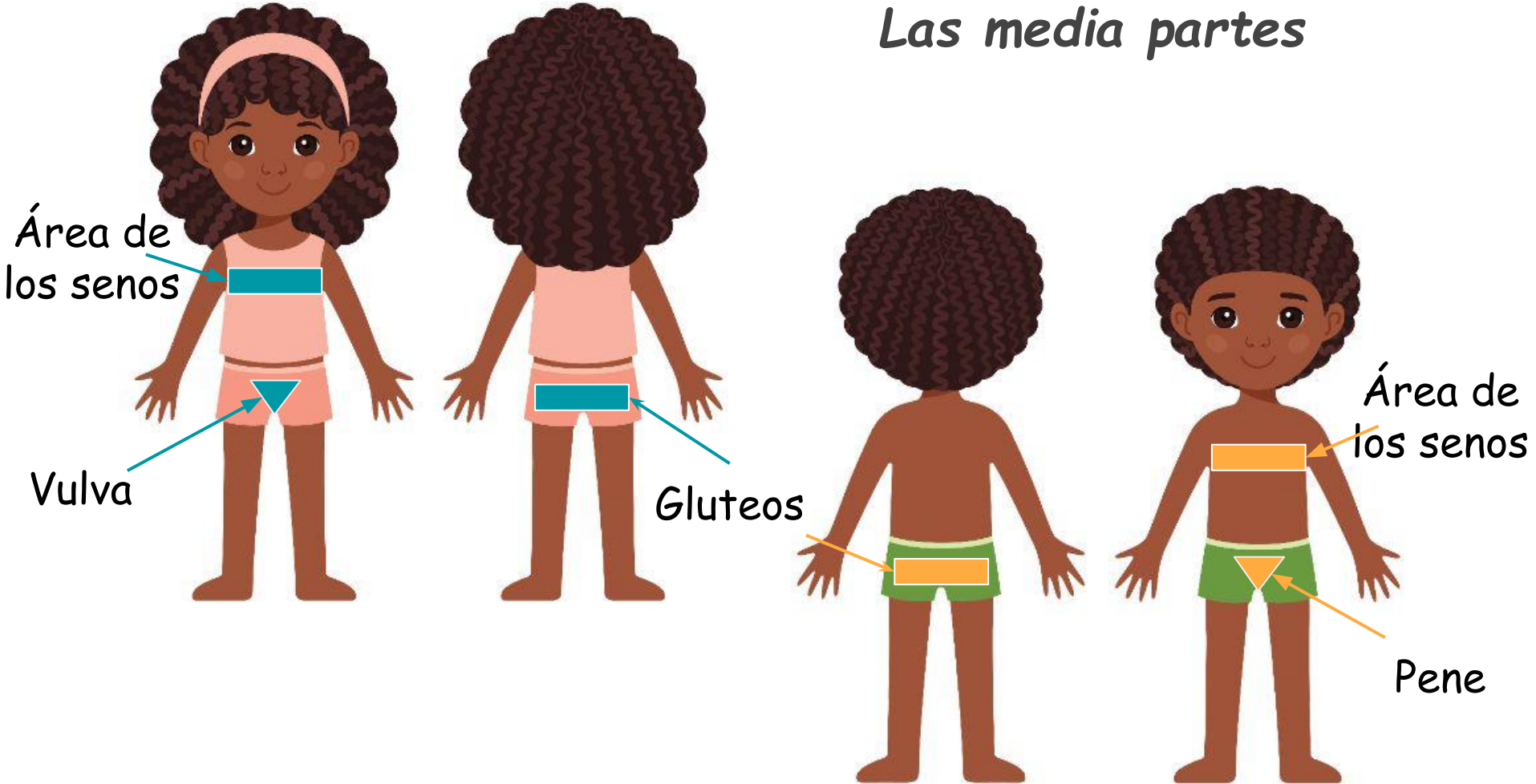
Parte superior

parte media

parte inferior



Las media partes



Mi Cuerpo

Folleto de conexiones en el hogar

Dibuja 2 adultos de confianza, uno en la escuela y otro en casa.

En la escuela

En casa

Encierra en un círculo las partes medias del cuerpo



Padre/tutor: Hoy hablamos sobre las partes medias del cuerpo. Las palabras que usamos son área de los senos, glúteos, vulva y pene. Para obtener más información sobre cómo hablar con los niños sobre su cuerpo, consulte <https://amaze.org/parents/> and <https://sexpositivefamilies.com/> . Se pueden encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr> .

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 2 - Escuchando a Mi Cuerpo

Reglas básicas: La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Consejos para maestros:

- Revise las “Pautas para la discusión” para garantizar un clima seguro para la discusión de temas delicados.
- Para las preguntas que los maestros no se sientan cómodos respondiendo, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de helado, aplicaciones aleatorias, Pensar-Emparejar-Compartir, fichas parlantes, etc.

Título de la lección:	Escuchando Mi Cuerpo
Grado:	Kinder
TEKS:	K.11: identificar situaciones en las que uno debe obtener ayuda de un maestro, padre u otro adulto de confianza cuando se siente intimidado, incómodo o inseguro en un entorno digital o en línea.
NSES:	IV.2.AI.1: Identificar situaciones que pueden ser incómodas o peligrosas (p. ej., intimidación, burlas, abuso sexual infantil) IV.2.AI.2: Identifique adultos de confianza, incluidos padres y cuidadores, con los que pueda hablar sobre situaciones que pueden ser incómodas o peligrosas (p. ej., intimidación, burlas, abuso sexual infantil.)
Objetivos de la lección:	Practica escuchar las señales de advertencia del cuerpo. Demostrar maneras de decir no en situaciones incómodas Identificar adultos de confianza con quienes los estudiantes puedan hablar sobre sentirse incómodos o inseguros.
Tiempo estimado de la lección:	30-40 minutos
Vocabulario:	Cómodo: tener sentimientos positivos, como estar seguro, protegido y con necesidades satisfechas. Incómodo: tener sentimientos negativos, como inseguridad, miedo o ansiedad con necesidades no satisfechas.
Materiales y tecnología:	Mi Cuerpo Incómodo, recurso del maestro Mi Cuerpo Incómodo, actividad estudiantil Tijeras las goma de pegar Video: Tocando Folleto de conexiones en el hogar
Materiales en Español:	

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 2 - Escuchando a Mi Cuerpo

Consideraciones de educación especial

Ver Suplemento de Alojamiento General

Inicio - Participación (10-15 minutos)

- Revisar las reglas básicas del salón de clases
Antes de comenzar la lección de hoy, ¿alguien puede recordarle a la clase nuestros acuerdos para tener conversaciones difíciles y aprender sobre nuestro cuerpo? Proporcione suficiente tiempo para revisar cada una de las reglas básicas y lo que significan o se ven en el salón de clases.

- Repasar la lección anterior
*La última vez que estuvimos juntos, aprendimos sobre las partes de nuestro cuerpo y sobre los adultos en los que puedes confiar para hablar sobre tu cuerpo porque sus palabras y acciones te hacen sentir seguro. ¿Quién puede decirme dos adultos de confianza con los que puedas hablar en la escuela si te sientes inseguro? (Proporcione suficiente tiempo para que los estudiantes respondan.) ¿Quién puede decirme dos adultos de confianza en casa con los que puedas hablar sobre tu cuerpo? (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes).
*También aprendimos dos palabras que podemos sentir al pensar en las partes de nuestro cuerpo: cómodo e incómodo. ¿Quién recuerda lo que se siente estar cómodo? (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes). ¿Quién recuerda lo que se siente ser incómodo? (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes.) Hoy, vamos a practicar escuchar nuestro cuerpo para que cada vez que nos sintamos incómodos o inseguros, sepamos escuchar nuestro cuerpo y contárselo a un adulto de confianza.**

- Actividad de la intuición
Esta actividad consiste en hacer preguntas de sí o no y hacer que los estudiantes respondan cada pregunta en silencio en sus cabezas mientras notan cómo se siente la respuesta en su cuerpo. Esta actividad ayuda a desarrollar las habilidades de intuición y escucha interna de los estudiantes mediante la práctica de sentir "sí" y "no" en el cuerpo. Al aprender esto, los estudiantes podrán usar esta información cuando surjan situaciones más complejas o desafiantes.
 - Comience con preguntas cuyas respuestas todos sabrán fácilmente. Asegúrese de dar un poco de tiempo después de cada pregunta para que los estudiantes se sienten con sus sentimientos de "sí" o "no" en sus cuerpos.
 - *¿Estás sentado en una silla?*
 - *¿Estás montando en un coche?*
 - *¿Estás usando anteojos?*
 - *¿Tienes zapatos?*
 - *¿Estás en la playa?*
 - *¿Estás en un salón de clases?*

 - A continuación, haga una o dos preguntas un poco más difíciles para que los estudiantes tengan que considerar sus respuestas por un momento. Nuevamente, pídeles a los estudiantes que respondan las preguntas en silencio en sus cabezas y presten atención a cómo se siente la respuesta en sus cuerpos.
 - *¿Te gusta la pizza?*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 2 - Escuchando a Mi Cuerpo

- *¿Tienes frío?*
- *¿Te gusta la primavera?*
- *¿Te gusta el arte?*

- Pida a los voluntarios que compartan cómo se sintió el “sí” en su cuerpo. Guíalos para que describan atributos específicos de este sentimiento, como la ubicación en el cuerpo (pecho, estómago, cabeza, corazón), sensación corporal (calor, movimiento, presión, aleteo), etc.

- Pregunta: *“¿El 'sí' se siente cómodo o incómodo?”* (Cómodo) *“El sentimiento de 'sí' es como sentirse cómodo. Puede sentirse feliz, emocionado o seguro..”*

- Continúe la discusión preguntando cómo se siente el “no” en su cuerpo.

- Pregunta: *“¿El sentimiento de 'no' es como sentirse cómodo o incómodo?”* (Incómodo) *“El sentimiento de 'no' es como sentirse incómodo. Puede sentirse asqueroso, confuso o inseguro.”*

- Diga: *“Hay muchas maneras diferentes en que nuestro cuerpo nos dice que algo es incómodo o inseguro”.*

Medio - Explorar (10-15 minutos)

- Muestre el recurso para maestros **Mi Cuerpo Incómodo**. Señale y discuta cada una de las formas en que nuestro cuerpo puede decirnos cuándo algo no es seguro o si nos sentimos incómodos.
 - El cabello se siente como si estuviera de pie
 - Sudoración de cejas
 - Empieza a llorar
 - El corazón late más rápido
 - Sentirse mal en la panza
 - Piel de gallina
 - Palmas sudorosas
 - necesita ir al baño
 - tembloroso por todas partes
 - Piernas temblando

- Deje la imagen del recurso del maestro a la vista y distribuya los folletos para cortar y pegar Mi Cuerpo Incómodo. Dé tiempo a los estudiantes para recortar los letreros de cuerpos inseguros y pegarlos en el cuerpo para que se vea similar a la imagen que se muestra.

Final - Evaluación (10-15 minutos)

- Revise los letreros nuevamente, según sea necesario, para aclarar y decir: *“Hay muchas maneras diferentes en que nuestro cuerpo puede decirnos si nos sentimos incómodos. Y muchas razones diferentes por las que podemos sentirnos así. Podemos sentirnos incómodos cuando alguien toca nuestro cuerpo y no queremos que lo haga. Veamos un video sobre eso”.*

- Mira el [video Sobre Tocar](#) y guíe a los estudiantes en una discusión sobre el video usando las siguientes preguntas:
 - *¿De qué se trataba este vídeo?*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Kinder Lección 2 - Escuchando a Mi Cuerpo

- *¿Qué es algo que viste o escuchaste durante el video?*
- *¿Qué incomodaba a Muhammad en el video?*
- *¿Qué hizo Muhammad cuando se sintió incómodo?*
- *¿De qué maneras diferentes Muhammad dijo que no en este video?(No, basta, no me gusta eso, déjame en paz, “puedo decir que no si no quiero que me hagan cosquillas en el cuerpo”, no me gusta y me hace sentir infeliz”.*
- Brainstorm with the students other ways that they can say no if someone is touching them in a way that makes them uncomfortable.
 - Diga: *“Hemos compartido las formas en que Muhammad dijo que no en el video. ¿Cómo le dirás que no a alguien si está tocando tu cuerpo de una manera que te hace sentir incómodo?”*
 - El maestro puede escribir las diversas respuestas de los estudiantes en un papel cuadriculado u otra herramienta de seguimiento.
- Termina diciendo: *“Hemos escuchado y enumerado muchas formas diferentes en las que podemos decirle que no a alguien si nos toca de una manera que nos hace sentir incómodos. Decir NO es la primera de tres estrategias que puedes hacer si alguien te toca y te hace sentir incómodo. ¡Vamos a hablar más sobre las tres estrategias en la próxima lección!”*
- Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que escriban los nombres de dos adultos en quienes confíen que hablarán cuando se sientan incómodos.

Mi Cuerpo Incómodo: Corta y pega las señales de cuerpo inseguro



Señales inseguros del cuerpo: Así es como mi cuerpo me dice que me siento inseguro.

El cabello se siente como si estuviera de pie



Corazón late rápido



Empieza a llorar



Sudor



Piernas temblando



tembloroso por todas partes



Piel de gallina



Sentirse enfermo en la panza



Necesita ir al baño



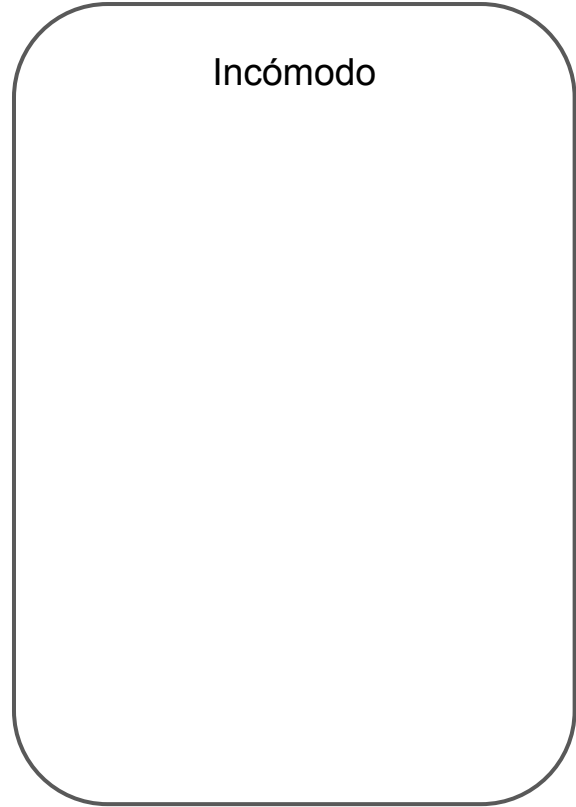
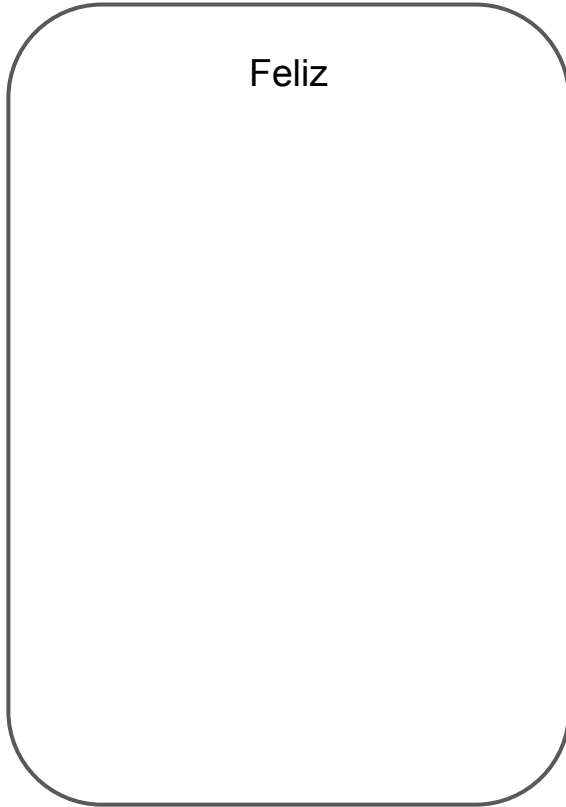
Mi Cuerpo Incómodo



Escuchando Mi Cuerpo

Folleto de conexiones en el hogar

Haz dibujos de tu cuerpo cuando estás feliz y cuando estás incómodo.



¿Qué dices cuando alguien toca tu cuerpo de una manera que no te gusta? Trazar las letras.

NO

Padre/tutor: Hoy hablamos sobre escuchar nuestro cuerpo en busca de señales de que algo podría estar mal. Nuestro cuerpo nos habla haciendo cosas como empezar a sudar, temblar por todas partes, ponernos la piel de gallina o empezar a llorar. Para obtener más información sobre cómo hablar con los niños sobre su intuición, consulte el libro *Escuchando mi cuerpo*, de Gabi Garcia. Se pueden encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr> .

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Lección 3 de Kinder - Manteniendo Mi Cuerpo Seguro

Reglas básicas: La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Consejos para maestros:

- Revise las “Pautas para la discusión” para garantizar un clima seguro para la discusión de temas delicados.
- Para las preguntas que los maestros no se sientan cómodos respondiendo, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de helado, aplicaciones aleatorias, Pensar-Emparejar-Compartir, fichas parlantes, etc.

Título de la lección:	Manteniendo Mi Cuerpo Seguro
Grado:	Kinder
TEKS:	K.9(B) identificar y representar habilidades de rechazo, como decir "no" para proteger el espacio personal y evitar situaciones inseguras K.11: identificar situaciones en las que uno debe obtener ayuda de un maestro, padre u otro adulto de confianza cuando se siente intimidado, incómodo o inseguro en un entorno digital o en línea K.12(D) explicar y practicar cómo obtener ayuda de un padre u otro adulto de confianza cuando otra persona lo hace sentir incómodo o inseguro
NSES:	IV.2.AI.1: Identificar situaciones que pueden ser incómodas o peligrosas (p. ej., intimidación, burlas, abuso sexual infantil) IV.2.AI.2: Identifique adultos de confianza, incluidos padres y cuidadores, con los que pueda hablar sobre situaciones que pueden ser incómodas o peligrosas (por ejemplo, intimidación, burlas, abuso sexual infantil) IV.2.DM.1: Demostrar formas de iniciar una conversación cuando se busca ayuda de un adulto de confianza sobre una situación incómoda o peligrosa (p. ej., intimidación, burlas, abuso sexual infantil)
Objetivos de la lección:	Identificar comportamientos que a algunas personas les pueden gustar y a otras no Explicar cómo reconocer cuando a alguien no le gusta un comportamiento que estás haciendo. Demostrar cómo responder cuando alguien los toca de una manera en la que no se sienten cómodos. Identificar adultos de confianza con quienes los estudiantes puedan hablar sobre cómo mantener su cuerpo seguro
Tiempo estimado de la lección:	30-40 minutos
Materiales y Tecnología:	Sí, No, A veces Comportamientos Recurso para maestros Folleto de conexiones en el hogar
Materiales españoles:	

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Lección 3 de Kinder - Manteniendo Mi Cuerpo Seguro

Consideraciones de educación especial:

Ver Suplemento de Alojamiento General

Inicio - Participación (10-15 minutos)

- Revise las reglas básicas del salón de clases y los adultos de confianza
Antes de comenzar la lección de hoy, ¿alguien puede recordarle a la clase nuestros acuerdos para tener conversaciones difíciles y aprender sobre nuestro cuerpo? Proporcione suficiente tiempo para revisar cada una de las reglas básicas y lo que significan o se ven en el salón de clases. Recordemos también a los adultos en los que puedes confiar para hablar sobre tu cuerpo porque sus palabras y acciones te hacen sentir seguro. ¿Quién puede decirme dos adultos de confianza con los que puedas hablar en la escuela si te sientes inseguro?(Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes). ¿Quién puede decirme dos adultos de confianza en casa con los que puedas hablar sobre tu cuerpo? (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes).

- Repasar la lección anterior
La última vez que estuvimos juntos, aprendimos a escuchar nuestros cuerpos. ¿Quién recuerda una forma en que nuestro cuerpo nos dice si nos sentimos incómodos o inseguros?(Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes). También hablamos sobre cómo a veces podemos sentirnos incómodos o inseguros cuando alguien toca nuestro cuerpo y no queremos que lo haga. ¿Quién puede decirme qué podemos decir si no queremos que nos toquen? Así es, podemos decir "¡NO!"

- El Compromiso de Mi Cuerpo
 - Pregunte si alguien recuerda el Compromiso de Mi Cuerpo de la primera lección.
 - Ask everyone to stand up and recite it with the students repeating each line.
 - *Mi cuerpo es mio*
 - *Soy el jefe de mi cuerpo.*
 - *No tengo que ser abrazado,*
 - *besado,*
 - *o tocado*
 - *si estoy incomodo.*
 - Ahora, díles que les vas a hacer una pregunta sobre una parte del cuerpo y que deben responder todos juntos.
 - Diga: *"Por ejemplo, si te preguntara: "¿De quién es esta cabeza?", Señalarías tu propia cabeza y dirías: "¡Mi cabeza!". Intentémoslo: ¿De quién es esta cabeza?"*
 - Una vez que vea que todos entienden lo que está haciendo, haga lo mismo con las siguientes partes del cuerpo:
 - *"¿De quién es esta cara?" ("¡Mi cara!")*
 - *"¿De quién son estas rodillas?" ("¡Mis rodillas!")*
 - *"¿De quién es este codo?" ("¡Mis codos!")*
 - *"¿De quién es este pie?" ("¡Mi pie!")*
 - *"¿De quién son estas orejas?" ("¡Mis oídos!")*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Lección 3 de Kinder - Manteniendo Mi Cuerpo Seguro

- Luego envuelva sus brazos alrededor de usted mismo en un abrazo y pregunte, con intencionalidad y énfasis, “¿De quién es este cuerpo?” Espere a que los estudiantes se abracen a sí mismos y digan: “¡Mi cuerpo!”
- Diga, “Quiero escuchar eso otra vez, ¿el cuerpo de quién?” Espere a que ellos digan, “Mi Cuerpo!”
- Diga, “Bueno. Entonces, ¿quién puede decir quién puede y quién no puede tocar tu cuerpo?” Responde con ellos: “Yo digo.”
- Pida a los estudiantes que tomen sus asientos.

Medio- Explorar (10-15 minutos)

- Reafirmar para los estudiantes, “Muy bien. Estos son nuestros cuerpos, por lo que tenemos derecho a decir si queremos que otra persona los toque y cómo. Eso también significa que debemos escuchar y dejar de tocar a los demás cuando alguien dice que no quiere que lo toquen.”
- Pregunta, “¿Hay alguna excepción a esto? ¿Cualquier momento en que alguien pueda tocarnos de una manera que no nos guste, pero está bien? Indague cuándo sus padres/cuidadores pueden necesitar darles un medicamento que no les gusta o no les gusta cómo se sienten, o cuándo van al médico para recibir una inyección.
- Diga, “Pero incluso si un médico, o cualquier otro estudiante o adulto, nos toca de una manera que nos hace sentir incómodos, tenemos derecho a decir que no nos gusta y que queremos que se detenga. Pero primero, hablemos de algunos comportamientos que nos pueden gustar o no”.
- Actividad Sí, No, A veces
 - Explique que todos son diferentes en cuanto a cómo les gusta que los toquen. Diga, “puede ser alguien a quien le encanta abrazar o acurrucarse con miembros de la familia o luchar con sus amigos, o puede que no le guste ninguno de ellos. Echemos un vistazo a algunos comportamientos que los estudiantes tienden a tener entre ellos y hablemos sobre si nos gustan, si no nos gustan o si depende”.
 - Utilizando el **Recurso para maestros Sí, No, A veces Comportamientos**, Repase cada comportamiento, uno a la vez. Indique a los estudiantes que respondan de las siguientes maneras:
 - Si es un comportamiento que tiende a gustarte, levanta los brazos en el aire y mueve los dedos. (Modele esto para ellos y pídale que lo hagan con usted).
 - Si es un comportamiento que nunca te gusta, baja los brazos a los costados y mueve los dedos. (Modele esto para ellos y pídale que lo hagan con usted).
 - Si es un comportamiento que a veces le gusta y a veces no le gusta, extiende los brazos a los lados y mueva los dedos. (Modele esto para ellos y pídale que lo hagan con usted).
 - Revise cada comportamiento y pregunte a los estudiantes: “¿Es este un comportamiento que tiende a gustarles?”
 - Habrá un acuerdo universal sobre algunas (p. ej., golpear, dar puñetazos, patadas) y algunas respuestas de “a veces” a otras (besos, cosquillas). Cuando digan “a veces”, pregunte “¿Cuándo nos gusta esto? ¿Cuándo NO nos gusta esto?” Si los estudiantes no dicen “a veces”, use el **Sí, No, A veces Comportamientos, recurso** del maestro para guiar una discusión sobre cuándo o por qué a una persona no le gusta el comportamiento.

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Lección 3 de Kinder - Manteniendo Mi Cuerpo Seguro

- Pregunta, “¿Cómo sabes cuando a alguien no le gusta cuando haces cualquiera de los comportamientos de la lista? Indague sobre: “Me dicen que pare”, “Me empujan/me apartan el brazo”, “Lloran”, “Me gritan”, etc.
- Pregunta, “¿Alguna vez alguien te ha hecho algo que está en esta lista, no te ha gustado, pero no has dicho nada? ¿Cómo te hizo sentir eso?” [Nota: en el improbable caso de que nadie diga “sí”, pregunte: “¿Cómo crees que se sentiría alguien?”]
- Diga, “Entonces, claramente, no nos gusta cuando la gente nos hace cosas que no nos gustan. Eso significa que debemos ser claros cuando queremos que alguien se detenga, y debemos escuchar cuando otras personas dicen que no quieren que hagamos cosas que no les gustan y se detienen.”

Final - Evaluación (10-15 minutos)

- No, Ve, Dile
 - Diga, “Piense en la lección anterior cuando vimos el video sobre tocar. ¿Qué recuerdas sobre lo que podemos hacer para ser realmente claros con alguien cuando nos toca de una manera que no nos gusta?” (Si lo necesitan, recuérdales cómo a Muhammad y a los demás se les enseñó a decir “no”).
 - Escribe, "Diga 'NO'" en letras grandes en la pizarra o papel cuadriculado. Una vez que haya escrito eso, pregunte, “¿Cómo decimos 'no' de una manera que le permita a alguien saber que queremos que se detenga? Prueba para mirar a alguien a los ojos y tener un tono de voz serio y bajo. [Nota: es probable que los niños griten y chillen; esto es realmente algo bueno, porque significa que se dan cuenta de que pueden necesitar ser enérgicos a veces. Valide la energía detrás de esto, pero díales que no es necesario gritar, solo ser claro y directo lo es.]
 - “De acuerdo. Decimos No y lo decimos en serio. Ayer dije que decir “No” es solo el primero de tres pasos. ¿Qué crees que alguien podría hacer a continuación?” (Los estudiantes pueden mencionar a un adulto de confianza aquí, pero recuérdales que un adulto no siempre está cerca).
 - “La segunda estrategia es abandonar el área o ¡VETE! Si puede, debe tratar de alejarse lo más rápido posible de la persona que lo ha hecho sentir incómodo”.
 - Escriba “VETE” en letras grandes debajo de la palabra “No”.
 - “Una vez que abandones el área, ¿qué crees que podrías hacer a continuación?”
 - “¡Así es! La tercera estrategia es DÍLO a un adulto de confianza. ¿Recuerdas esa lista de adultos en los que confías y con los que puedes hablar cuando te sientes incómodo? Debes ir a uno de ellos y decirles de inmediato lo que sucedió.”
 - Escriba, "DÍLO" en letras grandes debajo de la palabra "Vete".
 - Repita las tres estrategias para responder si alguien los toca de una manera que los hace sentir incómodos. Luego dice, “Ahora practiquemos estas estrategias juntos.”
 - Lea cada una de las afirmaciones a continuación. Los estudiantes demostrarán cómo responder a cada situación utilizando las estrategias No, Vete, Dilo. Los estudiantes pueden responder al unísono: “¡No, vete, dilo!”
 - Tu amigo intenta tomar tu mano en el patio de recreo, pero tú no quieres. ¿Qué harías? (“¡Di no! ¡Vete! ¡Y cuéntaselo a un adulto de confianza!”)
 - Un familiar quiere darte un beso en la mejilla, pero no te sientes cómodo. ¿Qué harías? (“¡Di no! ¡Vete! ¡Y cuéntale a un adulto de confianza!”)

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
Lección 3 de Kinder - Manteniendo Mi Cuerpo Seguro

- *Un adulto que no conoces toca tu cabello y te sientes incómodo. ¿Qué harías? ("¡Di no! ¡vete! ¡Y cuéntaselo a un adulto de confianza!")*

- *Concluya la unidad diciendo: "Hemos aprendido mucho sobre nuestros cuerpos estos últimos días. Aprendimos sobre nuestras partes medias del cuerpo. ¿Alguien puede decirme algunos de los nombres de esas partes del cuerpo de las que hablamos?(Buscando las palabras "área del seno", "glúteo", "vulva" y "pene")"También aprendimos a escuchar a nuestro cuerpo cuando dice "no" a algo que se siente incómodo. ¿Cuáles fueron algunas de las formas en que nuestro cuerpo nos dice que no se siente cómodo?Buscando cosas como: El cabello se siente como si estuviera erizado; frente sudorosa; Empezar a llorar; El corazón late más rápido; Sentirse enfermo en la barriga; Piel de gallina; Palmas sudorosas; Necesito ir al baño; Tembloroso por todas partes; piernas temblorosas) "Y hoy aprendimos cómo decir no si alguien está tocando nuestro cuerpo de una manera que no nos gusta. ¿Cuáles son las tres cosas que podemos hacer si nos sentimos incómodos? (Buscando "¡Di NO! ¡Vete! Y cuéntaselo a un adulto de confianza")"¡Así es! Y recuerda, un adulto de confianza es alguien cuyas palabras y acciones te hacen sentir seguro".*

- *Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídale que coloreen las palabras que los mantendrán seguros: ¡No! ¡Vete! ¡Dilo! Recuérdales acerca de los adultos en quienes confían y con quienes hablarán cuando tengan más preguntas sobre su cuerpo o sobre las reglas para mantenerse a salvo.*

Actividad de Comportamientos de Sí, No, A Veces

- Golpear
- Empujando
- Mordiéndolo
- Patiéndolo
- Rascando
- Empujones
- Besando
- Tomados de la mano
- Caminar con un brazo alrededor de otra persona
- Lucha libre / juegos bruscos
- Cosquillas

Puntos de conversación:

- Abrazar [a algunas personas no les gusta que las abracen; algunas personas se abrazan demasiado fuerte; y hay algunas personas por las que quizás no quieras que te abracen]
- Besar [a algunas personas no les gusta que las besen cuando es alguien a quien no conocen bien o alguien a quien no desean besar o que no les dé un beso, como un pariente en particular o un vecino, a algunas personas les gusta que las besen pero solo en la mejilla o frente, no los labios]
- Tomados de la mano [a algunas personas no les gusta que las toquen]
- Caminar con un brazo alrededor de otra persona [a algunas personas no les gusta que las toquen; algunos encuentran difícil caminar de esa manera]
- Lucha libre / juegos bruscos [a algunas personas no les gusta si siempre son ellos los que están siendo inmovilizados; a algunos no les gusta porque terminan lastimados]
- Hacer cosquillas [a la mayoría de la gente no le gusta cuando es demasiado/se prolonga demasiado]

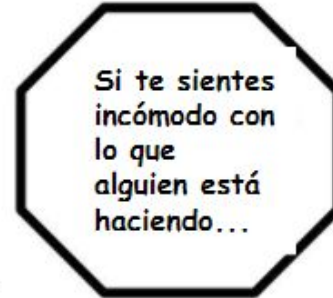
Manteniendo Mi Cuerpo Seguro

Folleto de conexiones en el hogar

Colorea las palabras que te ayudarán a estar seguro.

Digas o ensenas:

iNO!



iVETE!

a un lugar seguro con otras personas



y

iDilo!

un adulto en quien confíes

El compromiso de mi cuerpo

Mi cuerpo es mío.

Soy el jefe de mi cuerpo.

No tengo que ser abrazado, besado o tocado por cualquiera si estoy INCÓMODO.

Padre/Tutor: Hoy hablamos sobre mantener nuestro cuerpo seguro. Aprendimos que mi cuerpo es mío y nadie tiene derecho a tocarlo cuando yo no quiero. Recite el Compromiso de Mi Cuerpo con su hijo. Para obtener más información sobre la seguridad personal y la prevención del abuso infantil, consulte el kit de herramientas de seguridad familiar en <https://safersmarterfamilies.org/>

Siempre se pueden encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr>.