

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 4

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

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.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro:

- Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.
- Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Utilice prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

LECCIÓN 1: Mi Cuerpo

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden las partes y funciones internas y externas de los sistemas reproductivos humanos.

NSES

AP.5.CC.1: Recuerde los sistemas reproductivos humanos, incluidas las partes externas e internas del cuerpo y sus funciones, y que existen variaciones naturales en los cuerpos humanos.

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Describir las partes del cuerpo reproductivo y sus funciones.

Explore el concepto de privacidad en relación con nuestros cuerpos.

MATERIALES

Copias para el maestro de Imágenes del Sistema Reproductivo o Diapositivas del Sistema Reproductivo

Copias para estudiantes del Folleto sobre Sistemas Reproductivos.

Lápices de colores o crayones

VOCABULARIO

Reproducción, testículos, esperma, escroto, pene, conducto deferente, semen, ovarios, trompas de Falopio, útero, cuello uterino, vagina, labios, clítoris, uretra, ano, vejiga.

Nota para el maestro: Las definiciones de los términos del vocabulario se incluyen en el cuerpo de la lección.

INICIO –Participación (5-10 minutos)

Instrucciones:

Comparte con los estudiantes:

Durante los próximos días, hablaremos sobre nuestros cuerpos y cómo crecen y cambian a medida que hacemos la transición de niños a adultos jóvenes. Hoy repasaremos los sistemas reproductivos humanos. El propósito es asegurarse de que tenga la información correcta sobre sus cuerpos y se sienta cómodo haciendo preguntas a sus padres o médicos.

MEDIO: Explorar (20-30 minutos)

Actividad: Conociendo los Órganos Reproductivos

Instrucciones:

Distribuya el Folleto sobre Sistemas Reproductivos y algunos lápices o crayones de colores.

Use las imágenes o diapositivas para hablar sobre las partes. *(Nota: si usa las diapositivas, las partes se presentarán una a la vez, así que asegúrese de ir en el orden en que se describen.)* Cuando describa cada una, pida a los estudiantes que etiqueten y coloreen esa parte, usando un color diferente para cada parte. Los estudiantes pueden elegir qué colores les gustaría usar.

Muestre la vista lateral de la estructura del pene y explique lo que están mirando (una vista lateral del interior del cuerpo de una persona).

Comience explicando que este es un ejemplo típico de cómo se hacen los cuerpos para las personas con pene, pero que todos los cuerpos son únicos, por lo que no se verán exactamente así. Asegúrese de darles tiempo a los estudiantes para etiquetar y colorear cada parte mientras habla.

El exterior de este tipo de sistema reproductivo tiene dos partes.

Pregunte: ¿Puede alguien nombrarlos? Eso es correcto, “**pene**” y “**escroto.**”

En el interior de este tipo de cuerpo, el escroto contiene los “**testículos**”. Hay 2 testículos y producen **esperma**. El tubo que sale de los testículos se llama **conducto deferente**.

Este tubo viaja hacia arriba y alrededor de la **vejiga** donde se une con la **uretra**. Luego, el tubo de la uretra atraviesa el pene y se abre en el extremo para permitir que el líquido salga del cuerpo.

Pregunte: ¿Alguien puede decirme qué líquidos salen del cuerpo a través de la uretra?

En realidad, hay dos fluidos diferentes: uno es la orina que proviene de la vejiga. El otro se llama el **semen**. Este es un fluido que transporta **esperma** de los testículos. Los espermatozoides son las células que, al unirse con un óvulo de una persona con ovarios, crean un bebé.

Una persona con pene tiene dos aberturas en esta parte del cuerpo, la uretra es una. La otra abertura es el ano, por donde sale una evacuación intestinal ("caca"), (que en realidad no forma parte del sistema reproductivo).

Comience explicando que vamos a ver imágenes de las partes internas y externas de las personas con este próximo tipo de sistema reproductivo, comenzando por el interior. Muestre la vista frontal de las estructuras uterinas internas y explique lo que están viendo (la vista frontal del interior del cuerpo de una persona).

Las personas con este tipo de sistema suelen tener dos **ovarios** que producen y almacenan óvulos . Los óvulos son las células que, al unirse con el esperma de una persona con pene, crean un bebé.

Adjuntas a los **ovarios** están las dos **trompas de Falopio**.

Las trompas de Falopio conducen al **útero**.

La parte inferior del útero es el **cuello uterino**.

El cuello uterino conecta el útero con la **vagina**, que se abre hacia el exterior del cuerpo.

Ahora veamos las estructuras externas de este sistema.

Comience explicando que este es un ejemplo típico de cómo se hacen los cuerpos para las personas con vagina, pero que todos los cuerpos son únicos, por lo que no se verán exactamente así.

Esta estructura exterior con todas las diferentes partes se llama **vulva**.

La vulva se compone de dos conjuntos de **labios**, los **labios mayores** o labios externos y los **labios menores** o labios internos.

En el punto superior donde se unen los labios menores está la punta de una estructura llamada **clítoris**.

Una persona con vulva tiene tres aberturas en esta parte del cuerpo.

El tubo por el que sale la orina ("pipí"). Se llama igual que lo llamábamos en el otro sistema: la **uretra**. Y por supuesto, está unido al lugar donde se almacena la orina: la vejiga. La uretra en este tipo de cuerpo no se considera parte del sistema reproductivo.

La abertura del **medio** es la **abertura de la vagina**.

Y al igual que en el otro sistema, el **ano** es la abertura por la que sale una evacuación intestinal.

Privacidad

Todo el mundo tiene un sistema reproductivo de algún tipo. Las partes externas suelen denominarse "partes privadas".

Pregunte: "¿Quién puede decirme qué significa la palabra 'privado'?"

Explique que mantener algo en privado significa que es solo para usted. A veces podemos estar en lugares privados, como un baño o un dormitorio. La mayoría de la gente toca antes de entrar al baño o al dormitorio de otra persona porque tocar es una forma de respetar la privacidad.

Nuestros cuerpos también son privados. Hay algunas partes que mostramos a la gente y otras que cubrimos con ropa.

Pregunte: "¿Cómo se sienten las diferentes personas de su familia acerca de lo que se debe cubrir y lo que se puede mostrar?" "¿Es esto diferente en otras familias que conoces?" (por ejemplo, las tradiciones religiosas de cubrirse la cabeza o toda la piel, estar en la casa de un amigo y el hermano pequeño siempre corre desnudo, o algunas personas usan trajes de baño tipo bikini y otros usan una pieza para cubrir su estómago.)

Explique que el hecho de que elijamos mantener algunas partes de nuestro cuerpo privadas y cubiertas la mayor parte del tiempo, especialmente las partes de nuestro sistema reproductivo, no significa que sean malas. ¡Todas las partes de nuestro cuerpo son hermosas!

(Puntos de conversación sobre privacidad de *Sex is a Funny Word* por Cory Silverberg y Fiona Smyth)

Ver chats para niños: [video de privacidad](#)

Pregunte: "¿Cuáles fueron algunos ejemplos de privacidad que escucharon en el video?"

Las respuestas pueden incluir privacidad al cambiarse de ropa, cuando los hermanos son groseros o molestos, porque alguien está enojado o triste o no quiere hablar, y cuando están en la ducha.

Pregunte: "¿Cómo puedes hacerles saber a los demás qué necesitas privacidad?"

Las respuestas pueden incluir poner un letrero en la puerta o pedirle a la gente que se vaya.

Pregunte: "¿Cómo puedes saber si alguien más necesita privacidad o si puedes estar en su espacio?"

Las respuestas pueden incluir llamar a la puerta o pedir permiso.

Explique que las mismas reglas se aplican a cualquier parte del cuerpo de una persona. Es importante pedir permiso antes de tocar cualquier parte del cuerpo de una persona. Y nadie debería tocar tu cuerpo sin preguntarte primero.

FINAL: EVALUACIÓN

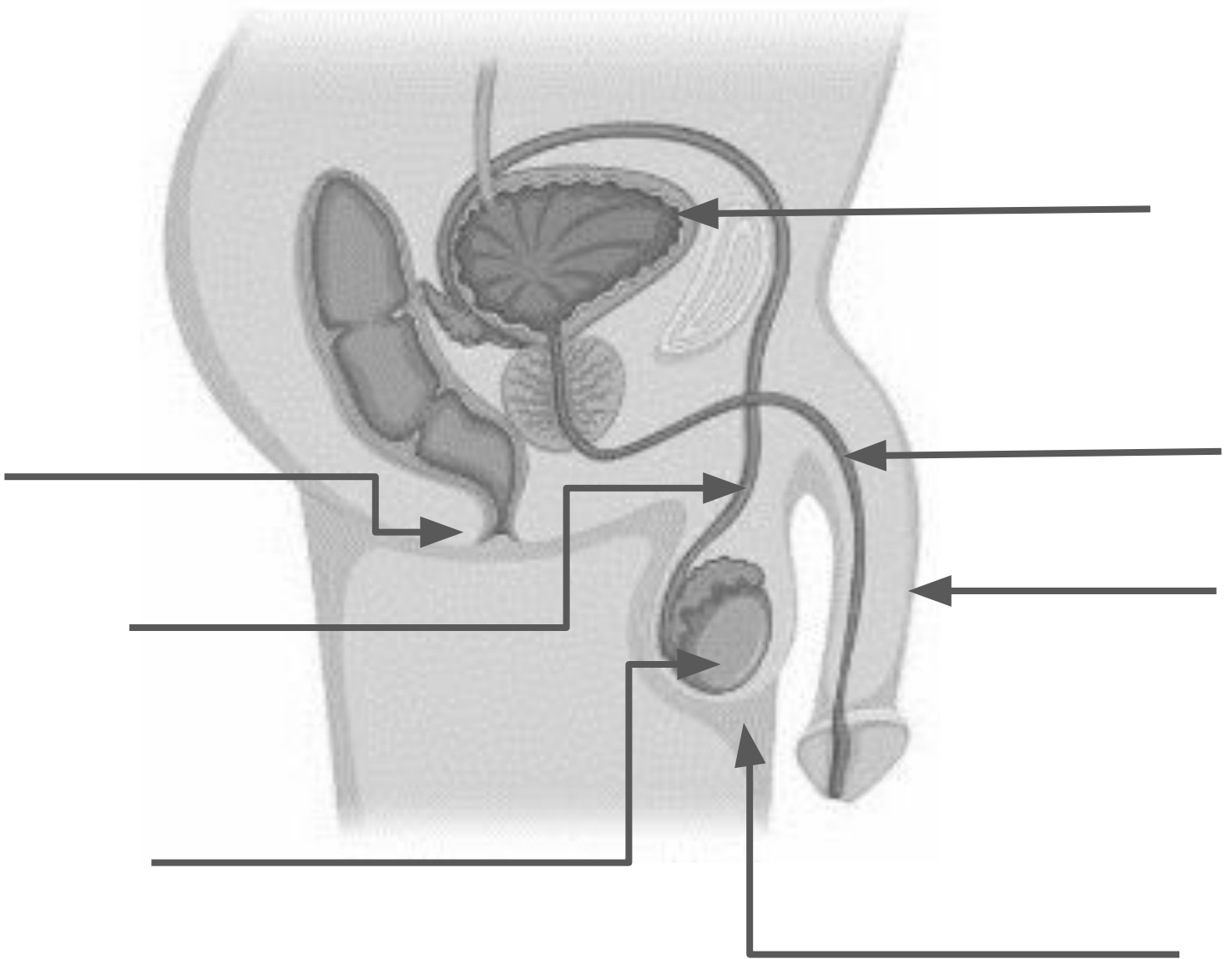
Es importante saber algo sobre todas las partes del cuerpo, incluso las partes que no tienes. Está bien tener curiosidad sobre cómo se ven las partes del cuerpo y qué hacen. Pero cuando alguien cubre una parte del cuerpo, respetar su privacidad significa no tratar de ver algo que no quiere mostrarte.

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre su cuerpo.

NOTA: Es posible que desee tener un "Cajeta de preguntas anónimas" configurado para que los estudiantes metan las preguntas que tengan sobre el sistema reproductivo, en caso de que sean tímidos para preguntar en clase. Prepare las respuestas para las próximas clases en función de las presentaciones.

Mi Cuerpo: Sistemas Reproductivos

Siga junto con la discusión en clase. Cuando se describe cada parte, use los bancos de palabras para etiquetar las partes internas y externas y los lápices de colores para colorear cada parte, usando un color diferente para cada una.

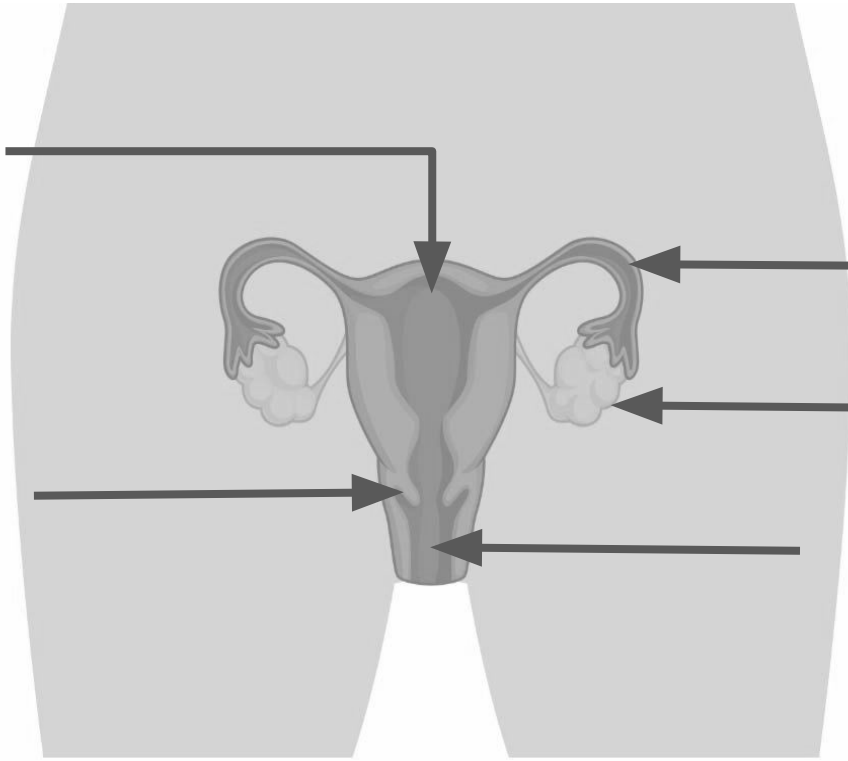


Banco de Palabras

conducto deferente	pene	vejiga
testículos	uretra	escroto
		ano

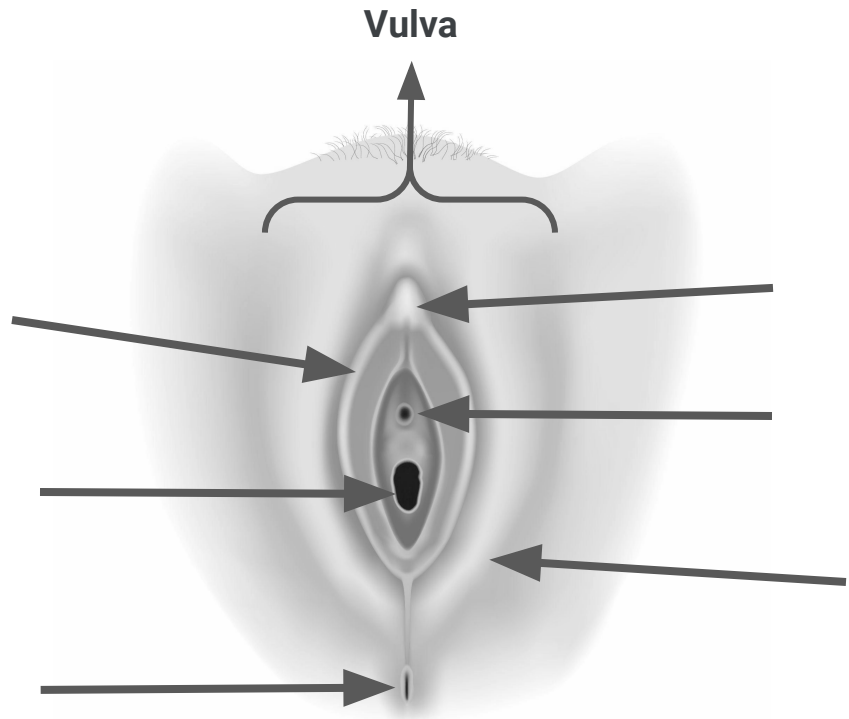
Mi Cuerpo: Sistemas Reproductivos

Siga junto con la discusión en clase. Cuando se describe cada parte, use los bancos de palabras para etiquetar las partes internas y externas y los lápices de colores para colorear cada parte, usando un color diferente para cada una.



Banco de palabras interno	
vagina	útero
Ovario	
Cuello uterino	
trompa de Falopio	

Banco de Palabras Externo	
Labios mayores	clítoris
Uretra	abertura de la vagina
ano	labios menores



Mi Cuerpo

Folleto de conexiones en el hogar

Dos adultos en los que confío para hablar sobre mi cuerpo son:

- 1.
- 2.



Kids vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

Identifique los momentos en que está bien y los momentos en que no está bien hablar sobre las partes reproductivas del cuerpo.

¿Has escuchado otros nombres para las partes del cuerpo reproductivo?

¿Qué otras preguntas tiene sobre las partes reproductivas de su cuerpo?



People vector created by freepik - www.freepik.com

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 4

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

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.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro:

- Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.
- Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Utilice prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

Lección 2: Pubertad

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre los cambios físicos y emocionales que pueden ocurrir durante la pubertad y las formas de manejar esos cambios.

TEKS:

20(A) explicar los cambios que ocurren en hombres y mujeres durante la pubertad y el desarrollo de la adolescencia; y

20(B) definir el ciclo menstrual.

NSES

PD.5.CC.1: Explicar los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia y cómo puede variar el inicio y la progresión de la pubertad.

PD.5.CC.2: Describir cómo la pubertad prepara los cuerpos humanos para el potencial de reproducción y que algunas personas sanas tienen condiciones que afectan la capacidad de reproducción.

PD.5.CC.3: Explicar el desarrollo sexual humano común y el papel de las hormonas (p. ej., sentimientos románticos y sexuales, masturbación, cambios de humor, momento del inicio de la pubertad)

PD.5.CC.4: Describir el papel que juegan las hormonas en los cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales durante la adolescencia y el papel potencial de los bloqueadores hormonales en los jóvenes que se identifican como transgénero

PD.5.AI.2: Identificar adultos de confianza, incluidos padres, cuidadores y profesionales de la salud, a quienes los estudiantes pueden hacer preguntas sobre la pubertad y la salud de los adolescentes.

Austin Independent School District 2019

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Explicar los cambios físicos, sociales y emocionales durante la pubertad;
Identifique adultos de confianza para hablar sobre la pubertad y la higiene.

MATERIALES

Me dicen que estoy pasando por la pubertad folleto

Tarjetas de cambios de la pubertad

Cambios en la pubertad Recurso para maestros

Carta para Chen folleto

Folleto de Conexiones en el Hogar

VOCABULARIO

Pubertad

Adolescencia

INICIO: Participacion (5-10 minutos)

Actividad: **Caminata de la pubertad***

Instrucciones:

- Pida a los estudiantes que se muevan a un área del salón.
- Dígales que cuando les toque el hombro, deben caminar (no correr) hacia un lugar designado en el lado opuesto del salón. Nota: Si tiene un grupo grande o desea que la actividad tome menos tiempo, solicite un grupo más pequeño de voluntarios.
- Toque a los estudiantes en el hombro, empezando con un estudiante. Deje que el primer estudiante camine hacia el otro lado del salón, y enseguida toque a otro estudiante. Continúe tocando estudiantes, primero lentamente, luego acelerando y tocando grupos e individuos. Hacia el final, desacelera, tocando individuos nuevamente. Al final, deje que algunos estudiantes crucen el salón solos.
- Cuando todos los alumnos hayan caminado hacia el otro lado del salón, pregunte a los alumnos:
 - ¿Cómo se sintió ser el primero en caminar?
 - ¿Cómo se sintió ser el último en caminar?
 - ¿Se sintió mejor caminar solo o en grupo? ¿Por qué?
- Dirija una discusión usando las respuestas de los estudiantes para hacer la transición de que esta caminata se asemeja mucho a la pubertad: tal como eventualmente todos cruzaron el salón, eventualmente todos atravesarán la pubertad. Algunos empezarán antes y terminarán antes que sus compañeros, y otros empezarán más tarde. Y tal como todos cruzaron el salón a un paso diferente, todos atraviesan la pubertad de manera diferente.
 - La pubertad se define como el desarrollo de las características sexuales secundarias (como el vello púbico) y el comienzo de la capacidad reproductiva (poder tener un bebé).
 - La adolescencia es la transición de la niñez a la adultez. Estos cambios son estimulantes y divertidos, pero en otras ocasiones pueden hacer que una persona joven se confunda y se sienta incómoda. Se producen cambios tanto sociales y emocionales como físicos. Recuerden que cada persona atraviesa la pubertad y la adolescencia a su propio ritmo.
- Haga una transición diciéndoles a los estudiantes que ahora hablaremos sobre los cambios físicos y emocionales que tienen lugar durante la pubertad.

*Tomado del Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham; Lección sobre pubertad e higiene para los grados 4.º y 5.º
Adaptada de "Enseñar con éxito la salud en las escuelas intermedias y secundarias" desarrollada por el Centro de Capacitación en Salud Escolar de Carolina del Norte y el Centro para el Avance de la Educación para la Salud de Carolina del Norte

MEDIO: Explique (25-30 minutos)

Actividad: Cambios Grandes y Difíciles⁺

Esta actividad les permite a los estudiantes considerar tanto los cambios positivos como los difíciles que acompañan a la pubertad y comenzar a identificar sus sistemas de apoyo para sobrellevar los cambios.

Escriba estos títulos en páginas separadas de papel cuadriculado y colóquelos en la pared o en dos columnas en la pizarra:

- **Las Mejores Cosas sobre Creciendo**
- **Las Cosas Más Difíciles Sobre Creciendo**

Como clase, propongan uno o dos ejemplos para cada título. Un ejemplo de un cambio difícil podría ser el mal humor. Un gran cambio podría ser más independencia.

Discuta algunos cambios que pueden encajar en ambas categorías. Por ejemplo, una mayor responsabilidad puede verse tanto como excelente ("¡Tengo que cuidar a los niños!") o difícil ("Tengo que cuidar a los niños").

Pida a los estudiantes que caminen por el salón escribiendo sus ideas debajo de cada título.

Interroga de la actividad discutiendo:

- ¿Por qué lo desarrollamos?
 - La pubertad le sucede a todo el mundo. El cambio de un niño a un adulto se llama pubertad.
- ¿Por qué algunos cambios son difíciles? ¿Genial?
 - Las personas reaccionan al cambio de manera diferente. Algunos cambios pueden catalogarse como grandes y difíciles. Los sentimientos sobre el cambio son personales. Un cambio difícil (identificado por los estudiantes) no tiene por qué ser un problema. Hay diferentes maneras de hacer frente al cambio.
- ¿Qué podemos hacer para facilitar el cambio?
 - Centrarse en nuestras fortalezas (p. ej., comunicación, defendernos e independencia) que nos ayudarán con la pubertad.
 - Identifique los sistemas de apoyo (es decir, la familia, la escuela y los miembros de la comunidad) que pueden brindar ayuda/apoyo.
- ¿Hay algún cambio en las dos listas que probablemente no le suceda a las personas cuando se están desarrollando?
 - Identifique los cambios enumerados que son incorrectos o poco probables y explique por qué el cambio no es probable.
 - Por ejemplo, los estudiantes pueden haber enumerado un cambio como "las niñas son más maduras que los niños". Esto es un mito. Algunas niñas pueden comenzar la pubertad antes que algunos niños, sin embargo, no necesariamente son más maduras.

Actividad: Me Dicen Que Estoy Pasando Por La Pubertad⁺

Esta actividad ayuda a los estudiantes a ver que la mayoría de los cambios que ocurren en la pubertad son comunes a todos, y solo unos pocos son específicos de personas con ciertas partes del cuerpo.

Lea a los estudiantes *Me dicen que estoy pasando por la pubertad*. También puede darles a los estudiantes el folleto para que lo sigan mientras lee, o hacer que los voluntarios se turnen para leer partes de la historia.

Cuando haya terminado, pregunte a los estudiantes "¿Pueden decir la edad o el sexo de Chen a partir de esta historia?" Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas con un compañero de clase cercano y discutan sus razones.

Publique estos títulos en la pared:

- **Cambios Físicos**
- **Cambios Emocionales y Sociales**

Distribuya las tarjetas de Cambios en la Pubertad a cada estudiante, hasta que todas las tarjetas estén distribuidas. Explique que cada tarjeta contiene un cambio que alguien PODRÍA experimentar durante la pubertad. Cada persona puede experimentar o no cualquiera de los cambios enumerados en las tarjetas.

Pida a los estudiantes que coloquen cada tarjeta bajo el título que mejor se adapte al cambio de la pubertad descrito. *(Consulte el Recurso para Maestros Sobre Cambios en la Pubertad para obtener respuestas)*.

Junto con la clase, revisen las ubicaciones de las tarjetas y hagan los cambios necesarios. Explique cualquier cambio que los estudiantes no entiendan. Es posible que desee brindar una explicación más completa de algunos de los cambios físicos que sólo les ocurren a las mujeres/personas con útero (menstruación, ovulación, flujo vaginal, caderas más anchas) frente a los cambios que solo les ocurren a los hombres/personas con testículos (erecciones, eyaculación, los hombros se ensanchan, la producción de esperma, los testículos se agrandan).

Final: Evaluar(5-10 minutos)

Vuelva a leer *Me Dicen Que Estoy Pasando por la Pubertad*.

Pregunte a los alumnos si han cambiado sus ideas sobre la edad o el género de Chen.

Continúe con una discusión que enfatice que :

- ningún cambio que le esté sucediendo a Chen indicaría un sexo o género sobre otro
- los cambios que está experimentando Chen son normales y le pueden pasar a cualquiera
- cambios como los que está experimentando Chen le suceden a diferentes personas en diferentes momentos, y pueden comenzar tan pronto como a los 8 años y continuar hasta los 18
- el cambio de niño a adulto se llama pubertad

*Adaptado de la enseñanza de la salud sexual .ca Grado 4 Cambios en la pubertad; Servicios de salud de Alberta (2020))

Transición diciéndoles a los estudiantes que hemos revisado muchos de los cambios emocionales y físicos que ocurren durante la pubertad. Es un momento emocionante con muchos cambios, pero a menudo puede ponernos nerviosos o asustarnos a medida que ocurren estos cambios. ¡Recuerde que los cambios que ocurren son normales y que también puede planificar algunos cambios maravillosos en la vida! Vamos a hablar sobre la gestión de estos cambios en la próxima lección. ¡Y recuerda, tus padres u otros adultos de confianza están a tu disposición si tienes preguntas!

NOTA: Muchas veces los estudiantes tienen muchas preguntas sobre estos temas; sin embargo, existen algunos desafíos al aceptar preguntas directamente de los estudiantes.

- o Algunos estudiantes pueden sentirse incómodos al hacer preguntas frente a sus compañeros.
- o Algunos estudiantes también pueden hacer preguntas que usted no se siente cómodo respondiendo o que no está preparado para responder en el acto.

Hacer preguntas anónimas puede ayudar con ambos escenarios.

Proporcione a los estudiantes tiras de papel y explíqueles que pueden usar las hojas para hacer preguntas que les gustaría hacer en privado.

Al final de la clase, todos pondrán una hoja en la caja, de esa manera no tenemos idea de quién hizo qué pregunta.

Puede optar por:

- 1) Sacar preguntas directamente de la caja y responderlas en clase,
- 2) Tener otra sesión de preguntas en una fecha posterior, o
- 3) Cree una "hoja de respuestas" que los estudiantes puedan llevar a casa con todas las respuestas.

Las opciones dos y tres le ofrecen la mayor flexibilidad para responder las preguntas y preparar sus respuestas. Leer "[Preguntas frecuentes sobre pubertad e higiene](#)" puede ayudarle a preparar sus respuestas.

Dirija a los estudiantes al Folleto Conexión con el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre la pubertad.

Me Dicen Que Estoy Pasando Por La Pubertad

Hola, soy Chen y me gustaría contarte lo que me está pasando. Parece que cada día trae un nuevo cambio. ¡Es casi como si tuviera un cuerpo nuevo! Me dicen que estoy pasando por la pubertad.

Una cosa que está sucediendo es este pelo nuevo que está creciendo en lugares donde nunca antes había estado. Como debajo de mis brazos. Sé que esto es normal y todo eso, pero todavía hay que acostumbrarse.

No me importan algunos de los cambios que estoy viendo. En realidad, algunas cosas incluso me gustan. Soy más alto que el año pasado. Sé que soy más inteligente solo porque puedo pensar y escribir sobre lo que estoy pasando ahora.

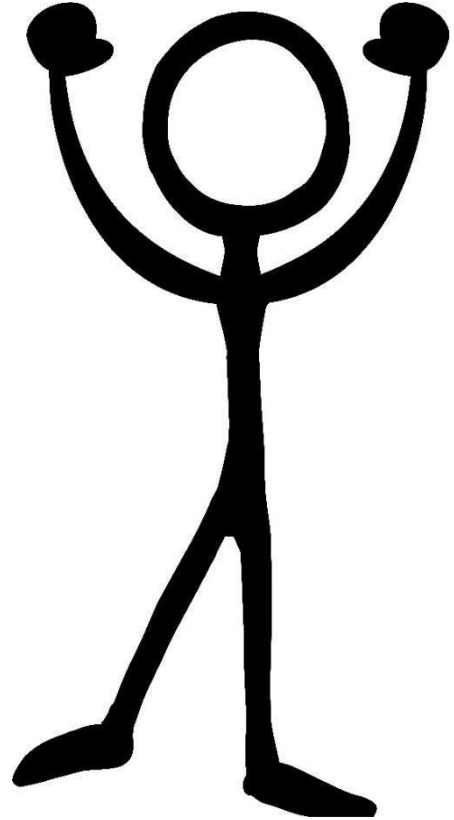
Pero luego, hay algunos cambios que no son tan buenos. Como sobaquina (olor corporal). La primera vez que lo noté, pensé que tenía algún tipo de enfermedad o algo así. Ahora me doy cuenta de que no está tan mal si me lavo y uso desodorante.

La peor parte hasta ahora es el acné. Recuerdo que me estaba preparando para ir a una fiesta de cumpleaños, lavarme y esas cosas, cuando me miré en el espejo y vi este gran grano mirando de regreso a mí. Sostuve paños calientes sobre él durante mucho tiempo. Se fue hacia abajo, pero no todo. Fui a la fiesta de todos modos. Noté que muchos otros niños tenían la misma o peor suerte con sus granos. Me pregunto qué tan común es esto.

Hay una cosa que me da un poco de vergüenza. Es incluso difícil decir esto. Cuando estuve en la fiesta la otra noche, estaba con alguien que me gusta (y no menciono ningún nombre). Tengo este nuevo sentimiento. Era extraño pero un poco agradable. Me dicen que es normal. ¿Lo es?

Me dicen que estoy pasando por la pubertad. Eso significa que tengo que ir a la escuela con mis granos y mi olor corporal. Pero, soy más alto y más inteligente. creo que sobreviviré.

¿Puedes decir la edad o el sexo de Chen a partir de este cuento?



Cambios Físicos

Cambios Sociales y Emocionales

Creecer más alto

**La piel se
vuelve grasosa**

Acné (espinillas)

Cambios de voz

El cabello se
vuelve grasoso

Crece pelo en
las axilas

**Crece vello púbico
en los genitales**

**Se desarrollan las
glándulas
sudoríparas**

**Los Senos se
Desarrollan**

**Empieza a
producir hormonas
sexuales**

**Cambios de
humor**

**Interesado en
tener una pareja
romántica**

**Las amistades se
vuelven más
importantes.**

**A veces me
siento solo y
confundido**

Sentimientos
más fuertes de
querer gustar

Sentimientos
más fuertes de
querer encajar

Querer más
independencia

Pensando en el
futuro

Preocupado por
la apariencia

Crece pelo en la
cara

Los hombros se
ensanchan

Empieza a
producir
esperma

El pene crece
más grande

Los testículos
crecen más

Emisiones
nocturnas (sueños
húmedos)

Erecciones (el pene se endurece)

Eyacuclación
(semen liberado del pene)

Las caderas se ensanchan

Ovulación
(huevos liberados
de los ovarios)

Comienza la
menstruación
(períodos)

Flujo vaginal

Clave de respuestas sobre Cambios en la Pubertad¹

Cambios Físicos	Cambios Sociales y Emocionales
<p>Acné (espinillas) Los Senos se Desarrollan² Erecciones (el pene se endurece)³ Eyacuación (semen liberado del pene)⁴ Crecer más alto El cabello se vuelve grasoso Crece pelo en las axilas Crece pelo en la cara Las caderas se ensanchan Comienza la menstruación (períodos) Emisiones nocturnas (sueños húmedos)⁵ Ovulación (huevos liberados de los ovarios)⁶ El pene crece más grande Crece vello púbico en los genitales Los hombros se ensanchan La piel se vuelve grasosa Empieza a producir hormonas sexuales⁷ Empieza a producir esperma⁸ Se desarrollan las glándulas sudoríparas Los testículos crecen más Flujo vaginal⁹ Cambios de voz</p>	<p>Preocupado por la apariencia Las amistades se vuelven más importantes. Interesado en tener una pareja romántica. Cambios de humor A veces me siento solo y confundido Sentimientos más fuertes de querer gustar Sentimientos más fuertes de querer encajar Pensando en el futuro Querer más independencia</p>

¹Recuerde a los estudiantes que no todos los cambios en estas listas le sucederán a todas las personas. Algunos de los cambios dependen de la anatomía (por ejemplo, solo las personas con útero menstrúan). No todos los cambios sociales y emocionales les suceden a todos. Por ejemplo, hay personas que nunca se preocupan por su apariencia, tienen cambios de humor o se interesan en tener citas.

² La mayoría de las personas experimentan algunos cambios en los senos durante la pubertad debido a la producción de hormonas sexuales. Muchos de estos cambios son temporales, como los botones mamarios duros y la sensibilidad. Para las mujeres/personas con útero, el crecimiento de los senos suele ser permanente. Para los hombres/los que tienen testículos, por lo general es temporal.

³ Una erección ocurre cuando el pene se llena de sangre y se endurece. El pene se hará más grande y se destacará del cuerpo.

⁴ La eyacuación es cuando el líquido que transporta el esperma (semen) sale del cuerpo a través del pene.

⁵ Un sueño húmedo, o emisión nocturna, es cuando sale líquido del pene o la vagina mientras duerme. Le puede pasar a cualquiera, pero no todos lo tienen.

⁶ Los óvulos son las células que, al unirse con el esperma, crean un bebé.

⁷La testosterona se produce en los testículos y el estrógeno se produce en los ovarios.

⁸ Los esperma son las células que, al unirse con un óvulo, crean un bebé.

⁹ El flujo vaginal es un líquido que sale de la vagina. Es posible que veas esto en el papel higiénico cuando te limpias o en tu ropa interior. El flujo vaginal normal tiene varios propósitos: limpiar y humedecer la vagina y ayudar a prevenir y combatir infecciones. Es normal que el color, la textura y la cantidad de flujo vaginal cambia en diferentes momentos del mes durante el ciclo menstrual.

Pubertad

Folleto de Conexiones en el Hogar

Dos adultos en los que confío para hablar sobre la pubertad son:

1.

2.

INSTRUCCIONES: Hoy en clase, leemos una carta de Chen, Me Dicen Que Estoy Pasando Por La Pubertad. Escríbele una carta a Chen explicando lo que sucederá con las personas durante la pubertad. Recuerde, no sabemos el género de Chen, así que asegúrese de explicar los cambios que le suceden a personas de todos los géneros.

Hola Chen,

¿Adivina qué? ¡Estás a punto de entrar en la pubertad! Felicidades. Esto significa que...

Hay muchos cambios **físicos** (cambios en el cuerpo) que pueden ocurrir. Aquí hay una lista de algunos cambios que puede esperar que le sucedan a usted y a sus amigos:

A medida que crecemos, nuestros **pensamientos, sentimientos y relaciones** también pueden cambiar! Es normal experimentar:

Parece mucho para cualquiera pasar, ¿no? La pubertad significa muchos cambios. A veces es genial. A veces es difícil. Lo mejor es que no necesitamos pasar la pubertad solos. Podemos obtener ayuda de muchas personas. Aquí hay algunas personas a las que puede acudir para obtener ayuda:

Ayudante	Como ellos pueden ayudar

¡Espero que esta carta te ayude, Chen!

De,

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 4

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

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.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro:

- Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.
- Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Utilice prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

Lección 3: Pubertad, Parte 2

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre los cambios físicos y emocionales que pueden ocurrir durante la pubertad y las formas de manejar esos cambios.

TEKS:

20(A) explicar los cambios que ocurren en hombres y mujeres durante la pubertad y el desarrollo de la adolescencia; y

20(B) definir el ciclo menstrual.

NSES

PD.5.CC.1: Explicar los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia y cómo puede variar el inicio y la progresión de la pubertad.

PD.5.CC.2: Describir cómo la pubertad prepara los cuerpos humanos para el potencial de reproducción y que algunas personas sanas tienen condiciones que afectan la capacidad de reproducción.

PD.5.CC.3: Explicar el desarrollo sexual humano común y el papel de las hormonas (p. ej., sentimientos románticos y sexuales, masturbación, cambios de humor, momento del inicio de la pubertad)

PD.5.CC.4: Describir la parte que juegan las hormonas en los cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales durante la adolescencia y la parte potencial de los bloqueadores hormonales en los jóvenes que se identifican como transgénero

PD.5.AI.2: Identificar adultos de confianza, incluidos padres, cuidadores y profesionales de la salud, a quienes los estudiantes pueden hacer preguntas sobre la pubertad y la salud de los adolescentes.

Austin Independent School District 2022

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Identificar formas de manejar los cambios que vienen con la pubertad;
Identificar adultos de confianza para hablar sobre la pubertad y la higiene;
Explicar cómo el ciclo menstrual prepara un cuerpo para reproducirse.

MATERIALES

Tarjetas de Manejo de los Cambios de la Pubertad
Manejo de los Cambios de la Pubertad Recursos para maestros
El folleto del Ciclo Menstrual
Tarjetas de recursos para el maestro sobre el ciclo menstrual
Hoja de trabajo de Antes, ahora y más adelante
Folleto de conexiones en el hogar

VOCABULARIO

Pubertad

Adolescencia

INICIO: Participación (5-10 minutos)

Actividad: **Revisión de los cambios de la pubertad**

Instrucciones:

Pida a los estudiantes que recurran a un vecino y trabajen juntos para hacer una lista de todos los cambios físicos, sociales y emocionales que puedan recordar. (Esto se puede hacer como una carrera/competencia para ver qué equipos de dos estudiantes recuerdan más en 2 minutos.)

Pida a los grupos que informen asegurándose de indicar todos los cambios que se enumeraron en la lección anterior. Agregue cualquiera que los estudiantes se hayan perdido.

MEDIO: Explique (20-25 minutos)

Actividad: **Manejo de los Cambios de la Pubertad***

Esta actividad alienta a los estudiantes a identificar herramientas que pueden usar para ayudar con algunos de los aspectos más desafiantes de la pubertad.

Distribuya las Tarjetas de Manejo de los Cambios de la Pubertad.


Dé a los estudiantes unos minutos para discutir su artículo en parejas o en grupos pequeños.

Pida a un alumno que sostenga su objeto o imagen y comparta lo que cree que tiene que ver con la pubertad. Anímalos a adivinar si no están seguros. Anime a otros miembros de la clase a agregar sus propias ideas sobre el artículo..

Usando el recurso para maestros Cómo manejar los cambios en la pubertad, agregue cualquier información que aún falte, aclare cualquier información incorrecta y responda preguntas sobre cada elemento, antes de pasar al siguiente elemento.

Nota: Revisa las tarjetas Productos Menstruales Último y utilícelo para pasar a la siguiente sección de la lección.

Actividad: **El Ciclo Menstrual**

Muestra el vídeo  [Menstruation: What To Expect](#) (Menstruación: Qué esperar)

Pida a los estudiantes que compartan algo que aprendieron del video.

A continuación, distribuya el Folleto sobre el Ciclo Menstrual y algunos lápices o crayones de colores. Como hiciste con la anatomía reproductiva en la lección 1, los estudiantes dibujarán o colorean las partes y funciones que están sucediendo mientras comentas. Asegúrese de darles tiempo a los estudiantes para que sigan su folleto. (*Alternativa: primero hable sobre el ciclo rápidamente, luego entregue los folletos a los estudiantes para que coloreen usando solo su memoria y las notas en el folleto.)

Use las Tarjetas de recursos para el maestro del ciclo menstrual para explicar las siguientes fases:

Foto #1: *El comienzo del ciclo menstrual (Primer Día) es en realidad el primer día del sangrado o período. El útero es donde crecería un bebé durante un embarazo y el revestimiento del útero es lo que se necesita para proteger y nutrir al bebé durante el embarazo. Cuando no hay embarazo, no se necesita el revestimiento extra grueso y, por lo tanto, se rompe y sale por la vagina. Este “sangrado” dura alrededor de 5 a 7 días.*

Foto #2: *Alrededor del día 7, varios óvulos comienzan la carrera para ver cuál va a crecer y madurar lo suficiente como para ser liberado del ovario.*

Foto #3: *Por lo general, solo un óvulo puede desarrollarse lo suficiente como para ser liberado y comienza a moverse hacia el borde del ovario mientras que los demás son absorbidos nuevamente por el cuerpo. Mientras tanto, el revestimiento del útero comienza a reconstruirse nuevamente en preparación para un embarazo.*

Foto #4: *Alrededor del día 14, el óvulo maduro se libera del ovario y viaja hacia la trompa de Falopio. Esto se llama ovulación.*

Foto #5: *Después de que el óvulo se libera del ovario, viaja a través de la trompa de Falopio donde busca esperma y el revestimiento del útero continúa formándose en preparación para un bebé.*

Vuelve a la foto #1: *Si no hay esperma para encontrarse con el óvulo, entonces no habrá bebé, el óvulo se descompondrá y el revestimiento del útero se desprende nuevamente. Y el ciclo continúa.*

FINAL: Evaluar (5-10 minutos)

Actividad: **Hoja de trabajo de Antes, Ahora y Más Adelante***

Los estudiantes pueden necesitar estímulo para ver los aspectos positivos de la pubertad y el crecimiento. Imaginar quiénes esperan ser en el futuro es parte de este proceso.

Distribuya el folleto Antes, Ahora y Más Adelante.

Pida a los estudiantes que completen el folleto individualmente. Es posible que necesiten algunas indicaciones sobre cómo usar sus recuerdos para completar la columna Antes y usar su imaginación para completar la columna Más Adelante. En la categoría Cómo me veo, anímalos a pensar en términos generales e incluir aspectos como el peinado, la altura, el número de zapatos o la ropa favorita.

Cuando los estudiantes hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas con un compañero o en un grupo pequeño.

Analice esta actividad preguntando a los estudiantes:

- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
- ¿Qué te gusta de tu futuro?
- ¿Quiénes son las personas que formarán parte de su sistema de apoyo en la escuela intermedia?

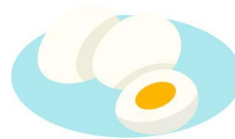
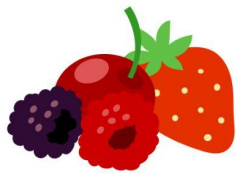
Dirija a los estudiantes al Folleto Conexión con el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre la pubertad.

*Adaptado de la enseñanza sexual health.ca Grado 4 Lidiando con la pubertad; Servicios de salud de Alberta (2020)



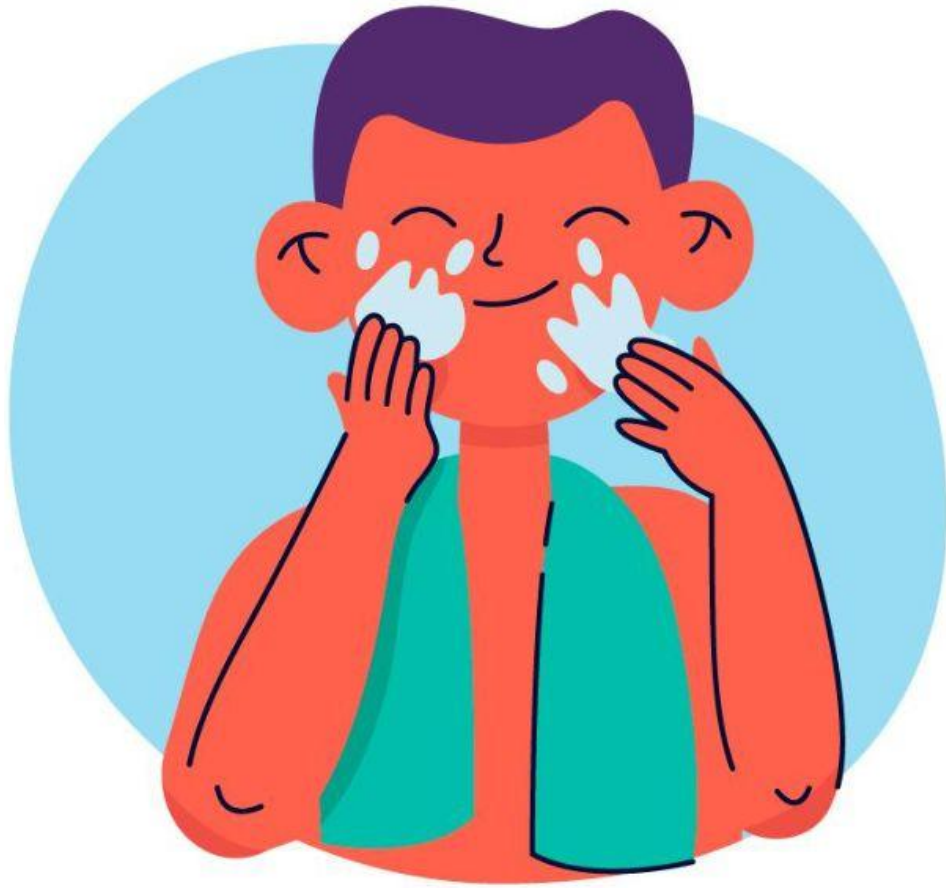
vector created by macrovector - www.freepik.com

Vida Activa



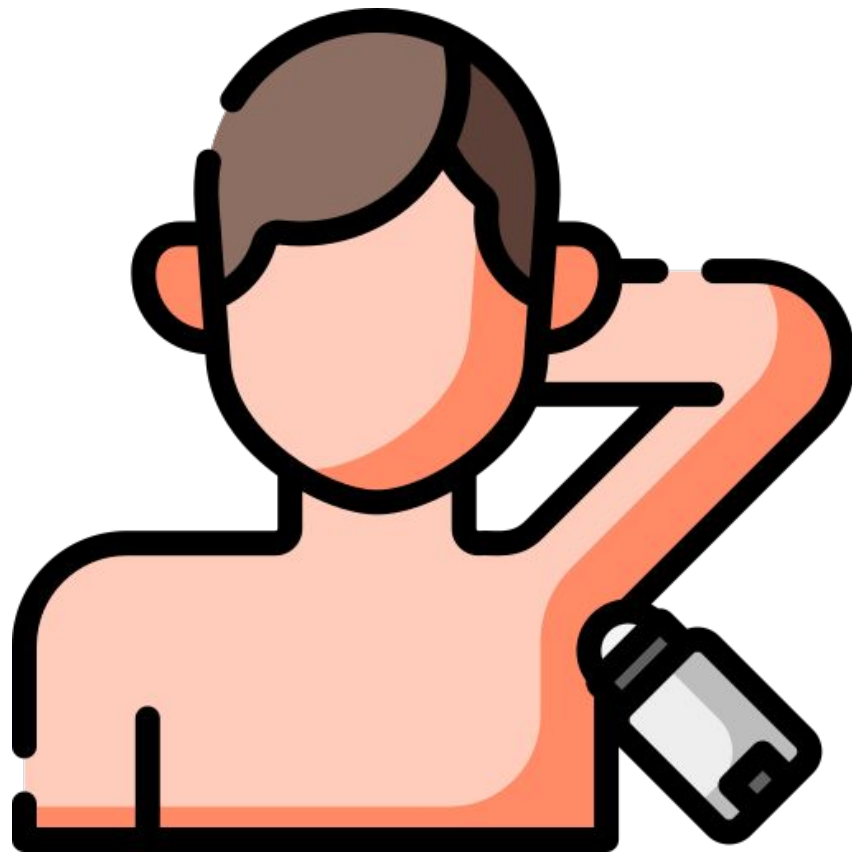
Food vector created by macrovector_official - www.freepik.com

Alimentación Saludable



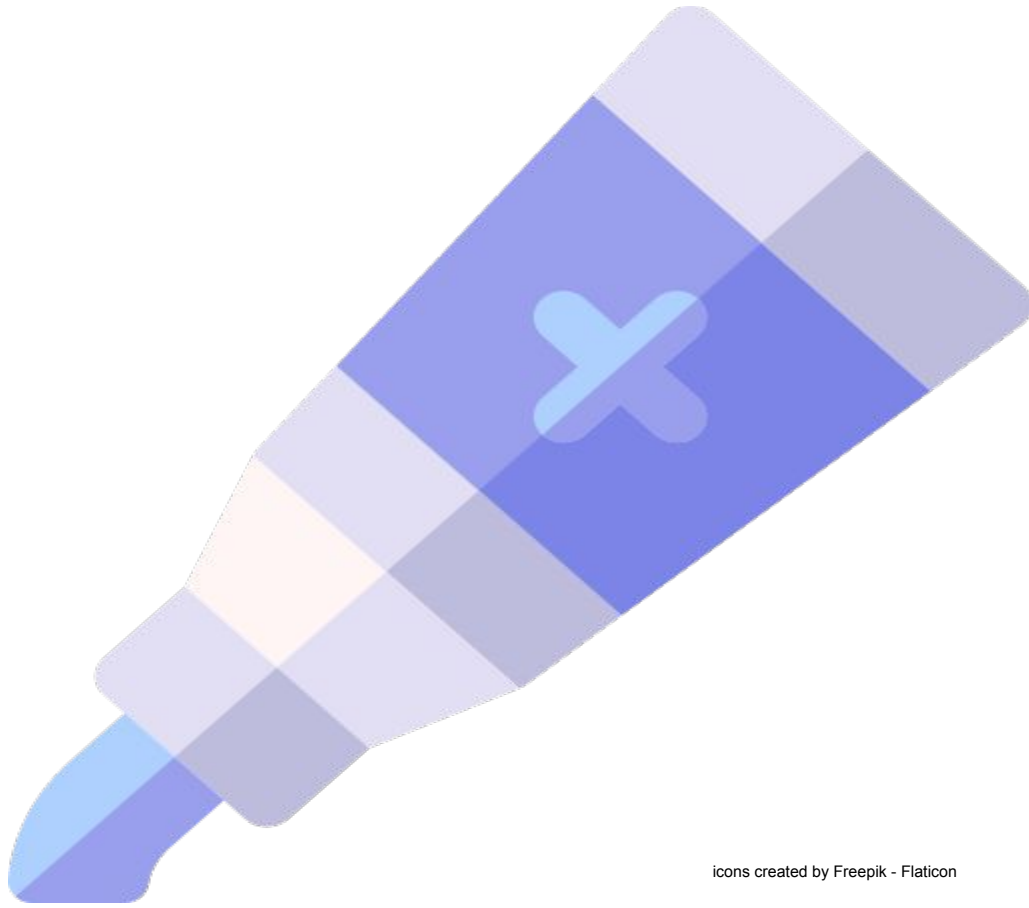
Man vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

Lavando la Cara



icons created by Freepik - Flaticon

Desodorante/ Antitranspirante



icons created by Freepik - Flaticon

**crema/medicamento
para el acné/espinillas**



icons created by Freepik - Flaticon

Copa de apoyo atlético (suspensorio)



Bra icons created by Smashicons - Flaticon

El sostén/brasier



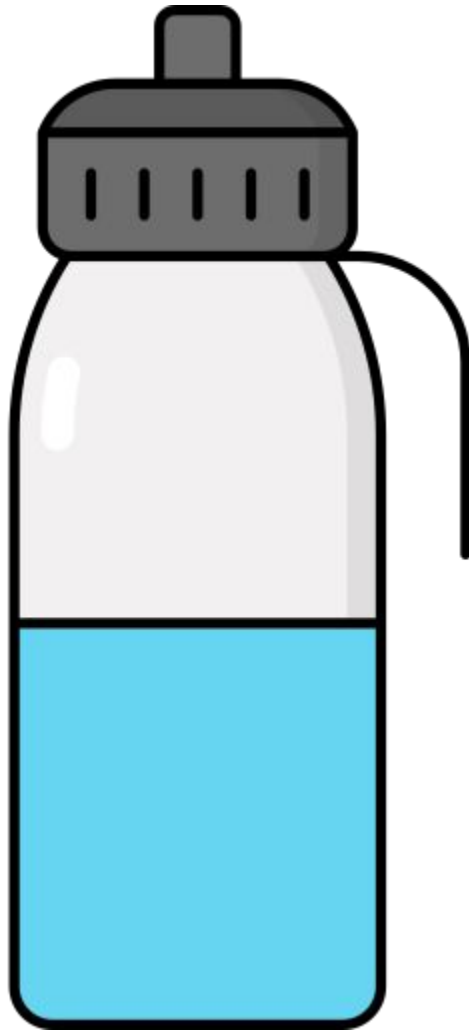
Shaving cream icons created by bsd - Flaticon

**Maquinilla de afeitar
y crema/gel de afeitar**



Bath icons created by Freepik - Flaticon

Ducha
Champú
Jabón



Water-bottle icons created by Triangle Squad - Flaticon

Beber agua



Health vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

Productos Menstruales

Manejo de los cambios de la pubertad - Clave de respuestas

Herramientas de gestión	Cómo se puede utilizar para controlar los cambios de la pubertad
Vida Activa	<ul style="list-style-type: none"> ● Las actividades físicas y recreativas, como deportes, caminar y divertirse con amigos al aire libre, pueden ayudar a mantener fuertes los músculos y los huesos a medida que crecen. ● Ayuda a mejorar los niveles de energía y el sueño. ● Puede despejar la mente, lo que puede ayudar con el estrés y el estado de ánimo. ● Puede conducir a nuevos grupos de amistad y habilidades sociales.
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> ● El cuerpo en crecimiento necesita nutrición adicional para impulsar los cambios que están ocurriendo. ● Comer alimentos saludables mejora la energía y el bienestar físico y mental
Maquinilla de afeitar y crema/gel de afeitar	<ul style="list-style-type: none"> ● Algunas personas optan por eliminar el vello de la cara y otras partes del cuerpo, otras no. ● Si alguien elige afeitarse, usar gel o crema para afeitar ayuda a reducir la fricción y agrega humedad para reducir la irritación de la piel..
Lavarse la cara	<ul style="list-style-type: none"> ● Usar un jabón suave o sin perfume para lavarse la cara dos veces al día puede ayudar a evitar que el aceite obstruya los poros de la piel, lo que causa las espinillas.
Ducha, champú, jabón.	<ul style="list-style-type: none"> ● Puede ayudar a evitar que el aceite obstruya los poros de la piel, lo que causa las espinillas. ● Ayuda a reducir el olor o la irritación de la piel que puede surgir con el aumento de la sudoración. ● Si una persona no se ducha ni se baña a diario, es una buena idea lavarse al menos los pies, el cuello/las orejas, las axilas y el área genital/anal todos los días.
Desodorante/antitranspirante	<ul style="list-style-type: none"> ● Esto se puede usar además del lavado diario de las axilas para detener la formación de sudor (antitranspirante) o para absorber/bloquear el olor (desodorante)
crema/medicamento para el acné	<ul style="list-style-type: none"> ● Muchos tipos de cremas o lociones tienen ingredientes para ayudar a prevenir y eliminar el acné o las espinillas menores. ● Asegúrese de seguir las instrucciones de cerca. ● Algunas personas experimentan acné más grave y consultan a un médico (como un dermatólogo) que puede recetar medicamentos más fuertes.
Copa de apoyo atlético (suspensorio)	<ul style="list-style-type: none"> ● Esto se puede usar solo como soporte (sin una copa dura) o para proteger los genitales durante los deportes de contacto.

<p>Beber agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Beber agua es importante, especialmente durante la actividad física y cuando hace calor, para reponer los líquidos que se pierden al sudar.
<p>Brasier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas pueden usar un sostén para mayor comodidad, modestia o apoyo a medida que se desarrollan sus senos.
<p>Productos menstruales (toallas, protectores diarios, ropa interior para la menstruación, tampones, copas menstruales)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se utiliza para controlar el flujo menstrual. ● Puede tener a mano suministros adicionales para la menstruación en un casillero o una bolsa. ● Las toallas higiénicas y, a veces, los tampones suelen estar disponibles en las oficinas escolares. ● Los suministros para la menstruación se pueden comprar en farmacias, supermercados, tiendas de conveniencia y de salud o en línea. ● Elija productos que no tengan perfume. ● Siempre ponga los suministros menstruales usados en la basura, no en el inodoro.
<p>Información adicional sobre productos menstruales</p>	<p>Se aplican toallas sanitarias a la ropa interior para absorber el flujo menstrual a medida que sale de la vagina.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Las Toallas sanitarias vienen en una variedad de formas y tamaños. ● Las toallas sanitarias pueden ser desechables o reutilizables. ● Las toallas sanitarias desechables se adhieren al interior de la ropa interior mediante tiras adhesivas. Si tienen alas, las alas envuelven las aberturas de las piernas de la ropa interior. ● Las toallas sanitarias reutilizables tienen broches para mantenerlos en su lugar. ● Cambie las toallas sanitarias con frecuencia. Si son desechables, envuélvalos en papel higiénico y tírelos a la basura. Si son reutilizables, colóquelos en una bolsa húmeda con cremallera o en una bolsa de plástico con cierre hermético (como una bolsa Ziploc®) si está fuera de casa. ● Las toallas sanitarias reutilizables se lavan en la lavadora como cualquier otra prenda. El agua fría es más efectiva que la caliente cuando se lava cualquier artículo que tenga sangre. <p>Los protectores diarios son similares a las toallas sanitarias y absorben el flujo menstrual ligero o el flujo vaginal.</p> <p>La ropa interior para el período es ropa interior que contiene una capa absorbente de material en el refuerzo (entrepierna). Algunos también pueden tener inserciones extraíbles y reutilizables para absorber aún más el flujo menstrual.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Algunas personas usarán ropa interior para la menstruación en lugar de toallas sanitarias, tampones o copas. Otros los usarán como respaldo, en caso de que se derrame un tampón o una copa. ● Las bragas se lavan en la lavandería como cualquier otra prenda. El agua fría es más efectiva que la caliente cuando se lava cualquier artículo que tenga sangre. <p>Los tampones son productos absorbentes que se colocan dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual antes de que salga de la vagina. Pueden o no venir con un aplicador de plástico o cartón.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use la absorbencia más baja necesaria; si el tampón todavía está algo seco después de 3 o 4 horas, use una absorbencia más ligera.

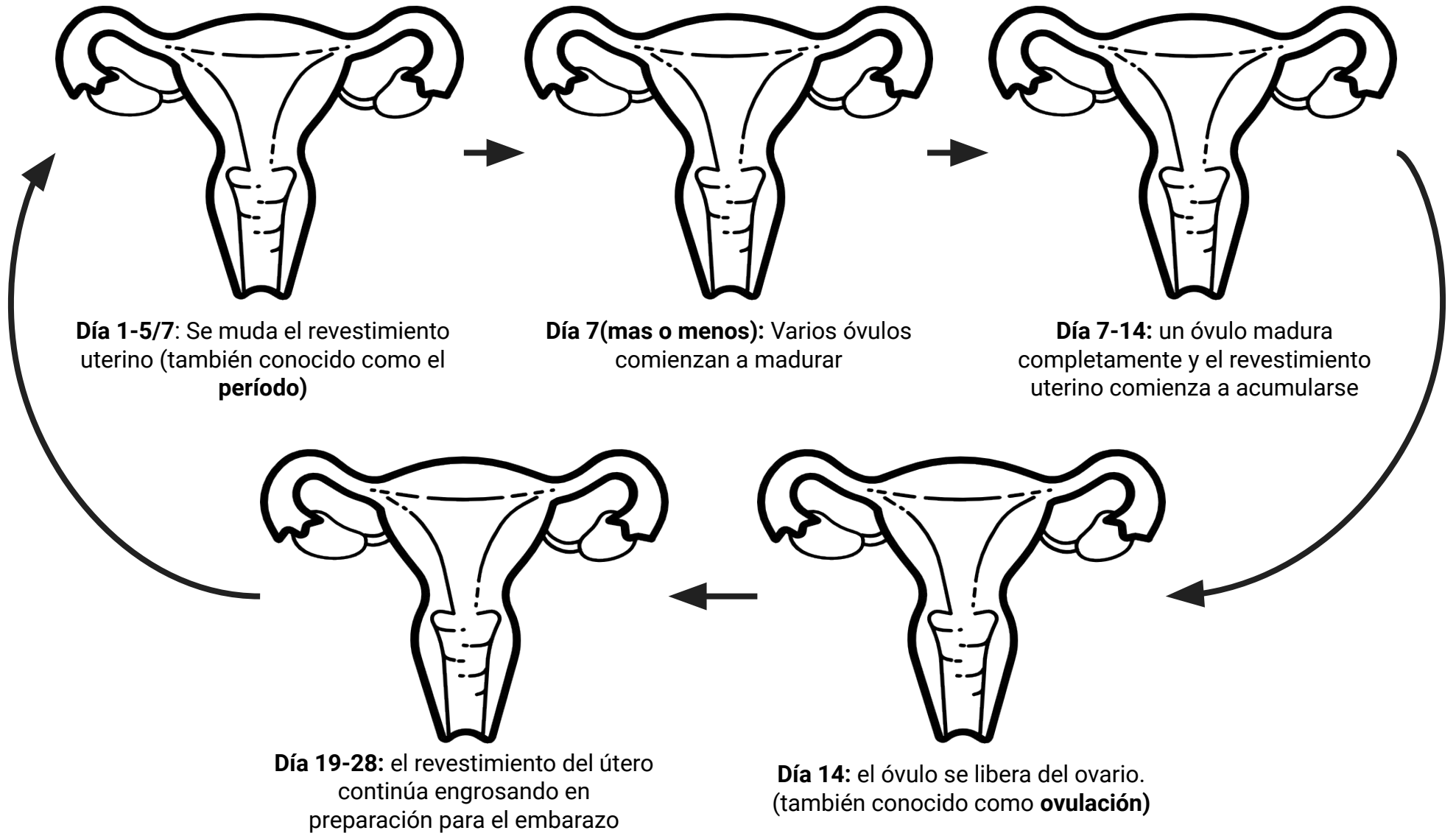
- Los tampones deben cambiarse con frecuencia: por lo general, al menos cada 4 horas durante el día y no más de 6 a 8 horas por la noche. Siga las instrucciones para ese producto en particular.
- Para deshacerse de los tampones usados, envuélvalos en papel higiénico y tírelos a la basura.
- Siga las instrucciones cuidadosamente para aprender a usarlo de manera segura. El uso incorrecto puede provocar el Síndrome de Shock Tóxico, una infección rara pero grave. Consulte con un adulto de confianza para obtener apoyo.

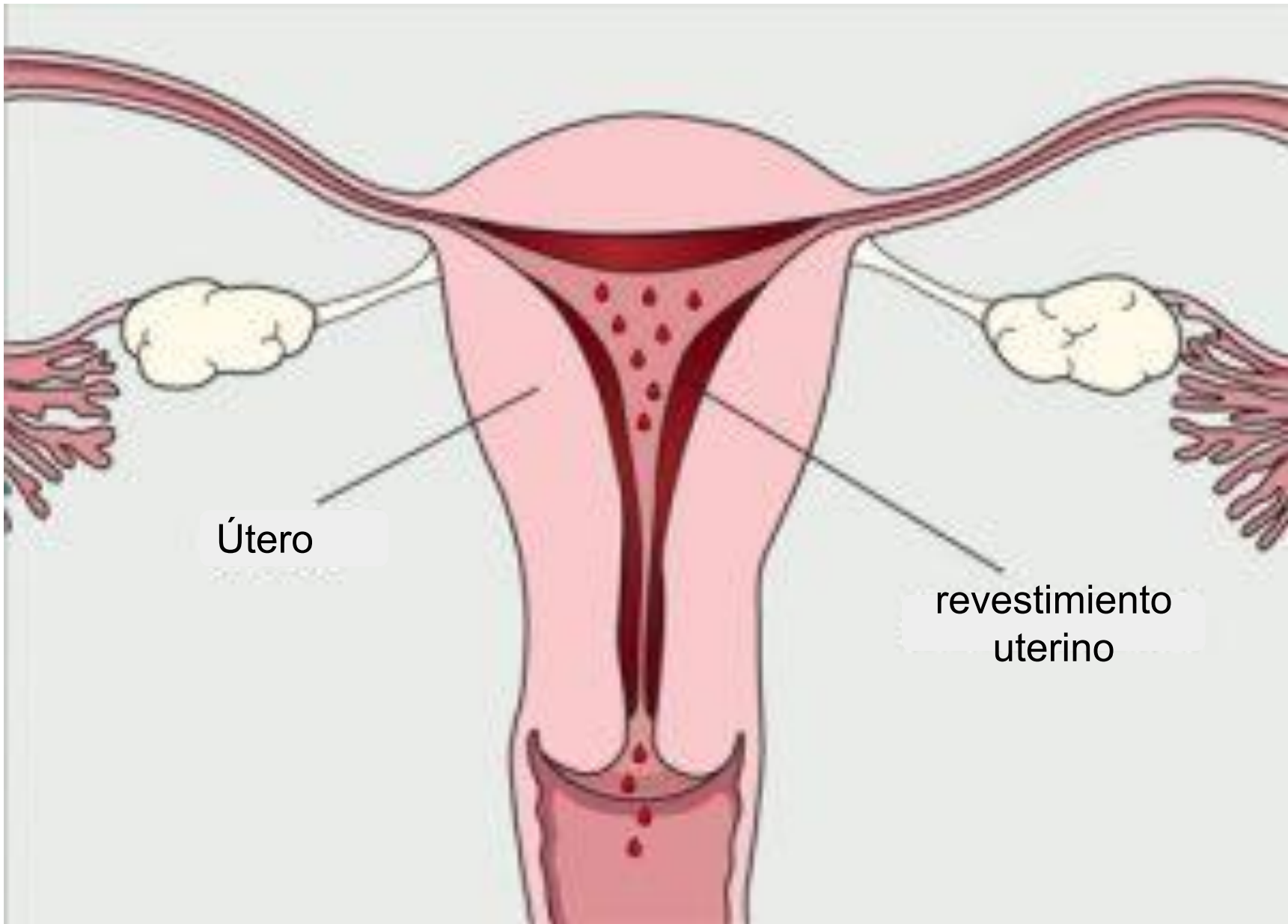
Las copas menstruales son copas de silicona o plástico que se introducen en la vagina y recogen el flujo menstrual. Siga las instrucciones sobre cómo insertar.

- Se puede dejar puesto de manera segura hasta por 12 horas, pero es posible que deba cambiarse según el flujo menstrual.
- Los vasos desechables se retiran, se envuelven en papel higiénico y se tiran a la basura.
- Los vasos reutilizables se retiran, se enjuagan según las indicaciones y se vuelven a colocar.

El Ciclo Menstrual

Continúe con la discusión en clase sobre el ciclo menstrual. A medida que se describe cada fase, use lápices de colores para dibujar/colorear lo que está sucediendo.





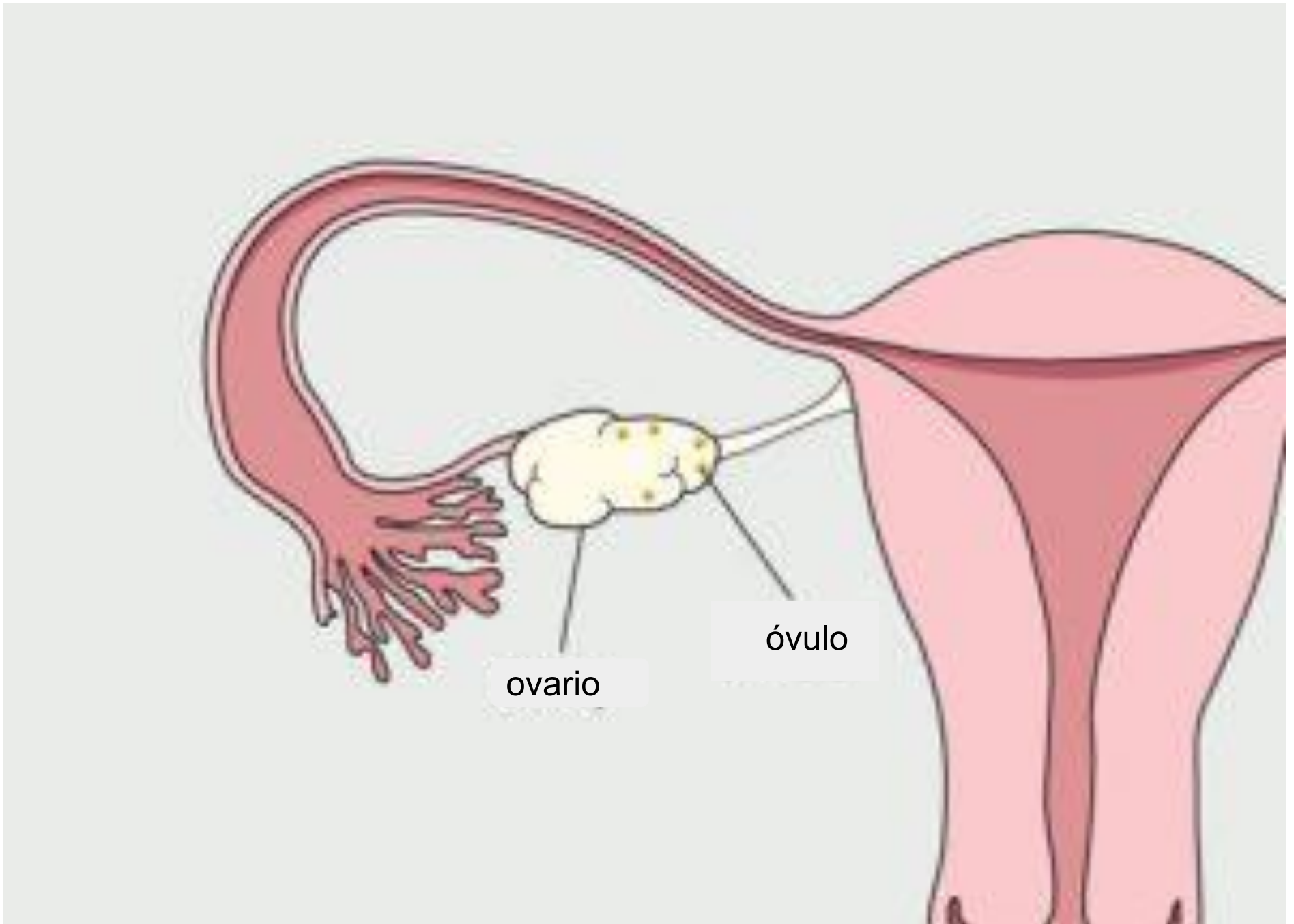
Día 1-5/7: Se muda el revestimiento uterino (también conocido como el período)

Foto #1

Guión del maestro:

El comienzo del ciclo menstrual (Día 1) es en realidad el primer día del sangrado o período. El útero es donde crecería un bebé durante un embarazo y el revestimiento del útero es lo que se necesita para proteger y nutrir al bebé durante el embarazo.

Cuando no hay embarazo, no se necesita el revestimiento grueso y, por lo tanto, se rompe y sale por la vagina. Este “sangrado” dura alrededor de 5 a 7 días.

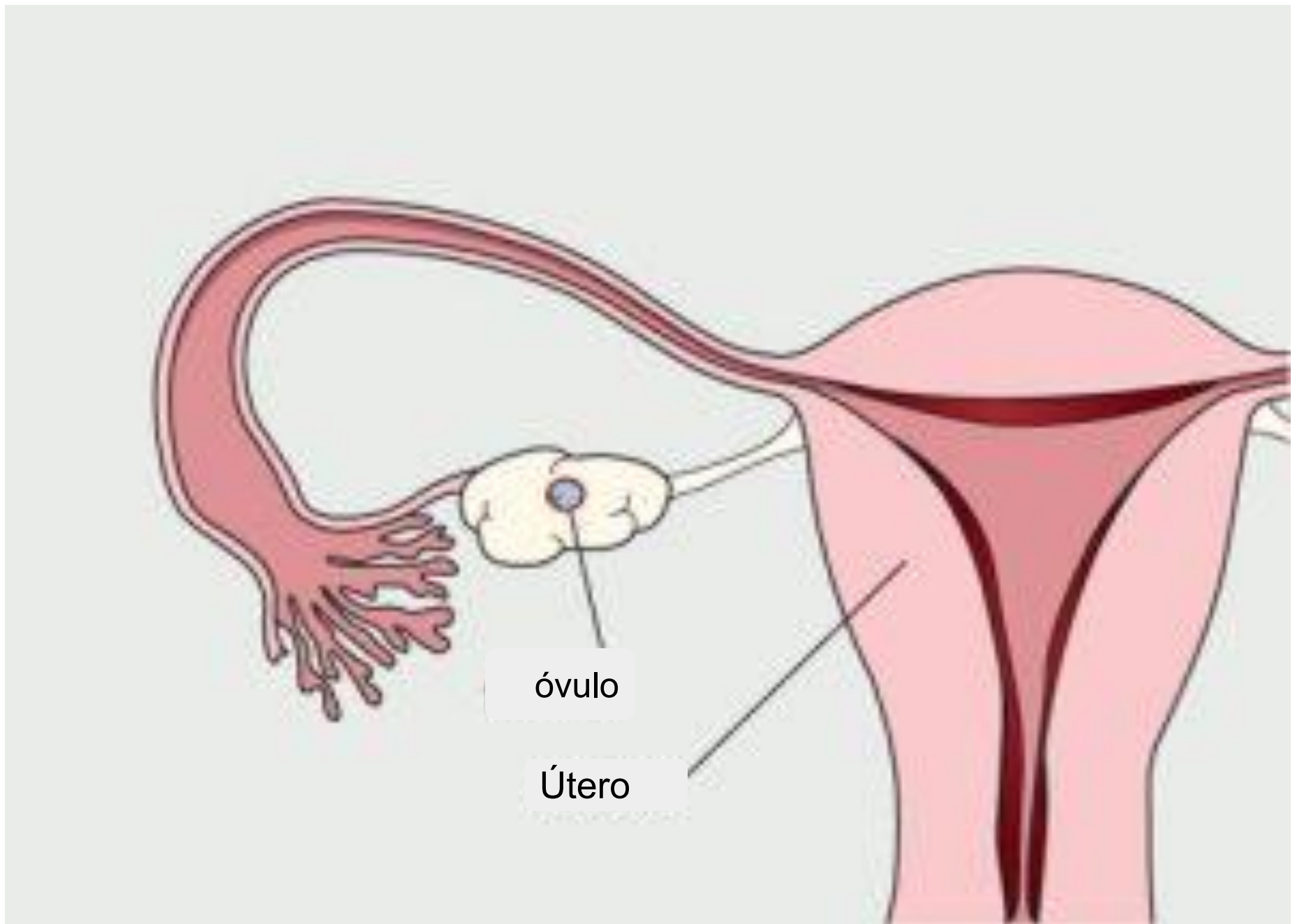


Día 7: (mas o menos):varios óvulo comienzan a desarrollarse

Foto #2

Guión del maestro:

Alrededor del día 7, varios óvulos comienzan la carrera para ver cuál va a crecer y madurar lo suficiente como para ser liberado del ovario.



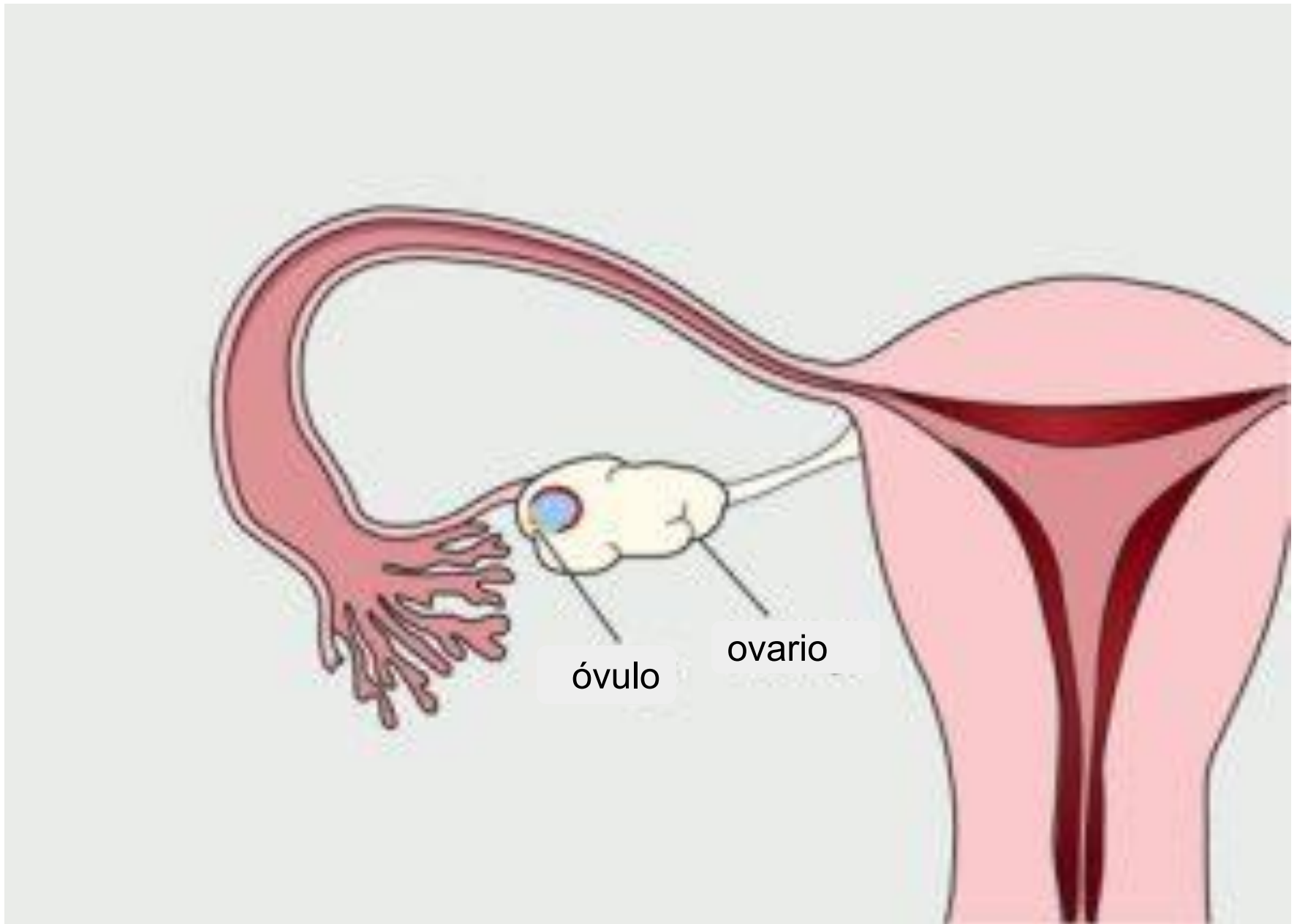
Día 7-14: un óvulo madura completamente y el revestimiento uterino comienza a acumularse

Foto #3

Guión del maestro:

Por lo general, solo un óvulo puede desarrollarse lo suficiente como para ser liberado y comienza a moverse hacia el borde del ovario mientras que los demás son absorbidos nuevamente por el cuerpo.

Mientras tanto, el revestimiento del útero comienza a reconstruirse nuevamente en preparación para un embarazo.

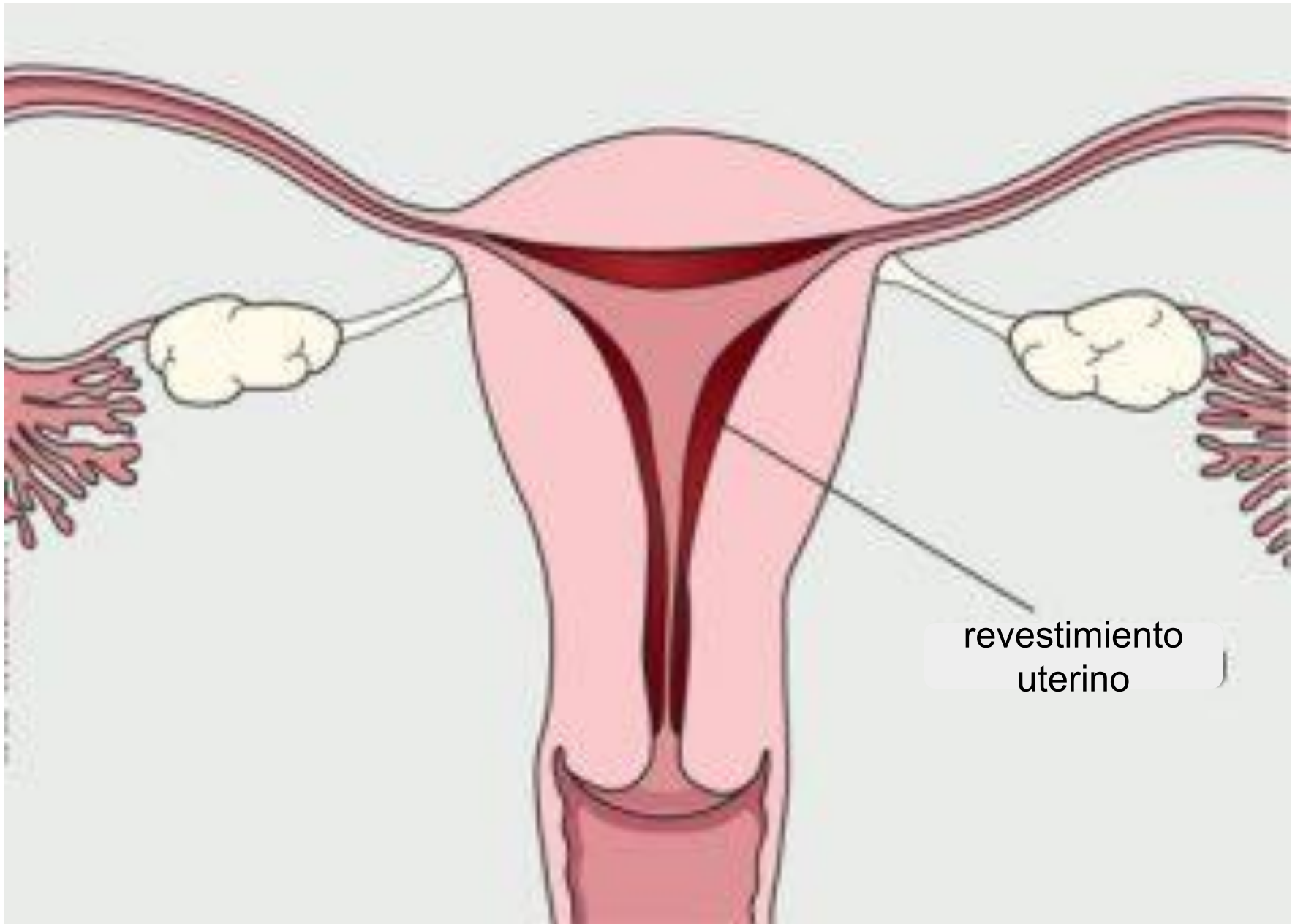


Día 14: el óvulo se libera del ovario (también conocido como **ovulación**)

Foto #4

Guión del maestro:

Alrededor del día 14, el óvulo maduro se libera del ovario y viaja hacia la trompa de Falopio. Esto se llama **ovulación**.



Día 19-28: el revestimiento uterino continúa engrosando en preparación

Foto #5

Guión del maestro:

Después de que el óvulo se libera del ovario, viaja a través de la trompa de Falopio donde busca espermatozoides y el revestimiento del útero continúa formándose en preparación para un bebé.

Si no hay esperma para encontrarse con el óvulo, entonces no habrá bebé, el óvulo se descompondrá y el revestimiento del útero se desprende nuevamente. **(Vuelve a la foto #1)** Y el ciclo continúa.

Antes, Ahora, and Más adelante

Completa el cuadro con información sobre ti. Usa tu imaginación para completar lo que crees que podría ser cierto para la columna del 8(Octavo)grado .

	Antes (1er grado)	Ahora (4to grado)	Más adelante (8(Octavo) grado)
Las personas mas importantes en mi vida			
Como me veo			
Mis series/películas favoritas			
Mi posesión más preciada			
Como me comporto			
Mi miedo mayor			

Mi Cuerpo Cambiando

Folleto de conexiones en el hogar

Dos adultos con los que confío para hablar sobre los cambios en mi cuerpo son:

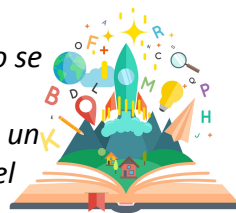
1.

2.

¿Alguien te ha dicho alguna vez que no puedes juzgar un libro por su portada?

Significa que no puedes saber qué hay dentro de un libro si todo lo que sabes es cómo se ve por fuera.

Los cuerpos son como libros. Cada uno de nosotros tiene un exterior, como la tapa de un libro, que otras personas pueden ver. Y cada uno de nosotros tiene un interior, como el interior de un libro, lleno de historias que solo tú puedes ver y sentir.



Haz un dibujo, escribe un poema o una canción, o usa otra forma creativa para describir cómo se ve tu cuerpo exterior:

Haz un dibujo, escribe un poema o una canción, o usa otra forma creativa para describir cómo *se sienten* las historias que tienes dentro:

Compara cómo se ve tu cuerpo y cómo se siente tu cuerpo. ¿Cuáles son algunas cosas que son iguales? ¿Cuáles son algunas cosas que son diferentes?

Crecer puede significar aprender sobre tu exterior, lo que tu cuerpo puede y no puede hacer.

Crecer también puede significar aprender sobre tu interior: las historias, los recuerdos, las experiencias y los sentimientos que te hacen ser quien eres

CADA CUERPO ES DIFERENTE

Sexualidad humana y responsabilidad en el distrito escolar independiente (ISD) de Austin

Nivel de grado: 4

Unidad: Sexualidad humana y responsabilidad

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.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro: Revise las "Pautas para discusión" para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.

Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.

Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

Lección 4: Consentimiento y límites

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre el consentimiento, la autonomía corporal y los límites personales.

TEKS

4.11(A): explicar la importancia de habilidades de rechazo como decir "no" cuando no se respetan la privacidad, los límites personales o el espacio personal

NSES

CHR.5.CC.2:Explicar la relación entre el consentimiento, los límites personales y la autonomía corporal.

CHR.5.IC.1: Comunicar los límites personales y demostrar formas de respetar los límites personales de otras personas.

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Explique los términos consentimiento, límites personales y autonomía corporal;

Describa cómo comunicar los límites personales, incluido cómo decir "no" cuando no se respetan sus límites personales;

Identificar adultos de coConsent for Kids videofianza a quienes los estudiantes puedan hacer preguntas sobre el consentimiento y los límites.

MATERIALES

Dos copias de las páginas para colorear "Mi Cuerpo, Su Cuerpo" (una copia completa en papel blanco, otra copia completa en un color pálido como rosa o amarillo);se necesitarán copias adicionales o páginas al azar en papel blanco o del mismo color si tiene más de 22 estudiantes en su clase.

VOCABULARIO

Consentimiento

Límites Personales

Autonomía Corporal

INICIO: Participación (10-15 minutos)

Actividad: [Vídeo de Consentimiento para niños](#)

Direcciones: Comience pidiendo a los alumnos que recuerden de la primera lección sobre nuestros cuerpos lo que significa la palabra "privacidad". Recuérdales que mantener algo en privado significa que es solo para usted.

Explique que en esta lección vamos a hablar de esto de una manera diferente, porque su cuerpo es SU cuerpo! Muestra el [video](#).

Discuta el video comenzando con el término "autonomía corporal".

Pida a los alumnos que recuerden lo que dice el video sobre lo que es la "autonomía corporal" y escriba la frase en la pizarra.

El video lo explicó como "nadie más tiene derecho a decirte qué hacer con tu cuerpo". Discuta este concepto para que entiendan el término "con derecho" y cualquier otra cosa que no entiendan.

También puede desglosarlo para explicar que "corporalmente" se refiere a su cuerpo y "autonomía" significa "usted puede decidir".

Ahora pregunte qué dice el video sobre lo que es "consentimiento" y escriba la palabra en la pizarra.

El consentimiento consiste en pedir permiso para algo.

Discuta los ejemplos en el video: abrazos y tomados de la mano.

Pregunte: por qué es su cuerpo, ¿quién necesita obtener el consentimiento antes de abrazar o tocar su cuerpo? (amigos, extraños y adultos que conoces).

Pregunte: ¿y cómo sabes si tienes consentimiento para abrazar a alguien? (¿tienes que preguntar!)

Pregunte: ¿Cuáles son algunas cosas que los niños no pueden consentir? (contratos legales, votaciones y cosas sexuales)

Explique qué "cosas sexuales" es cualquier cosa que tenga que ver con las partes reproductivas de su cuerpo o las partes reproductivas del cuerpo de otras personas.

MEDIO: Explorar (20-25 minutos)

Instrucciones: Distribuya una página para colorear a cada estudiante. Dale de 5 a 10 minutos para colorear su página como quieran.

Después de unos 10 minutos, o cuando la mayoría de los estudiantes hayan terminado, para el tiempo. Pida a los alumnos que miren el color del papel que tienen y que se dividan en dos grupos según ese color; de modo que todos los alumnos cuyas copias estén en papel blanco vayan a un grupo, y todos los otros alumnos con copias hechas en el otro papel de color irán al otro grupo.

Una vez que estén en ese grupo, pídale a los estudiantes que se tomen unos minutos para mirar las fotos de los demás y admirar los dibujos y cómo los colorearon. Después de unos minutos, pida la atención de todos. Di algo como, *"Es posible que haya notado que en la esquina inferior derecha de su página tiene un número. Lo que les voy a pedir es que se pongan en orden del uno al once y se paren en ese orden. Es posible que haya más de una persona con el mismo número en tu grupo, y eso está bien."*

(NOTA PARA MAESTRO: Si el movimiento es limitado o no es posible para alguno de los estudiantes, asegúrese de que los miembros de cada grupo se reúnan alrededor de ese estudiante.)*

Una vez que los estudiantes se hayan puesto en orden, explique que sus dibujos, juntos, cuentan una historia. Comenzando con la persona que tiene el número uno en uno de los dos grupos, pídale a esa persona (o a

ambas personas juntas) que lea en voz alta lo que está escrito en su página. Luego cambie al otro grupo y pida a los estudiantes con el #2 en su página que lean lo que está escrito en su hoja. Alterne de un lado a otro hasta que se haya leído toda la historia.

Cuando todos hayan terminado, pídeles que se den un aplauso y que regresen a sus asientos con sus dibujos.

Cuando todos estén sentados, pida a los estudiantes que no tuvieron la oportunidad de leer parte de la historia en voz alta que le resuman de qué se trata la historia. Habla de los siguientes puntos importante:

- Que el cuerpo de todos es su cuerpo
- Que tú decides quién toca tu cuerpo y quién no.
- Que puedes decidir con qué tipo de toque estás bien y con qué tipo no estás bien
- Que otras personas decidan quién toca su cuerpo y quién no, y eso significa que todos debemos respetar a otras personas cuando dicen que no quieren que las toquen.

Explique que cómo se siente acerca de si desea o cómo desea que lo toquen es un "límite personal" y escriba esa frase en la pizarra. Dígales a los estudiantes que "personal" significa que cada persona debe decidir, y "límite" significa "un límite". Di algo como, *"Entonces, un límite personal puede significar que estás de acuerdo con que una persona te abrace pero no con otra; o puede ser que no te gusten nada los abrazos."*

Una vez más, hable sobre el "consentimiento" explicando que si dice que está de acuerdo con que lo toquen de cierta manera, ha dado su "consentimiento" y escriba esa palabra en la pizarra. Di algo como, *"Si no tiene el consentimiento de alguien, debe pedirlo antes de abrazarlo o tocarlo de cualquier manera. Si alguien intenta tocarte cuando no le has dado permiso, tienes derecho a decirle que se detenga, y él tiene la responsabilidad de hacerlo. Si no lo hacen, es importante que se lo comuniques a tus padres u otro adulto de confianza de inmediato."*

Final: Explique (10-15 minutos)

Pregunte a los estudiantes cómo saben cuáles son los límites personales de alguien. Las posibles respuestas pueden incluir: "Tienen que decírtelo" o "Debes preguntarles primero". Diles que vas a practicar haciendo eso ahora mismo.

Haga que cada alumno hable con su compañero (si tiene un número impar de alumnos, puede emparejarlos con el alumno adicional). Escriba en la pizarra, "Abrazando". Pida a los estudiantes que decidan quién será el estudiante uno y quién será el estudiante dos para esta actividad..

Una vez que cada pareja haya elegido una persona, dígales a esos estudiantes que en un momento le preguntarán a su pareja cómo se sienten acerca de los abrazos. El estudiante #2 debe responder honestamente: ¿les gusta abrazar? ¿De quién les gusta recibir abrazos? ¿Cuándo NO les gustan los abrazos? Diga "go" para que los estudiantes puedan iniciar sus conversaciones.

Después de 2 o 3 minutos, o cuando la mayoría de las conversaciones han llegado a un final natural, llame la atención al frente del salón. Procese las conversaciones de la díada haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió tu persona #2 acerca de los abrazos?
- ¿Qué dijeron para hacerte saber cómo se sentían?
- ¿Algo de lo que dijeron no quedó claro?
- ¿Qué crees que debería hacer alguien si ha establecido claramente un límite personal y la otra persona no lo respeta?

Después de algunas respuestas, pregunte:

- ¿Alguna vez alguien le ha hecho algo a otro estudiante que no le haya gustado al otro estudiante? ¿Cuáles son algunos ejemplos?

- Si es así, ¿qué hiciste una vez que descubriste que habías hecho algo que no respetaba los límites de esa persona?

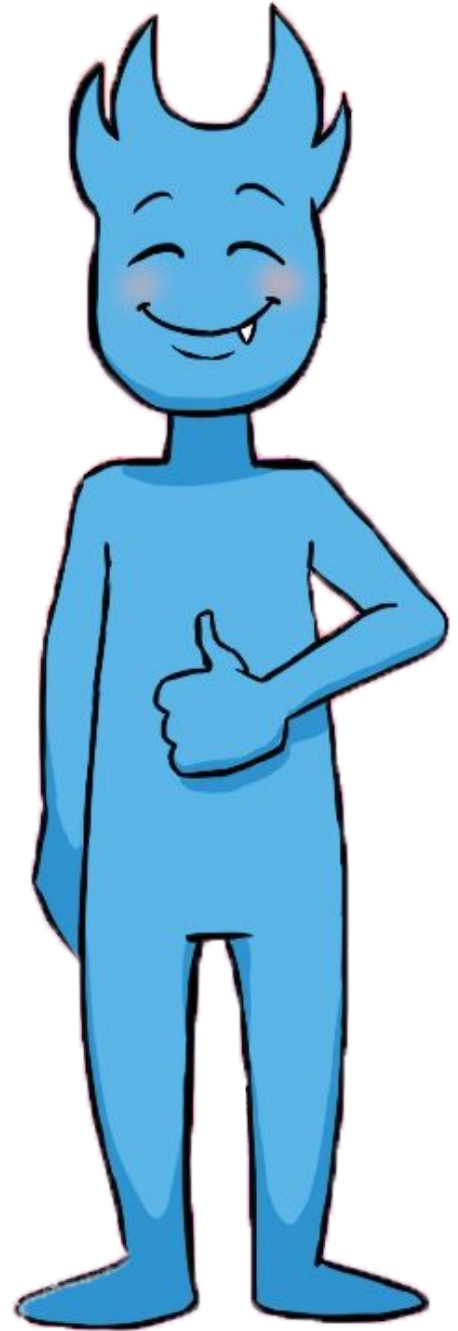
*(*NOTA PARA MAESTRO: Si los estudiantes no pueden encontrar sus propios ejemplos, puede ofrecer algo de su propia vida. O puede ofrecer un ejemplo relacionado con los abrazos, ya que acaban de discutirlo, y hablar sobre un momento en que abrazó a alguien que no era un abrazador. Otro ejemplo son las cosquillas. Independientemente del ejemplo que utilice, asegúrese de centrarse en un momento que no haya pasado por los límites de otra persona por error.)*

Después de escuchar lo que hicieron los estudiantes una vez que descubrieron que habían violado los límites de alguien, o después de compartir lo que hizo, resume con los siguientes puntos:

- Es muy importante tener claros tus límites
- Es muy importante preguntarle a alguien más sobre sus límites personales, si aún no te han dicho cuáles son.
- Si alguien no respeta tus límites personales, incluso después de que le hayas dicho cuáles son, debes ir a buscar a un adulto que conozcas bien y en quien confíes y decírselo para que pueda detener este comportamiento. Tienes derecho a decir quién puede y quién no puede tocarte y de qué manera.

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre los límites personales y el consentimiento.

Mi Cuerpo, Su Cuerpo.

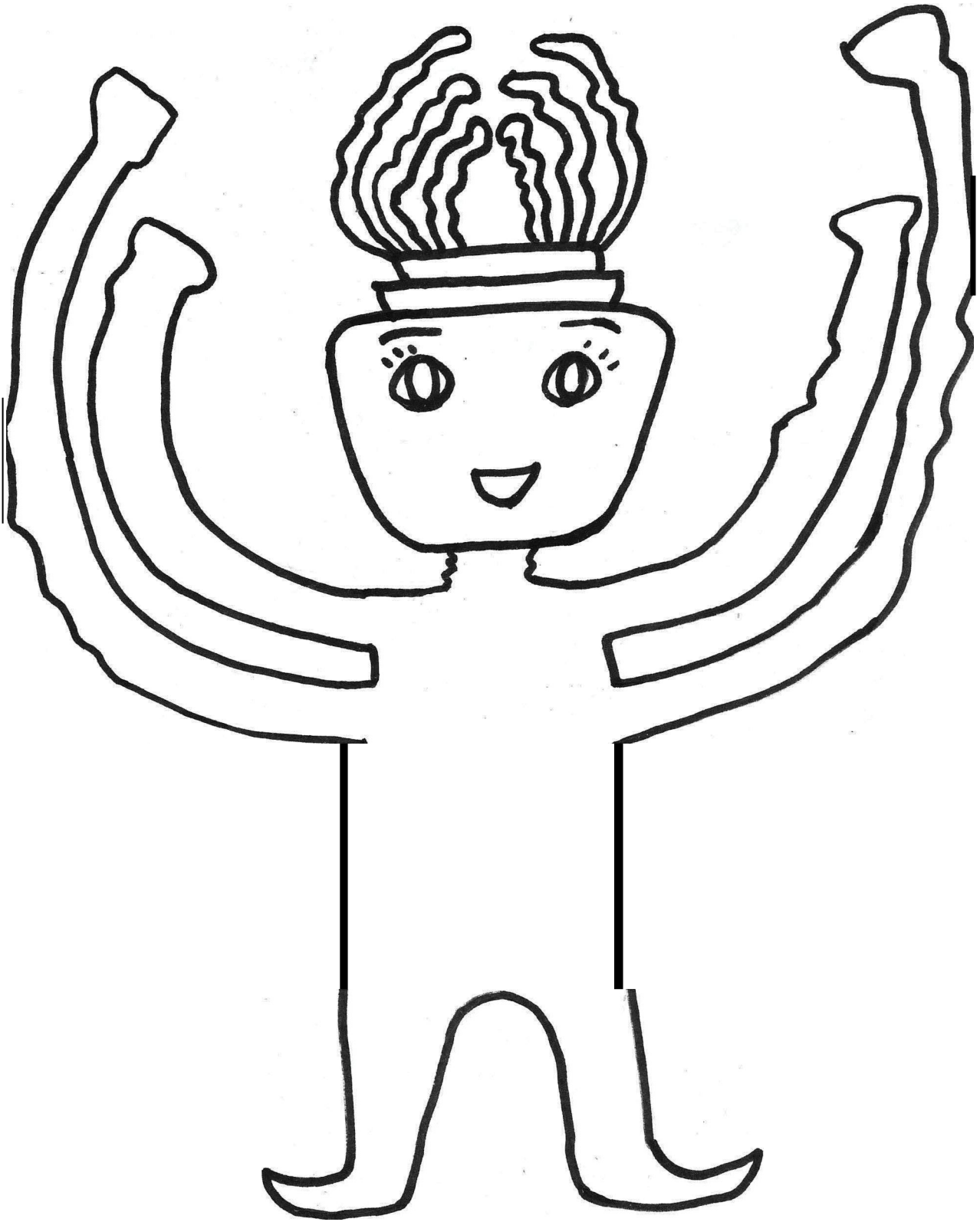


Escrito por: Isy Abraham-Raveson

Ilustrado por: Rebecca Klein Y Rachel Frome

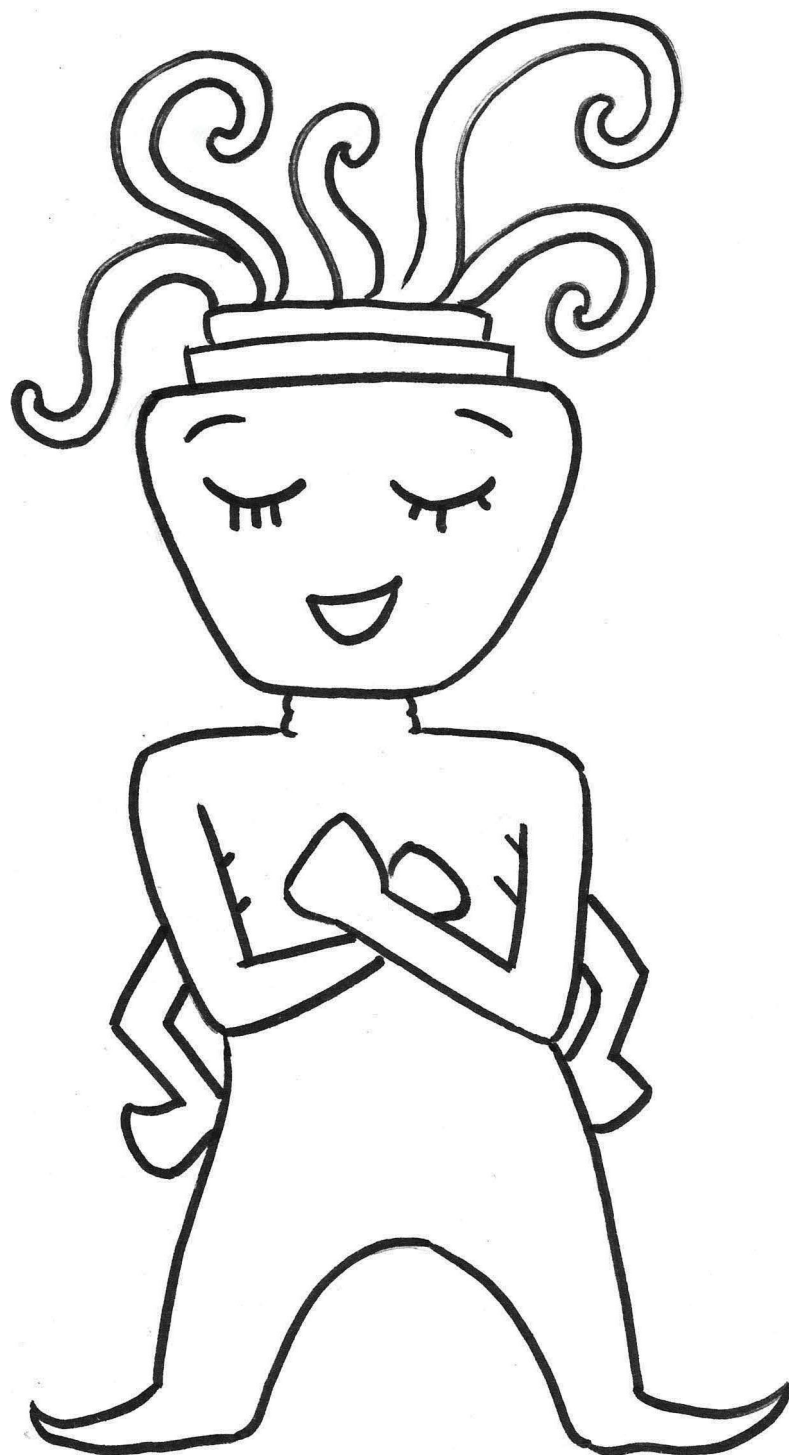


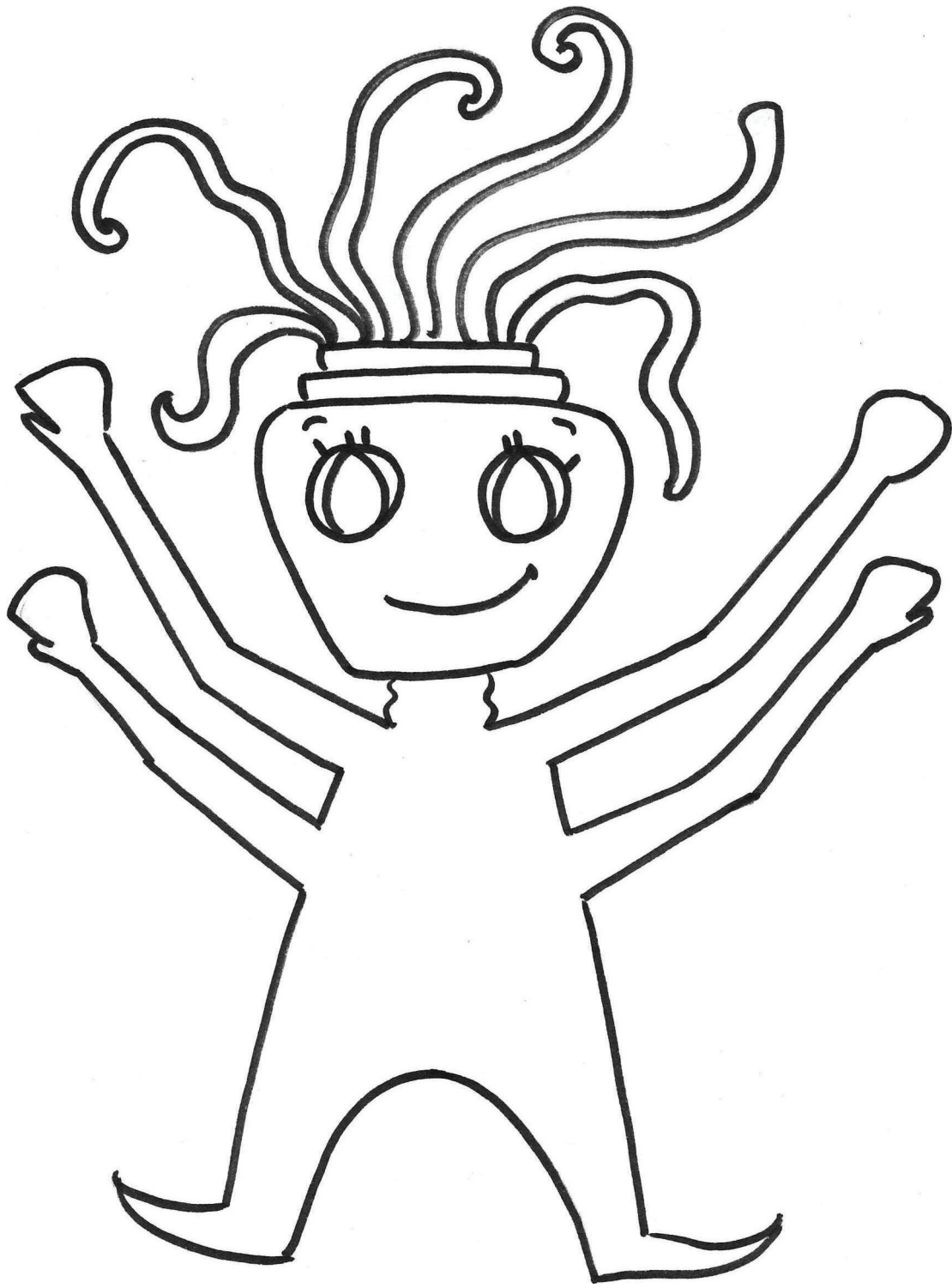
¡Tu cuerpo es TU CUERPO!



Es tan importante que creo que deberíamos decirlo de nuevo: es TU CUERPO.

Eso significa que solo tú puedes decidir qué hacer con tu cuerpo, quién puede tocarlo y cómo tocarlo.





¡Si quieres un abrazo, puedes pedir uno!

Si alguien toca tu cuerpo de una
manera que no te gusta,
puedes decir "¡NO!"



¡Y puedes tocar tu propio cuerpo de la forma que quieras! (Pero a veces tocar nuestro propio cuerpo es privado, así que lo hacemos solos).



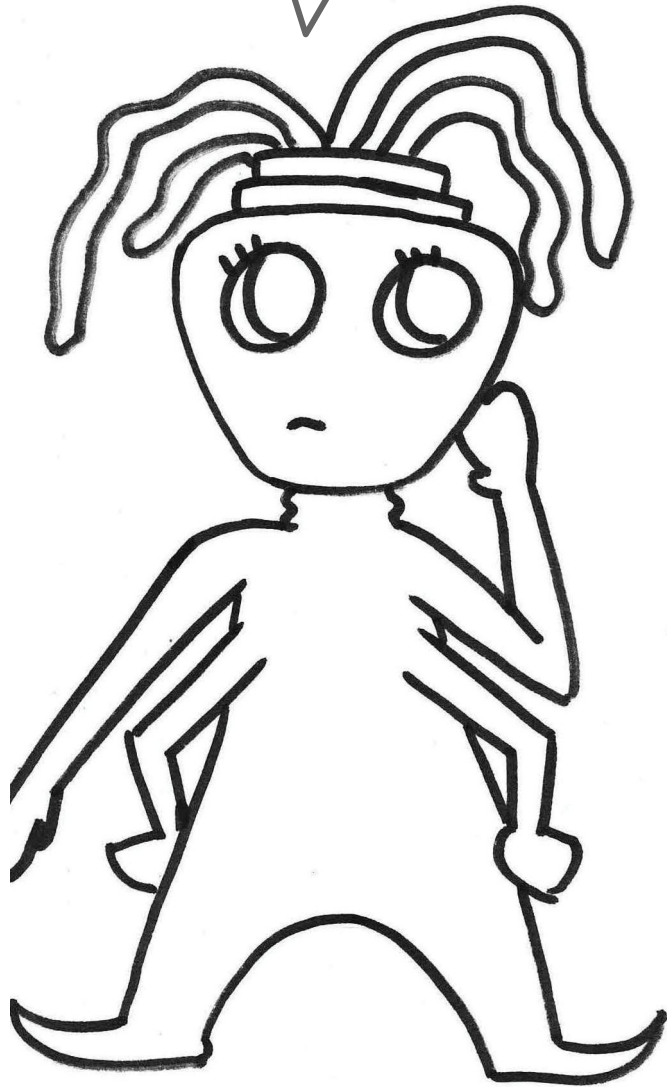
Entonces, si alguien dice: "¡Ve a abrazar a la abuela!", puedes decir:

¡Si por favor!



O, puedes decir:

¡No
gracias!



MI CUERPO



SU CUERPO



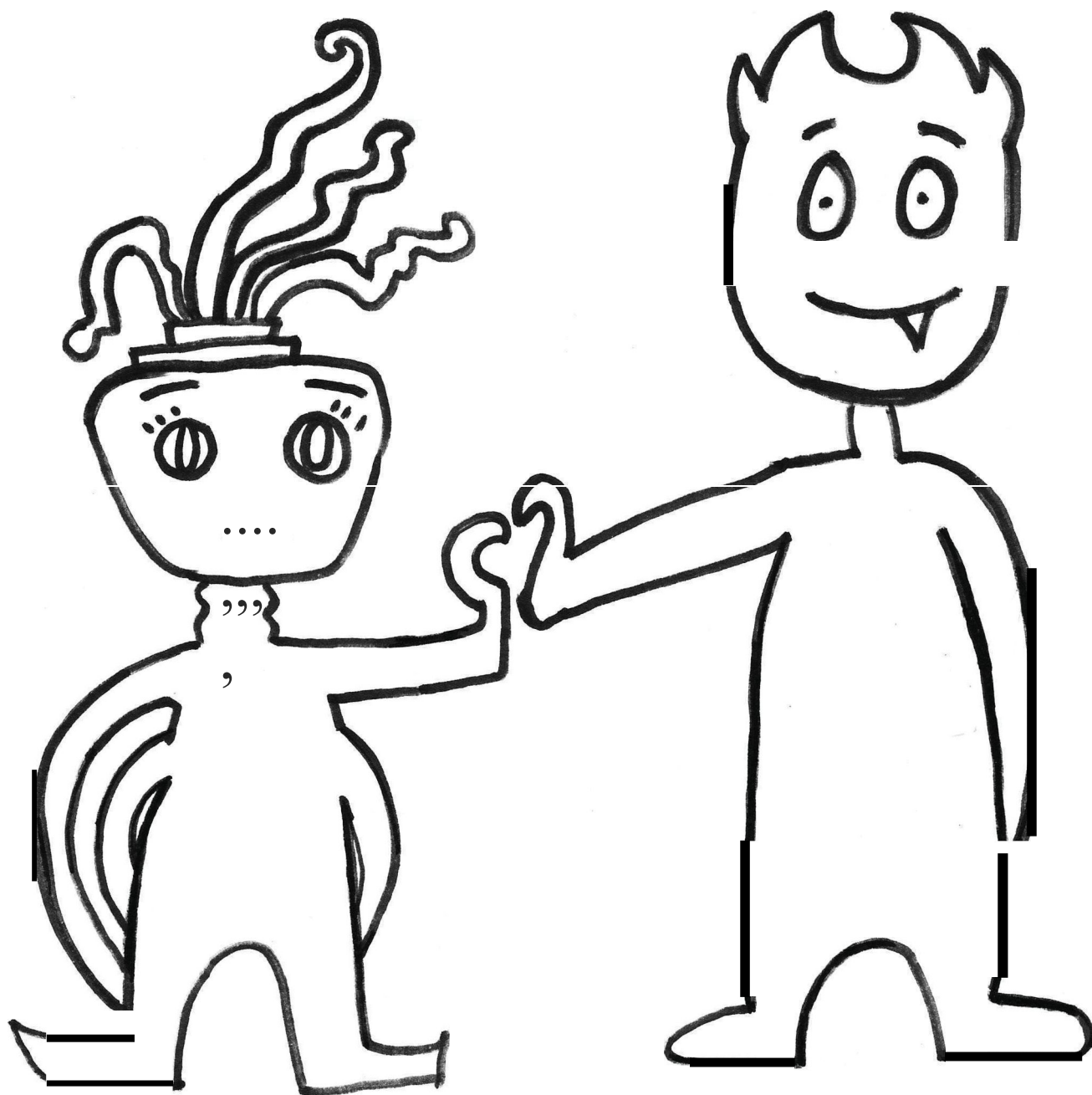
Y si tu cuerpo es tu cuerpo,
entonces los cuerpos de otras
personas son **SUS** cuerpos.

No ahora

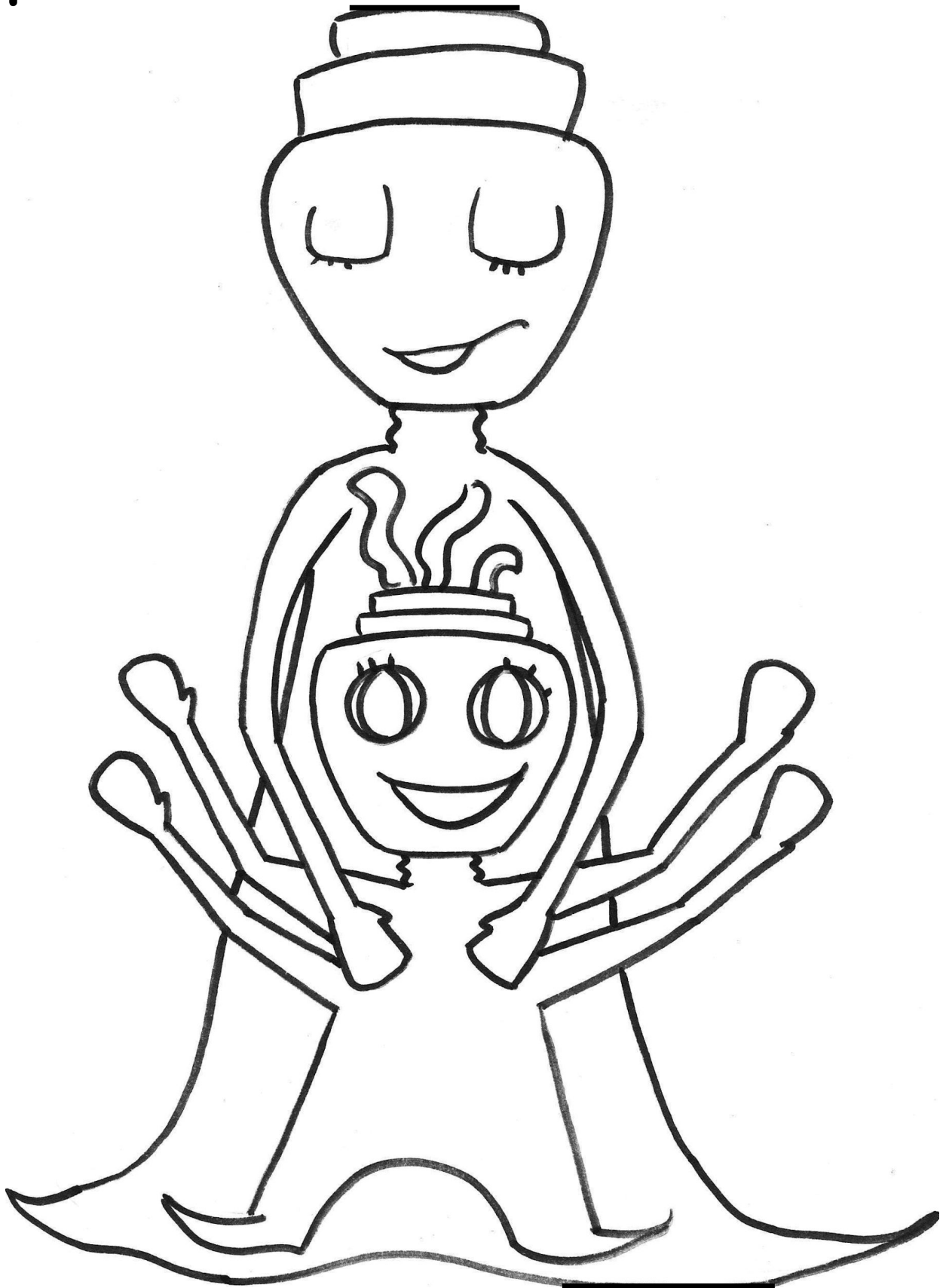


Eso significa que si quieres abrazar a tu amigo, debes pedirselo. Y si tu amigo no quiere un abrazo, ELLOS pueden decir "¡NO!"

Y eso no significa que no te quieran.
No significa que no querrán un abrazo
en otro momento. Pero significa que no
puedes tocarlos. ¡Porque es SU cuerpo!



Pero no te preocupes. ¡Siempre puedes encontrar a **ALGUIEN** que quiera un abrazo!



Límites y Consentimiento

Folleto de Conexiones en el hogar

Dos adultos en los que confío para hablar sobre mis límites son:

- 1.
- 2.

¿Hay personas en tu vida con las que no te sientes cómodo abrazando, besando o tocando?



¿Qué podrías hacer en su lugar?



vector created by freepik - www.freepik.com

Completa los espacios en blanco con estas palabras:

AUTONOMÍA CORPORAL

CONSENTIMIENTO

LÍMITES

Antes de tocar a alguien, incluso si lo he tocado antes, necesito preguntar por su _____.

Si alguien me quiere abrazar y yo no quiero que me abrace, necesito tener claras mis _____.

Tengo derecho a decir quién puede o no puede tocarme.
Tengo _____.

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 4

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

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.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro:

- Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.
- Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Utilice prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

Lección 5: Seguridad Personal

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre los tipos de abuso, incluida la negligencia, y cómo mantenerse a salvo.

TEKS

14(D) identificar tipos de abuso y negligencia y formas de buscar ayuda de un padre u otro adulto de confianza.

NSES

IV.5.IC.1: Identificar estrategias que una persona podría usar para llamar la atención o salir de una situación incómoda o peligrosa, incluido el acoso sexual. *(Esta lección no cubre el acoso sexual.)*

IV.5.IC.2: Explique que a algunos sobrevivientes no se les cree cuando revelan abuso o acoso sexual y que es importante seguir contándoselo a los adultos de confianza hasta que uno de los adultos tome medidas.

IV.5.SM.1: Describir los pasos que una persona puede tomar cuando está siendo o ha sido abusada sexualmente

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Explicar los tipos de abuso, incluida la negligencia;

Identificar formas en que pueden ayudar a los adultos a mantenerlos a salvo;

Explicar las 5 Reglas de Seguridad

Identificar adultos de confianza a quienes los estudiantes puedan hacer preguntas sobre seguridad personal.

MATERIALES

Folleto o tarjetas de una página de las 5 Reglas de Seguridad

Hojas de trabajo ¿Qué harías? (#1 o #2, dependiendo de la opción que elija; ver actividad medio)

¿Qué harías? Tarjetas de escenario (Solo para la opción #1)

Suministros para colorear

Folleto de conexiones en el hogar

VOCABULARIO

Abuso

Abuso emocional

Abuso físico

abuso sexual

Negligencia

Adulto Seguro

INICIO: Participación (15-20 minutos)

Diga: Hoy vamos a hablar sobre qué es el abuso y cómo puede usar las 5 reglas de seguridad para ayudar a mantener su seguridad y la de los demás.

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han oído hablar del término abuso? (*Levantar manos*)

Pregunte: ¿Quién puede compartir lo que creen que significa abuso? (*Obtener varias respuestas*)

El abuso infantil es cuando un adulto u otro niño lastima a un niño a propósito. El abuso puede ocurrir por parte de un extraño, pero también puede ocurrir por parte de un adulto a quien amas y en quien confías. Un compañero, alguien de tu misma edad, también puede lastimar y abusar de ti.

Hay cuatro tipos de abuso:

- **La negligencia** es cuando a un niño no se le dan las cosas que necesita para estar sano y seguro, como alimentos, ropa, vivienda, medicinas o incluso amor.
- **El abuso físico** es cuando alguien lastima intencionalmente a un niño y le deja lesiones como moretones, huesos rotos, quemaduras y rasguños.
- **El abuso emocional** es cuando a un niño se le dice repetidamente cosas hirientes, como que un adulto lo llame "estúpido" o le diga "No quiero volver a verte". El abuso emocional se repite, y es hiriente y odioso.
- **El abuso sexual** puede ocurrir de diferentes maneras y puede implicar que alguien toque las partes reproductivas de su cuerpo o que le muestre fotografías inapropiadas de personas sin ropa.

Sé que parte de la información que estamos discutiendo puede no ser fácil de tratar, pero todos ustedes están haciendo

muy bien escuchando y siendo serios con este tema tan importante. Hay muchas personas que están haciendo grandes cosas para ayudar a detener el abuso y ayudar a los niños que han sido lastimados. Hay muchas personas que intentan asegurarse de que el abuso nunca suceda.

Los adultos son responsables de mantener a los niños a salvo del abuso, pero hay cosas que usted puede hacer para ayudarlos. Comencemos hablando de las **5 Reglas de Seguridad** que pueden ayudarlo a identificar qué es el abuso y ayudarlo a saber qué hacer si usted o alguien que conoce alguna vez resulta herido.

Distribuya el Folleto de las 5 Reglas de Seguridad o use las Tarjetas de las 5 Reglas de Seguridad para discutir lo siguiente.

La regla de seguridad n.º 1 es saber qué pasa. Saber lo que pasa significa que sabes lo que es el abuso. También significa conocer importantes procedimientos de seguridad cuando está en la escuela, en lugares públicos o en casa..

Pregunte: *¿Cuáles son algunas estrategias de seguridad que ya conocen? (Obtenga varias respuestas, como no hablar con extraños, seguir las reglas durante los simulacros de incendio, mirar a ambos lados antes de cruzar la calle, no compartir su información personal en línea con extraños.)*

La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas. Detectar señales de alerta significa saber si el comportamiento de alguien o una situación es insegura o inapropiada. Por ejemplo, si alguien le pide que haga algo malo o inseguro que pueda ponerlo a usted o a otros en peligro. O, si alguien le pide que haga algo que infrinja una regla o ley.

Pregunte: *¿Cuáles son algunos otros ejemplos de banderas rojas? (Obtenga respuestas como:)*

- *Intimidación, ciberacoso u otro comportamiento inapropiado en línea y fuera de línea.*
- *Adultos u otros estudiantes que intentan engañarte o forzarte a tener comportamientos inseguros o inapropiados.*
- *Imágenes inapropiadas en una revista o en una computadora o teléfono.*

La regla de seguridad n.º 3 es hacer un movimiento. Si ve una bandera roja, puede hacer un movimiento y ALEJARSE o MANTENERSE ALEJADO de una situación o persona insegura.

Pregunte: *¿Alguien puede pensar en un ejemplo cuando usted, o alguien que conoce, hizo un movimiento para mantenerse a salvo? (Obtener respuestas)*

La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. Háblalo significa usar una voz asertiva para hablar o decir NO si usted u otras personas se encuentran en una situación insegura. También puede significar hablar con un **adulto seguro**, alguien que conoces y en quien confías para mantenerlo a salvo, sobre situaciones o personas inseguras, o hablar con sus compañeros para ser un modelo a seguir para creando una cultura de amabilidad y seguridad.

Hablemos un poco más sobre **Adultos Seguros**. Un **Adulto seguro** es un adulto al que puedes acudir cuando has sido lastimado o estás preocupado por tu seguridad.

Pregunte: ¿Qué características querrías en esa persona? (*Obtenga respuestas como alguien que sepa escuchar, alguien con quien puedan hablar sobre temas difíciles, alguien que siga las reglas y no los aliente a romperlas, y alguien en quien confíen para que los cuide*).

Debe intentar elegir al menos *dos adultos seguros*, uno en su hogar y otro fuera de su hogar..

Pregunte: ¿A quién le gustaría compartir uno de sus Adultos Seguros? (*Las respuestas variarán, pero aliente a los estudiantes a pensar en alguien en su hogar y alguien fuera de su hogar, en caso de que no haya un Adulto seguro en el hogar*).

La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza. La última regla de seguridad significa que si alguna vez se lastima o abusado, usted nunca tiene la culpa y nunca debe avergonzarse de decirle a un Adulto Seguro. No importa lo que alguien hace para lastimarte o lo que te dicen, incluso si dicen que tienes la culpa o lo harás meterse en problemas si le dices, **usted nunca tiene la culpa y nunca es demasiado tarde para saberlo.**

MEDIO: Explicar y practicar (25-30 minutos)

Actividad: **¿Qué harías? Escenarios**

Deberá dividir la clase en 4 grupos para esta actividad. Decide si quieres hacer la Opción 1 (que permite que el grupo se mueva por la sala), o la Opción 2 (que mantiene a los estudiantes sentados). Vas a imprimir los folletos apropiados para la opción que elijas. La investigación dice que es importante para los estudiantes pensar en cómo responder a situaciones peligrosas antes de que realmente se enfrenten a la situación. Esta actividad les permitirá pensar sobre este proceso y practicar cómo responder a las Banderas Rojas.

Para esta actividad de grupo pequeño que sigue a la discusión en clase, hay dos opciones:

Opción 1: permite que los estudiantes se muevan por la habitación.

- *Coloque los cuatro escenarios en diferentes partes de la habitación.*
- *Divida a los estudiantes en 4 grupos. Asigne a cada uno de los 4 grupos para comenzar en un escenario diferente.*
- *Haga que cada grupo seleccione un Registrador y un Reportero.*
- *Proporcione a cada grupo una copia de la **hoja de trabajo #1 ¿Qué haría usted?***
- *Permita que cada grupo se mueva por la sala y dedique de 3 a 5 minutos a discutir cada escenario, pídeles que enumeren las banderas rojas que detectaron y las posibles formas de responder a cada situación.*

Opción 2-Permite que los estudiantes trabajen en grupos pequeños, pero permanezcan sentados.

- *Divida a los estudiantes en 4 grupos.*
- *Haga que cada grupo seleccione un Registrador y un Reportero.*
- *Proporcione a cada grupo una copia de la **hoja de trabajo #2 ¿Qué haría usted?***
- *Permita a los grupos de 10 a 15 minutos para discutir los escenarios. Pídeles que enumeren las señales de alerta que detectaron y las posibles formas de responder a cada situación.*

Diga: Hagamos una actividad para ver si pueden detectar señales de alerta relacionadas con el abuso y practicar formas seguras de responder a situaciones potencialmente peligrosas. Cada grupo debe elegir a un miembro del grupo para que sea un registrador, la persona que escribirá sus respuestas. Recuerde usar las 5 reglas de seguridad de las que acabamos de hablar en sus respuestas si puede. Su grupo también necesita elegir un reportero, la persona que compartirá su respuestas con el resto de la clase al final de la actividad.

Opción 1 Direcciones:

Cada grupo comenzará en uno de los escenarios que están publicados en la pared. Lea el escenario y hable sobre cualquier bandera roja o peligro que vea en el escenario. Además, hable sobre algunas formas seguras en las que podría responder a la situación. El registrador de su grupo anotará sus respuestas en su hoja de cálculo. En aproximadamente 4 minutos, le pediré que pase al siguiente escenario. Repetiremos este proceso hasta que usted hable de cada uno de los escenarios.

Opción 2 Direcciones:

Encuentre un lugar en el salón donde su grupo pueda trabajar juntos en esta actividad. Lea cada escenario de la hoja de trabajo y hable sobre cualquier señal de alerta o peligro que vea en el escenario. Además, habla de algunas formas seguras de responder a la situación. El registrador de su grupo anotará sus respuestas en la hoja de trabajo de su grupo. Tienes entre 12 y 15 minutos para hablar sobre los cuatro escenarios. Cuando se acabe el tiempo, pídale al reportero de cada grupo que comparta las banderas rojas que notaron en cada escenario, y las formas seguras que se le ocurrieron a su grupo para responder a cada situación.

Escenarios:

1. *Alguien le envía una imagen inapropiada en línea y le pide que la reenvíe a otras personas. (Banderas rojas: alguien que envía imágenes inapropiadas, alentando a los estudiantes a reenviar la imagen).*
2. *Está en línea y alguien le pide su información personal, como su nombre completo, dirección o escuela a la que asiste; o te piden que vayas a una sala de chat privada. (Banderas rojas: Alguien que no conoce solicita información personal. Nota: los estudiantes deben tener mucho cuidado con cualquier información personal que compartan en línea: su nombre completo, escuela, edad, dirección, incluso fotografías que muestran a qué escuela asisten.)*
3. *Alguien se acerca físicamente o lo toca de una manera que lo hace sentir inseguro o incómodo. Esto puede incluir abrazos, palmaditas, besos o tocarle "accidentalmente" de formas que en realidad no parecen accidentales. (Alertas rojas: alguien que invade los límites personales, toca, hace cosquillas o besa de una manera que hace que el niño se sienta incómodo. Los depredadores a menudo acicalan a los niños con el tiempo, a menudo rompiendo los límites lentamente.)*
4. *Alguien a quien no conoces muy bien quiere darte un regalo. (Bandera roja: un extraño que quiere darle un regalo a un niño)*

Final: Explorar (5 minutos)

Para concluir, **diga:** Todos los niños merecen estar seguros y ningún niño merece ser abusado. Puede usar las **5 Reglas de Seguridad** si alguna vez se siente inseguro o le preocupa que alguien más no esté seguro. También puede hablar con un **adulto seguro** para obtener ayuda para usted o para otra persona..

- *Permita que los estudiantes tengan tiempo para hacer cualquier pregunta que puedan tener con respecto a la lección.*

- *Pida a los estudiantes que hagan una revisión rápida de las 5 Reglas de Seguridad*
 - 1. Saber lo que pasa**
 - 2. Detectar banderas rojas**
 - 3. Haz un movimiento**
 - 4. Háblalo**
 - 5. Sin culpa | Sin vergüenza**
- *Darle a cada alumno una copia del folleto y la hoja para colorear de las 5 reglas de seguridad.*

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídales que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre seguridad personal.

**Lección adaptada del programa [MBF Asuntos de Seguridad Infantil, abril de 2019 Plan de lección del mes de prevención del abuso infantil \(grados 3-5\)](#)*



Mis 5 Reglas de Seguridad

1. Saber Lo Que Pasa
2. Detectar Banderas Rojas
3. Hacer un Movimiento
4. Háblalo
5. Sin Culpa
Sin Vergüenza

Regla de Seguridad #1:

Saber Lo Que Pasa



Guión del maestro:

La regla de seguridad #1 es Saber Lo Qué Pasa.

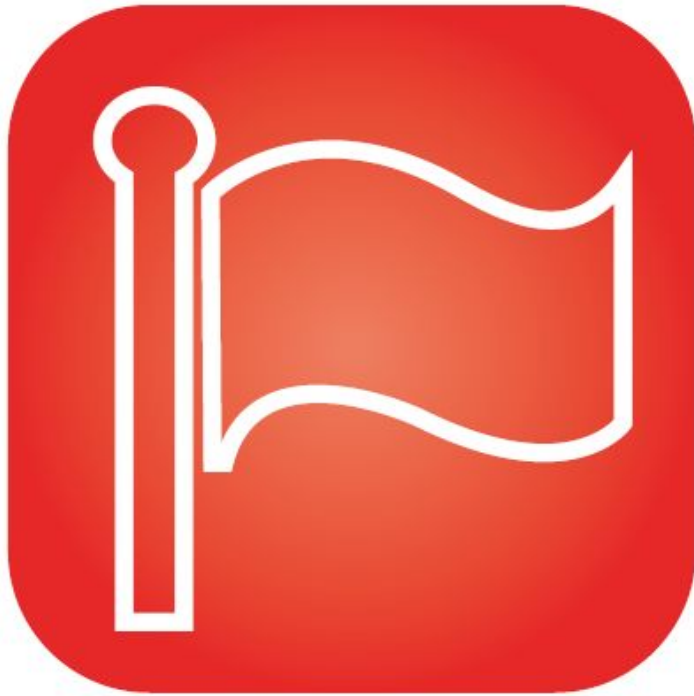
Esta regla lo ayuda a comprender información de seguridad importante, como llamar al 911 y conocer los procedimientos de seguridad en la escuela y el hogar.

Esta regla lo ayuda a comprender información de seguridad importante, como llamar al 911 y conocer los procedimientos de seguridad en la escuela y el hogar.

Regla de Seguridad #2:

Detectar Banderas Rojas

(Señales de alerta)



Guión del maestro:

La regla de seguridad #2 es Detectar Banderas Rojas (Señales de Alerta).

¿Alguna vez has visto un semáforo con luces rojas, amarillas y verdes? ¿Sabes que el semáforo en rojo significa alto? (Sí o no)

Cuando hablamos de la Regla de Seguridad #2, las Banderas Rojas son como luces rojas y significan alto o peligro. Las Banderas Rojas son cuando ve algo inseguro o ve a alguien hiriéndolo con palabras o acciones.

Algunos ejemplos de Banderas Rojas o Señales de Alerta son cuando un adulto o otro niño:

- usa palabras malas o hirientes
- utiliza toques hirientes
- toca las partes de su cuerpo reproductivo o le pide que toque las partes de su cuerpo reproductivo
- juega juegos sobre las partes reproductivas del cuerpo
- Juega trucos para intentar que hagas algo inseguro o algo que no quieres hacer.
- le dice que ha hecho algo mal o que se meterá en problemas si le dice a alguien algo que quiere que haga
- alguien que no conoces que te pide tu información personal

Cuando vea este tipo de comportamientos que son Señales de Alerta, entonces sabrá que puede usar las otras Reglas de Seguridad para ayudar.

Regla de Seguridad #3:

Hacer un Movimiento



Guión del maestro:

La Regla de Seguridad #3 es Hacer un Movimiento.

Esta regla te dice que si detectas señales de alerta y ves que alguien es abusivo o hiriente, puedes Hacer un Movimiento.

Hay formas en las que puede Hacer un Movimiento para ayudarlo a usted o a otra persona a estar a salvo, como Alejarse de una situación insegura o mala, o puede mantenerse Alejado de personas o situaciones que sabe que no son seguras.

Regla de Seguridad #4:

Háblalo



Guión del maestro:

La regla de seguridad #4 es Háblalo.

Esta regla le dice que debe hablar con un Adulto Seguro para obtener ayuda.

Un Adulto Seguro es un adulto de confianza que conoces bien y que te escuchará y te ayudará si acudes a él para hablar sobre una situación insegura.

Regla de Seguridad #5:

Sin Culpa / Sin Vergüenza

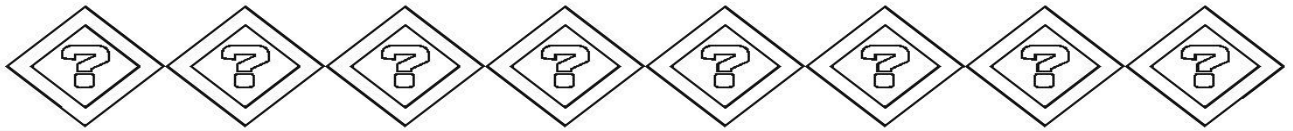


Guión del maestro:

La regla de Seguridad #5 Sin Culpa | Sin Vergüenza.

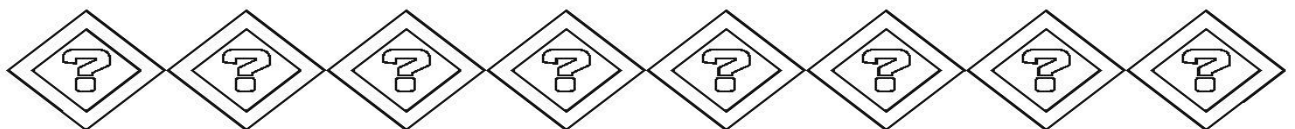
Si alguna vez te lastiman o abusan, nunca tienes la culpa y nunca debes avergonzarte de decírselo a un Adulto Seguro.

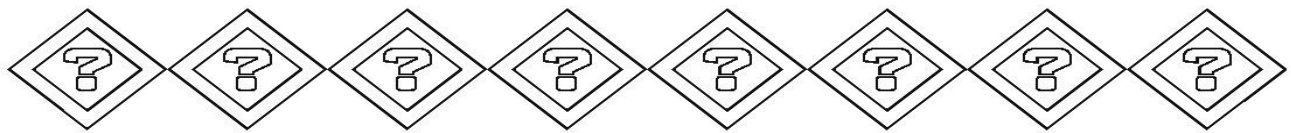
No importa lo que alguien haga para lastimarte o lo que te digan, incluso si dicen que tienes la culpa o que te meterás en problemas si lo dices, nunca tienes la culpa y nunca es demasiado tarde para decirlo.



Escenario #1

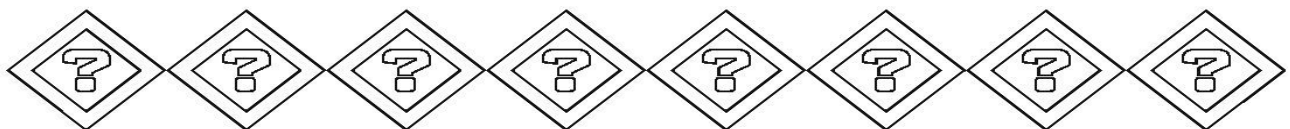
Alguien te envía
una foto
inapropiada
en línea y te pide
que
reenviar la imagen
a otros.

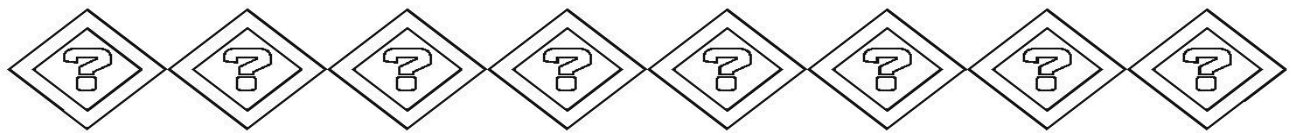




Escenario #2

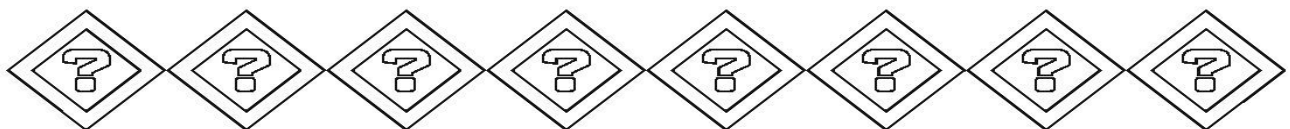
Está en línea y alguien le pide su información personal, como su nombre completo, dirección o escuela a la que asiste, o le piden que ingrese a una sala de chat privada.

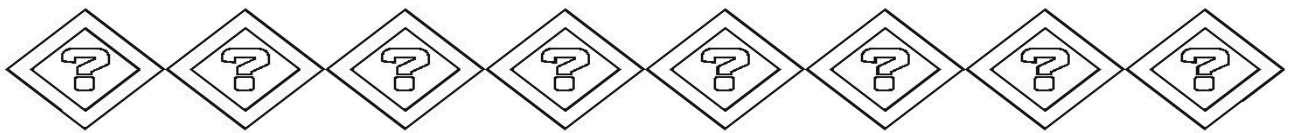




Escenario #3

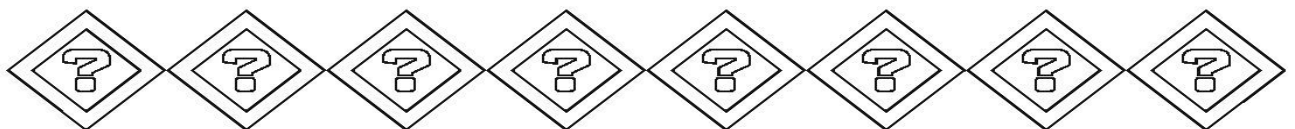
Alguien se acerca físicamente a ti o te toca de una manera que te hace sentir inseguro o incómodo. Esto puede incluir abrazos, palmaditas, besos o tocarte “accidentalmente” de maneras que en realidad no parecen accidentales.





Escenario #4

Alguien a quien no
conoces bien
quiere darte un
regalo.



¿Qué harías tú? Hoja de trabajo (Opción 1)

Instrucciones: A medida que su grupo avanza a los diferentes escenarios, haga una lista de las banderas rojas (señales de alerta) que detecte en el escenario y, como grupo, decida cómo podría responder a cada situación. Grabe sus respuestas para que pueda compartirlas con la clase.

Escenario 1 - Banderas rojas:

¿Qué podrías hacer?

Escenario 2 - Banderas rojas:

¿Qué podrías hacer?

Escenario 3 - Banderas rojas:

¿Qué podrías hacer?

Escenario 4 - Banderas rojas:

¿Qué podrías hacer?

¿Qué harías tú? Hoja de trabajo (Opción 2)

Instrucciones: Como grupo, discuta cada escenario. Haga una lista de Bandera Rojas(las señales de alerta) que detecte en el escenario y decida cómo podría responder a cada situación. Grabe sus respuestas para que pueda compartirlas con la clase.

Escenario 1: alguien le envía una imagen inapropiada en línea, y le pide que envíe la imagen a otras personas.

Banderas rojas y respuestas:

Escenario 2: está en línea y alguien le solicita su información personal, como su nombre completo, dirección o escuela a la que asiste; o te piden que vayas a una sala de chat privada.

Banderas rojas y respuestas:

Escenario 3: alguien se acerca físicamente o lo toca de una manera que lo hace sentir inseguro o incómodo. Esto puede incluir abrazos, palmaditas, besos o tocarle “accidentalmente” de formas que en realidad no parecen accidentales.

Banderas rojas y respuestas:

Escenario 4: alguien a quien no conoces bien quiere darte un regalo.

Banderas rojas y respuestas:

Seguridad Personal

Folleto de conexiones en el hogar

Dos adultos con los que confío para hablar sobre cómo mantenerse a salvo son:

- 1.

- 2.

Elija uno de sus adultos seguros de arriba y hágale las siguientes preguntas. Toma notas sobre lo que hablaron. **Recuerda las 5 Reglas de Seguridad.**

1. ¿Qué debo hacer si usted (u otro adulto de confianza o el autobús) no está en la escuela a la hora de recogerlo?

2. ¿Qué debo hacer si alguien que no conozco quiere que lo ayude a buscar a su perro?

3. ¿Qué debo hacer si me siento incómodo en un baño público?

4. ¿Qué debo hacer si alguien tocó mi cuerpo de una manera que no pensé que estaba bien?

Las 5 REGLAS DE SEGURIDAD

1. Saber lo que pasa

2. Detectar banderas rojas

3. Hacer un movimiento

4. Háblalo

5. Sin culpa | Sin vergüenza