

Sexualidad humana y responsabilidad

Lección 1: Mi cuerpo



Presente la unidad HSR diciendo algo como:

Hoy comenzamos una nueva unidad titulada «Sexualidad humana y responsabilidad». Esto significa que aprenderemos sobre nuestro cuerpo y sus partes, nuestros sentimientos, lo que nos gusta y lo que no, y cómo hablar entre nosotros y con los adultos sobre cómo mantenernos a salvo. Comencemos con la parte de hablar con los adultos.



Adultos de confianza

Explica el concepto de «adultos de confianza» diciendo algo como:

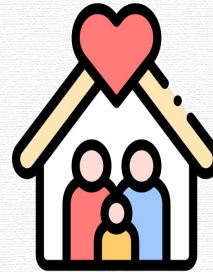
*A veces, los niños pueden sentirse nerviosos o asustados al hablar con los adultos sobre cómo se sienten; especialmente si se trata de algo de lo que no saben si está bien hablar. En estas próximas lecciones, vamos a hablar sobre temas que no siempre tratamos abiertamente y que, al principio, pueden parecer un poco extraños. Sin embargo, hablar con adultos de **CONFIANZA** sobre tu cuerpo y sobre cómo se siente es una forma importante de mantenerte sano y seguro.*

Pregunte a los estudiantes si han escuchado el término ‘adulto de confianza’ y si alguien puede explicar qué significa. Escuche algunas respuestas y, a continuación, diga algo como lo siguiente: *Un adulto de confianza es alguien cuyas palabras y acciones te hacen sentir seguro. Te escucha, responde a tus preguntas, te ayuda cuando tienes un problema y respeta tu cuerpo y tu espacio personal.*

Adultos de confianza



En la escuela



en casa

Pregunta: “¿Quiénes son algunos adultos aquí **en la escuela** con los que podrías ir a hablar si te sintieras asustado o lastimado?”

Escriba en la pizarra o en un pliego de papelógrafo los nombres que los estudiantes mencionen. Asegúrese de incluir al consejero, al enfermero o a cualquier otro miembro del personal que considere pertinente, indicando su número de sala o ubicación para que los estudiantes sepan dónde encontrarlos.

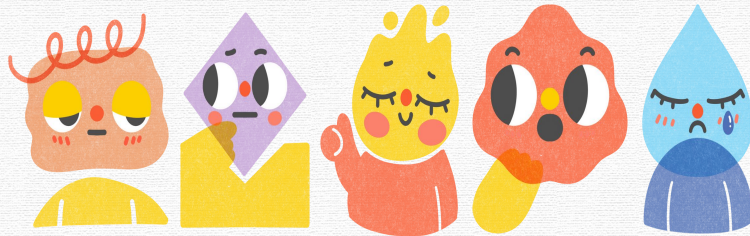
Haz clic para mostrar la imagen ‘En casa’.

Pregunta: “¿Quiénes son algunos adultos en casa con los que podrías hablar si te sintieras asustado o lastimado?”

- Escriba las respuestas de los estudiantes.

Explica: *Hay muchos adultos, tanto aquí en la escuela como en casa, con los que pueden hablar si se sienten asustados o lastimados. ¡Y sus padres también confían en nosotros para mantenerlos a salvo! Sus padres confían en mí para enseñarles sobre su cuerpo y para responder a sus preguntas. Quiero que este sea un espacio seguro donde todos puedan hacer preguntas y obtener respuestas. Para lograr que todo el espacio se sienta seguro, es importante que confíen en mí, pero también que confíen los unos en los otros.*

Acuerdos de clase



Imprime y recorta el [Imágenes](#).

Presenta los acuerdos del aula diciendo algo como:

En esta unidad, vamos a aprender sobre nuestro cuerpo, cómo crece y cómo cuidarlo. A veces, esto puede resultar un poco extraño o vergonzoso, ¡y eso está bien! Queremos que todos se sientan seguros y respetados. Por eso, antes de empezar, vamos a establecer algunos acuerdos como clase sobre cómo nos comportaremos y cómo nos trataremos los unos a los otros durante estas lecciones.

Recuerde a los estudiantes los acuerdos de clase que establecieron al comienzo del año. (Nota: si no los elaboraron de manera conjunta, este es un buen momento para revisar dichos acuerdos y recabar las aportaciones de los estudiantes).

Utilice el [K-2: Creando nuestros acuerdos de clase](#) documento para guiar una discusión con el fin de establecer los acuerdos.



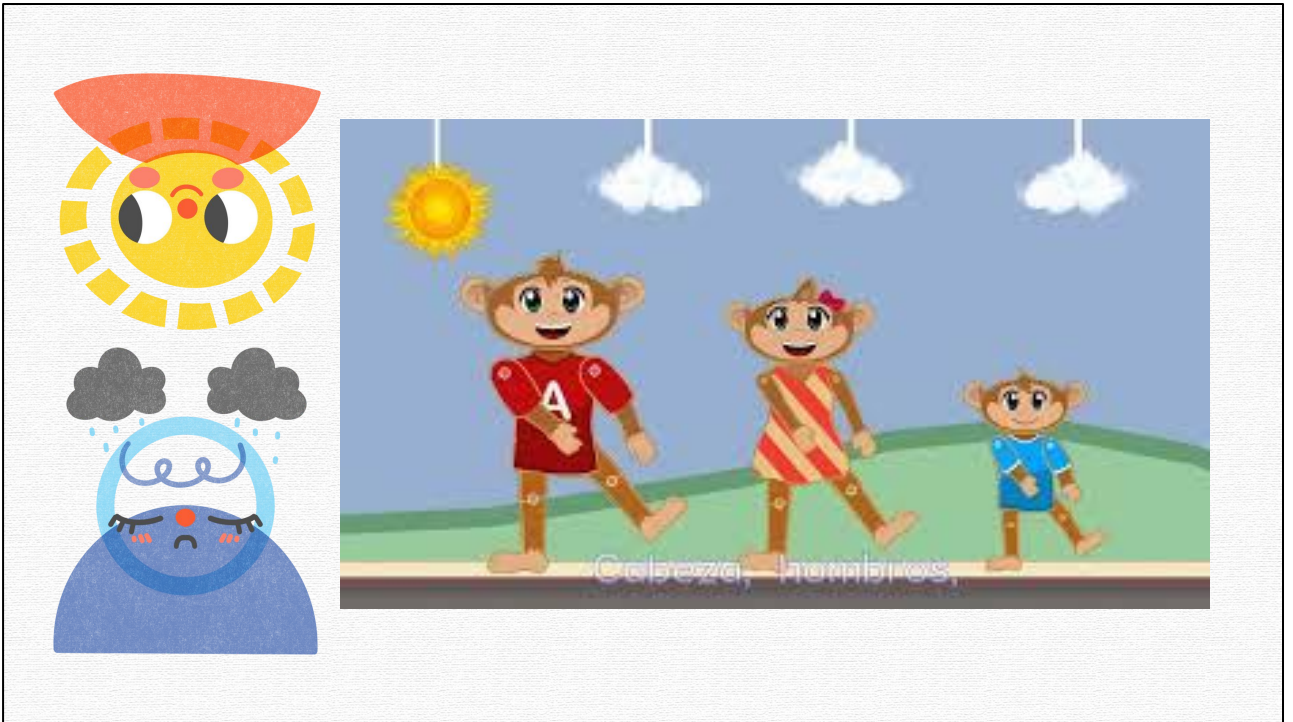
¿Qué hacen los cuerpos?

¿Qué hacen los cuerpos?

Dile: *“Para comenzar esta unidad, vamos a hablar sobre nuestro cuerpo y todas las cosas increíbles que nuestro cuerpo puede hacer. ¿De qué maneras puede moverse su cuerpo?”* (Posibles respuestas: caminar, correr, saltar, jugar, etc. Anime a los estudiantes a realizar todos los movimientos que sugieran. ¡Diviértase con esta sección!)

Pregunta: *¿Qué otras cosas puede hacer tu cuerpo?* (Posibles respuestas: Usar los sentidos [tacto, gusto, olfato, vista, oído], masticar, latido del corazón, respiración de los pulmones. Prepárese para que los estudiantes digan cosas graciosas, como eructar o ir al baño. Recuerde validar al estudiante y responder con seriedad).

Dile: *“¡Sí! Todas estas son cosas maravillosas y reales que nuestro cuerpo puede hacer. Aprendamos más sobre las partes del cuerpo y lo que hacen. Empecemos con algunas partes del cuerpo que tal vez ya conozcas.”*

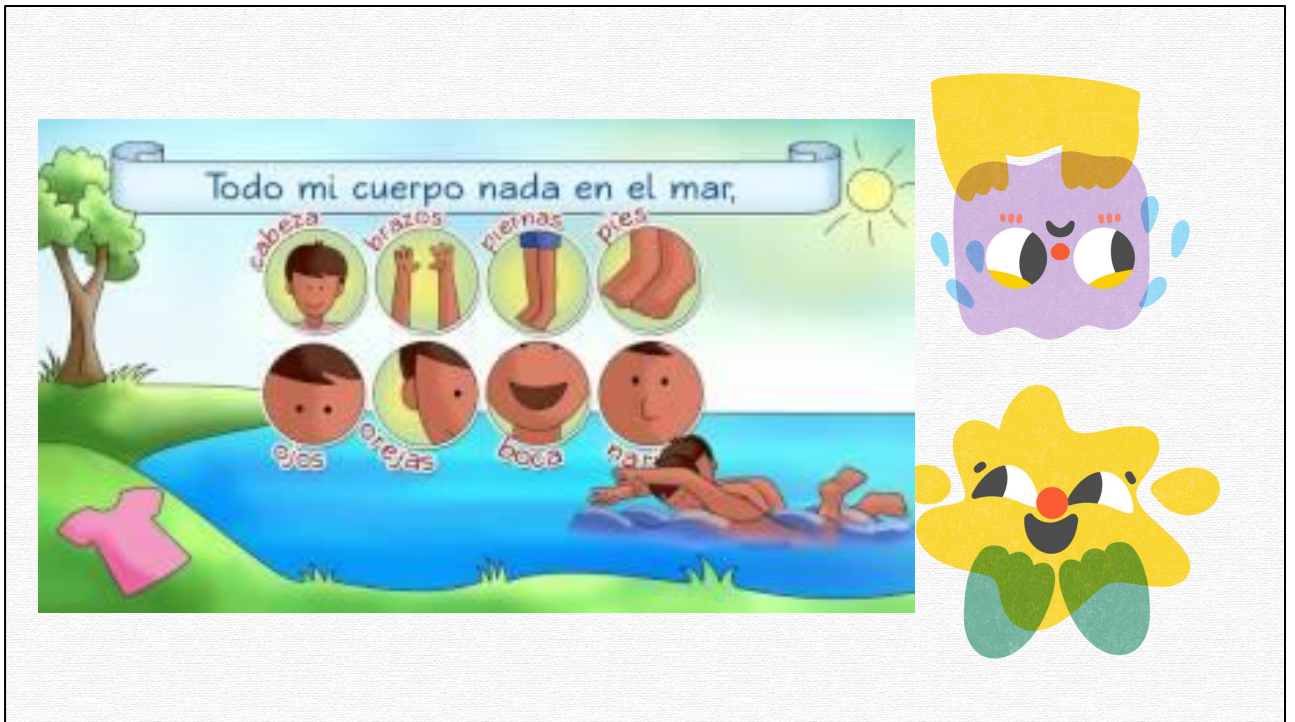


Elige uno de los dos videos: este o el de la siguiente diapositiva; no ambos.

Reproduce [El video](#) y haga que los estudiantes canten y se muevan al ritmo de la canción.

Pasa a la siguiente diapositiva diciendo algo como:

«Nuestros cuerpos son cosas maravillosas capaces de hacer muchísimas cosas. Nuestros cuerpos tienen muchas partes, y ustedes nombraron bastantes de ellas durante la canción. Veamos algunos ejemplos de cuerpos y practiquemos nombrando algunas de sus partes».

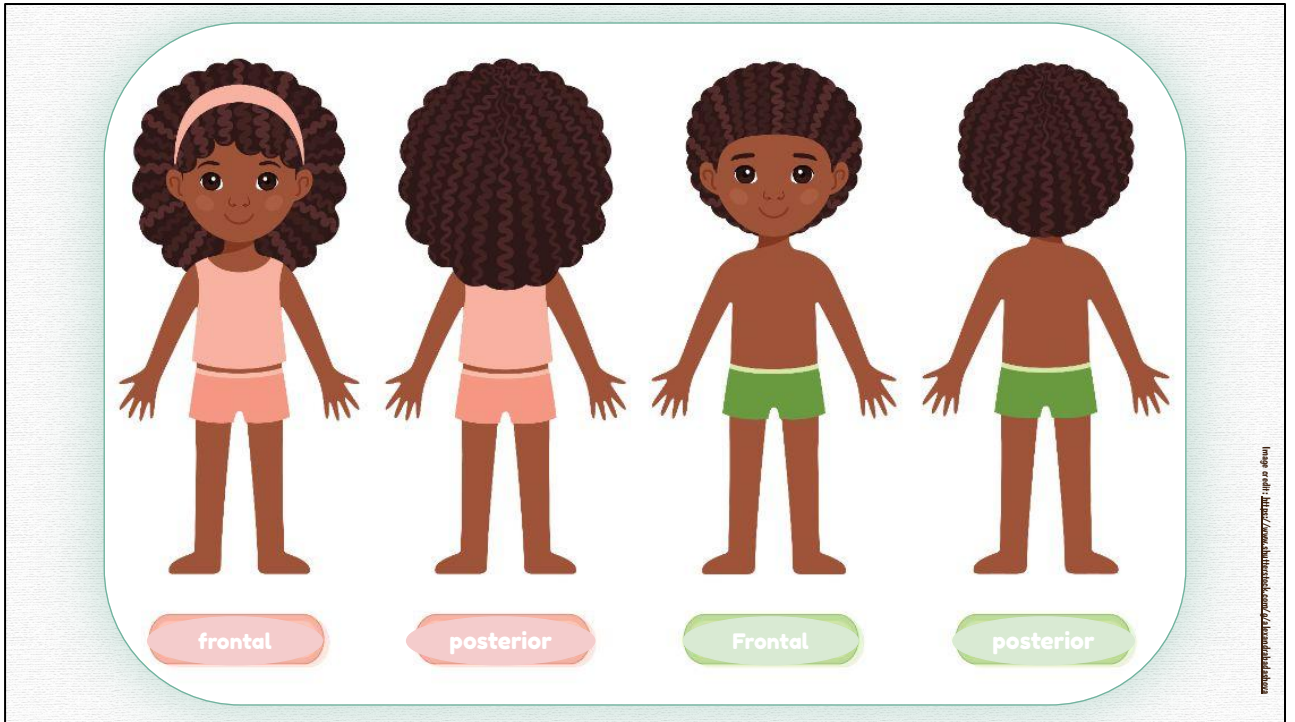


Elige uno de los dos videos: este o el de la diapositiva anterior; no ambos.

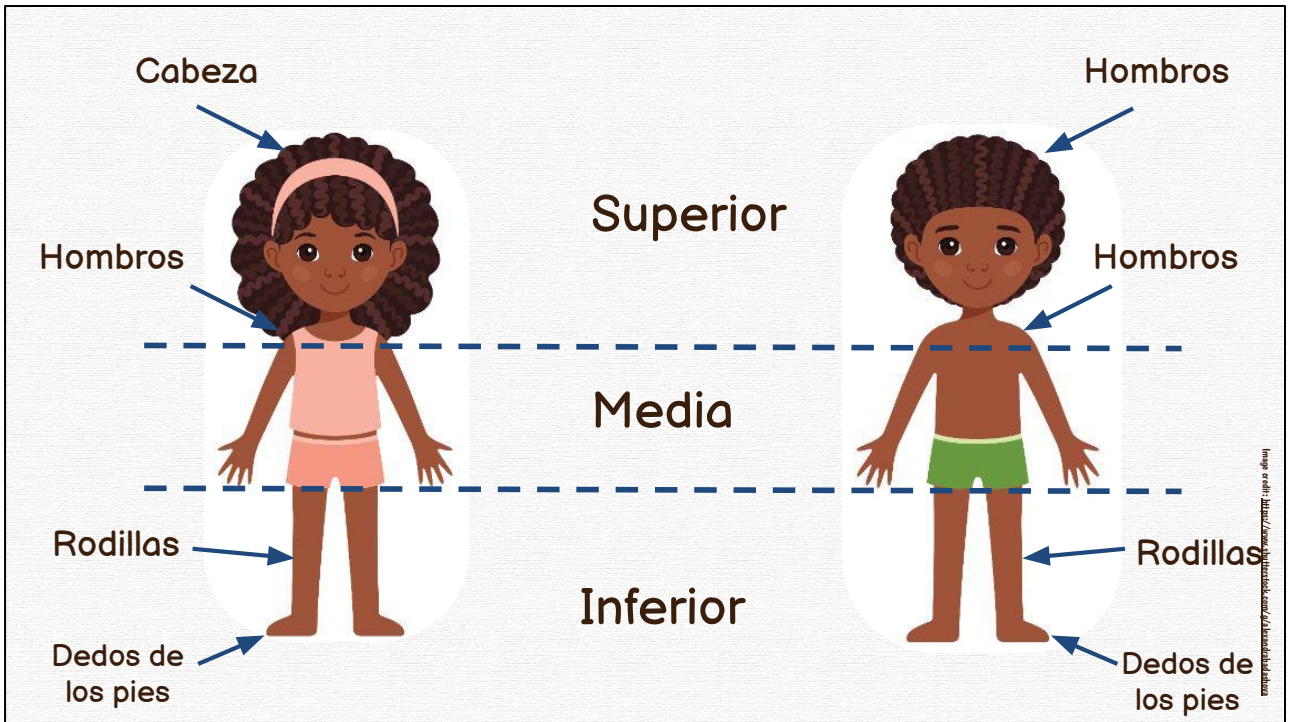
Reproduzca [el video](#) de la diapositiva y pida a los estudiantes que canten y se muevan al ritmo de la canción.

Pasa a la siguiente diapositiva diciendo algo como:

“Nuestros cuerpos son cosas maravillosas capaces de hacer muchísimas cosas. Nuestro cuerpo tiene muchas partes, y ustedes nombraron bastantes de ellas durante la canción. Veamos algunos ejemplos de cuerpos y practiquemos nombrar algunas de sus partes.”



Di: *“Estas imágenes muestran la parte frontal y posterior de dos cuerpos. El cuerpo de cada persona se ve un poco diferente —con distintas formas, tamaños y colores—, ¡y eso es lo que hace especial a cada uno de nosotros!”*



Di: “En esta imagen, vemos que nuestro cuerpo tiene una parte superior, una parte media y una parte inferior.”

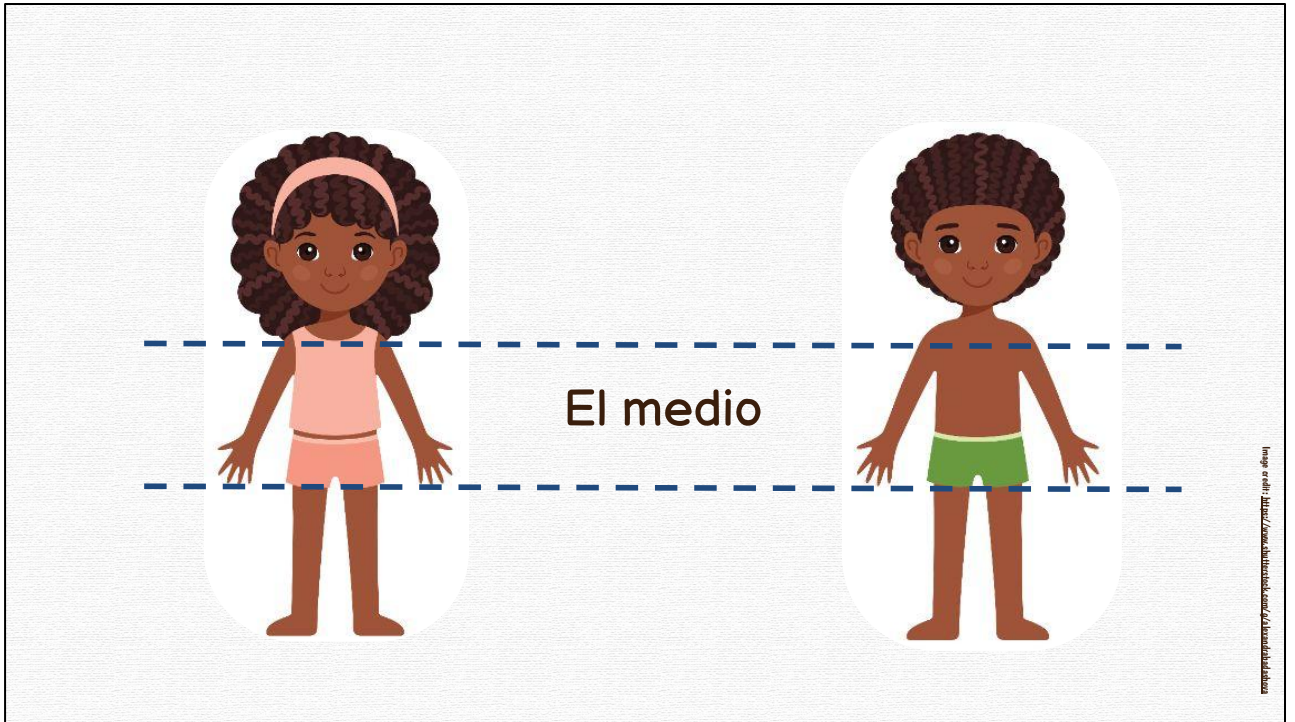
Pregunta: “¿Cuáles son algunas de las partes del cuerpo ubicadas en la parte superior?”

Posibles respuestas: cabeza, hombros, cuello, orejas, ojos, nariz, boca.

Di: “¡Sí! ¿Y cuáles son algunas partes del cuerpo que se encuentran en la parte inferior?”

Posibles respuestas: piernas, rodillas, pies, dedos de los pies

Di: “¡Sí! ¿Pero qué hay de las partes del medio?” (Tenga en cuenta que los brazos están en el medio, pero, dado que están unidos por los hombros, también pueden estar en la parte superior).



Introduce las partes intermedias diciendo algo como:

*“Hablemos sobre algunas de las partes del cuerpo que se encuentran en la zona central. Algunas personas llaman a estas partes **‘partes privadas’**, ya que son las partes que casi siempre mantenemos cubiertas. Otras personas denominan a esta zona central del cuerpo el **‘área del traje de baño’**. En esta clase, aprenderemos y utilizaremos los nombres correctos para estas partes del cuerpo. Pronunciar estas palabras puede parecer extraño o gracioso al principio, pero no son extrañas ni graciosas. ¡Todo el mundo las tiene! Además, estas son algunas de las pocas partes del cuerpo que son diferentes según el tipo de persona. Echemos un vistazo a las imágenes.”*



Señale las partes de la diapositiva mientras explica lo siguiente:

“En estas imágenes, se identifican cuatro partes del cuerpo: la zona del pecho, los glúteos, la vulva y el pene. Todas las personas poseen la area de los senos, que constituye una parte central de la parte frontal de nuestro cuerpo. Dentro de la zona del pecho se encuentran el corazón, los pulmones y la caja torácica.”

Pida a los estudiantes que digan la palabra ‘senos’.

Di: “Todas las personas también tienen gluteos, a las que muchos llaman el trasero. Los gluteos se encuentran en la parte posterior de nuestro cuerpo. Los glúteos son músculos mayor, del cual es posible que hayas aprendido en la clase de educación física”.

Pídales a los estudiantes que digan la palabra “glúteos”.

Say: “Las dos partes que difieren entre unas personas y otras son las que se encuentran en la parte frontal de nuestro cuerpo. La mayoría de las veces, las niñas nacen con una vulva en la parte externa de su cuerpo. A veces la gente llama a esto ‘vagina’, pero, en realidad, la vagina se encuentra en el interior del cuerpo. La parte externa se llama vulva.”

Pídales a los estudiantes que digan la palabra ‘vulva’.

Di: “Por otro lado, los niños nacen, en su mayoría, con un pene en la parte exterior de su cuerpo”.

palabra después de usted: senos, glúteos, vulva, pene.

Explica que los cuerpos varían y cambian diciendo algo como:

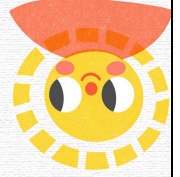
“Dado que cada cuerpo es único, estas partes —al igual que todas nuestras otras partes— vienen en todo tipo de formas y tamaños. Y estas partes pueden cambiar durante la pubertad, que es cuando los cuerpos infantiles se desarrollan hasta convertirse en cuerpos adultos.”



Manteniendo nuestro cuerpo a salvo

Introduce conceptos sobre seguridad diciendo algo como:

“Estas partes, al igual que todas las demás partes de tu cuerpo, son normales y cumplen funciones importantes. Y, tal como ocurre con cualquier otra parte de tu cuerpo, desde las manos hasta la cabeza, tienes derecho a decidir si otra persona toca o no estas partes.”



Cómodo

Incómodo



Di: *“Hablemos sobre la diferencia entre sentirse cómodo e incómodo. ¿Qué crees que significa sentirse **cómodo**?”*.

Posibles respuestas: feliz, emocionado, con energía, etc.

Di: *“Sí, por lo general, cuando nos sentimos cómodos, nos sentimos seguros y felices, como si todo estuviera bien. ¿Qué crees que significa sentirse incómodo?”*

Posibles respuestas: inseguro, sentirse mal, mal del estómago, triste, asustado, etc.

Di: *“Sí, por lo general, cuando nos sentimos incómodos, es posible que sintamos miedo; como si algo no estuviera bien o como si no estuviéramos a salvo. Si alguna vez te sientes incómodo o inseguro, tienes derecho a detener lo que está sucediendo y contárselo a un adulto en quien confíes”*.

El compromiso con mi cuerpo

**Mi cuerpo es mío.
Yo soy el dueño de mi cuerpo.
No tengo que ser abrazado,
besado
ni tocado
si me siento incómodo.**



Presenta: *“El Compromiso con mi cuerpo» diciendo algo como:”*

“Ahora, vamos a aprender un compromiso para ayudarte a recordar que solo tú tienes el derecho de decidir si otra persona toca o no tu cuerpo. Puedes repetir después de mí.”

Señale y lea en voz alta una línea de la diapositiva a la vez, haciendo que los estudiantes repitan cada línea.

- **Mi cuerpo es mío.**
- **Yo soy el dueño de mi cuerpo.**
- **No tengo que ser abrazado,**
- **besado**
- **ni tocado**
- **si me siento incómodo.**

Hoja de conexiones con el hogar

HSR Kindergarten Lesson 1


My Body
Home Connections Handout

Draw 2 trusted adults - one at school and one at home.

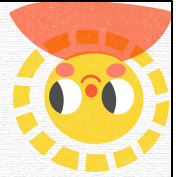
At School

At Home

Circle the middle body parts



Parent/Guardian: Today we talked about the middle parts of the body. The words we used are *breast area, buttocks, vulva, and penis*. For more information on talking to kids about their body, check out <https://amaze.org/parents/> and <https://sexpositivefamilies.com/>. Additional resources can be found on our website, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr>.



Dirigir a los estudiantes a la [Hoja de conexiones con el hogar](#) y pídeles que dibujen a dos adultos de confianza en sus vidas: uno en la escuela y otro en casa.

La próxima vez...

Escuchando a mi cuerpo



Diga: *“Durante nuestra próxima clase, aprenderemos a escuchar a nuestro cuerpo para ayudarnos a mantenernos a salvo”.*

Atribuciones

- Slide Template: [White Minimalist Playful Expressions Face Emotions Presentation](#) by [@thecoolstudio](#) via [Canva.com](#)
- [Video de «Cabeza, hombros, rodillas y pies»](#)
- [Video de todo mi cuerpo](#)
- [Imágenes de cuerpos de Shutterstock](#)

Creando nuestros acuerdos de clase

Grado: K–2

Duración: 10–15 minutos

Propósito: Los estudiantes ayudan a establecer acuerdos compartidos para las lecciones de HSR, con el fin de que todos se sientan seguros, respetados y listos para aprender.

Materiales

- Papelógrafo o póster grande titulado “**Nuestros acuerdos de clase para las lecciones de HSR**”
- Marcadores
- Un conjunto de [Iconos de imágenes](#)
- Masilla adhesiva o cinta para colocar iconos

Plantea la situación (2-3 minutos)

El profesor dice (muestra):



En nuestra clase, vamos a aprender sobre nuestro cuerpo, cómo crece y cómo cuidarlo. A veces, esto puede hacernos sentir un poco extraños o tímidos, ¡y eso está bien! Queremos que todos se sientan seguros y respetados. Así que, antes de empezar, vamos a establecer algunos acuerdos como clase sobre cómo nos comportaremos y cómo nos trataremos los unos a los otros durante estas lecciones.





Muestra el póster en blanco titulado “**Nuestros acuerdos de clase para las lecciones de HSR**”

Discusión guiada (5-8 minutos)

Dígales a los estudiantes que utilizarán **imágenes** para ayudarles a recordar cada acuerdo.

Muestre un icono a la vez y fomente la discusión.

| Iconos | Indicación | Objetivo / Lenguaje del estudiante |
|---|---|--|
|  | “¿A qué te recuerda esto? ¿Qué acuerdo podría significar esta imagen para nuestra clase?” | “Sé amable”, “Sé respetuoso”, “Usa palabras amables”. |
|  | “¿Qué nos dice esta imagen que hagamos?” | “Escucha”, “Presta atención”, “Deja hablar a los demás”. |

| Iconos | Indicación | Objetivo / Lenguaje del estudiante |
|---|--|--|
|  | “¿Qué debemos hacer si tenemos una pregunta?” | “Hagan preguntas”, “Levanten la mano”, “Utilicen el buzón de preguntas”. |
|  | “¿Por qué podríamos necesitar esta imagen para estas lecciones?” | “Mantén lo privado en privado”, “No cuentes historias sobre la gente”. |
|  | “¿Y si te sientes tímido o avergonzado por algo?” | “Está bien pasar”, “Respira”, “Está bien”. |
|  | “¿Qué muestra esta imagen?” | “Ayúdense mutuamente”, “Hagan que todos se sientan seguros”, “Sean buenos amigos”. |

Registra sus palabras junto al icono en el póster.

Consejo: Permita que los estudiantes coloquen físicamente los iconos en el gráfico para que sientan que es suyo.

Resumir (3–4 minutos)

Revisen todos los iconos juntos, señalando y leyendo en voz alta en grupo.

Podrían decir:

*“Estas fotos muestran cómo acordamos cuidarnos mutuamente durante nuestras clases.
¡Al verlas, recordaremos nuestros acuerdos!”*

Invite a los estudiantes a levantar el pulgar o a repetir: “¡Estamos de acuerdo!”.

Reforzar (Continuo)

- Mantén el cartel colocado en el mismo lugar durante cada lección de HSR.
- Comienza cada lección con un repaso de 30 segundos: “Recordemos nuestros acuerdos”.
- Reconoce cuando los estudiantes los cumplan (“¡Me gusta cómo hiciste esa pregunta con respeto!”).

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> .

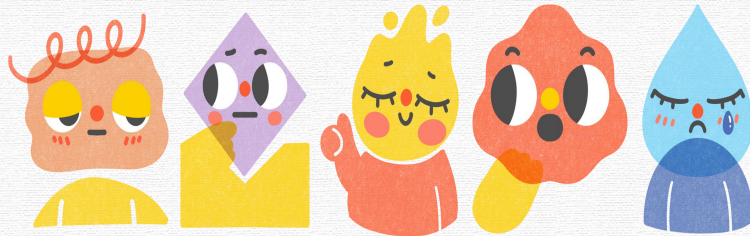
Sexualidad humana y responsabilidad

Lección 2: Escuchar a mi cuerpo



Introduce la lección 2 de la unidad HSR diciendo algo como: *“Hoy vamos a aprender más sobre nuestro cuerpo y cómo cuidarlo. Una parte realmente importante de cuidarnos es aprender a escuchar a nuestro cuerpo.”*

Acuerdos de clase



Repase las normas básicas del aula diciendo algo como: “*Antes de comenzar la lección de hoy, ¿alguien podría recordarle a la clase nuestros acuerdos para tener conversaciones difíciles y aprender sobre nuestro cuerpo?*”

Dedique tiempo suficiente para revisar cada una de las reglas básicas, así como lo que significan o cómo se manifiestan en el aula.

Repaso de la Lección 1



Adultos de
confianza

Las partes de
nuestro cuerpo

Cómodo y
incómodo



Repase la lección anterior diciendo algo como:

“La última vez que estuvimos juntos, aprendimos sobre las partes de nuestro cuerpo y sobre los adultos en quienes pueden confiar para hablar acerca de su cuerpo, ya que sus palabras y acciones los hacen sentir seguros. ¿Quién puede decirme dos adultos de confianza con los que puedan hablar en la escuela si se sienten inseguros?”

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Preguntar: *“¿Quién puede decirme dos adultos de confianza en casa con los que puedan hablar sobre su cuerpo?”*

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Preguntar: *“También aprendimos dos palabras que podríamos sentir al pensar en las partes de nuestro cuerpo: cómodo e incómodo. ¿Quién recuerda qué se siente estar cómodo?”*

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Preguntar: *“¿Quién recuerda lo que se siente ser incómodo?”*

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Diga: *“Hoy vamos a practicar escuchar a nuestro cuerpo, para que, cada vez que nos sintamos incómodos o inseguros, sepamos escucharlo y contárselo a un adulto de confianza.”*



Escuchando mi “sí” y mi “no”

Presenta la actividad diciendo:

“Hoy vamos a practicar escuchar nuestra voz interior y mover nuestro cuerpo al mismo tiempo.

A veces, nuestro cuerpo nos envía una sensación de ‘sí’; esta suele sentirse cómoda, tranquila, feliz o segura. A veces, nuestro cuerpo nos envía una sensación de ‘no’; esta suele sentirse incómoda, tensa, insegura o desagradable.

Yo haré una pregunta. Primero, responderán en silencio, dentro de su cabeza, y prestarán atención a cómo se siente su cuerpo. Luego, cuando yo diga ‘¡Muévanse!’, caminarán hacia el lado del ‘SÍ’ o hacia el lado del ‘NO’, según cómo se sienta su cuerpo.”

Utilice el [Documento de la actividad de intuición para las instrucciones](#) de la actividad.

Mi cuerpo incómodo



Actividad: Mi cuerpo incómodo

- **Preparación:** Copias impresas del [Folleto: Mi cuerpo incómodo](#)
- **Materiales:** Tijeras y pegamento

Para esta actividad, los estudiantes pueden trabajar individualmente, en parejas o en grupos..

Diga algo como: “A veces, cuando algo nos resulta incómodo, nuestro cuerpo nos da señales muy claras. Puede que el corazón nos lata más rápido. Puede que nos suden las manos. Puede que el cuerpo nos tiemble. Incluso podríamos sentir que se nos pone la piel de gallina.”

Ahora vamos a observar con más detenimiento esas señales corporales incómodas. En nuestra próxima actividad, ‘Mi cuerpo incómodo’, recortarás y pegarás imágenes que muestran diferentes señales corporales.

Veamos qué nos pueden decir nuestros cuerpos.

Señale y comente Cada una de las formas en que nuestro cuerpo puede indicarnos cuando algo no es seguro o cuando 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

- necesita ir al baño
- tembloroso por todas partes
- Piernas temblando

Mantenga la imagen visible y distribuya las hojas de trabajo de 'Mi cuerpo incómodo' (recortar y pegar). Conceda a los estudiantes tiempo para recortar los signos de peligro corporal y pegarlos sobre la figura del cuerpo, de modo que esta se asemeje a la imagen que se muestra.

Una vez que los estudiantes hayan terminado, repase nuevamente los signos, según sea necesario, para aclarar dudas.

Diga: *“Hay muchas formas diferentes en las que nuestro cuerpo puede indicarnos si nos sentimos incómodos. Y muchas razones distintas por las que podríamos sentirnos así. Podríamos sentirnos incómodos cuando alguien toca nuestro cuerpo y no queremos que lo haga. Veamos un video sobre esto.”*

Tocando



Reproducir el video sobre [Tocando](#).

Guíe a los estudiantes en una discusión sobre el video utilizando las siguientes preguntas:

- ¿De qué trataba este video?
- ¿Qué fue algo que viste u oíste durante el video?
- ¿Qué hacía sentir incómodo a Muhammad en el video?
- ¿Qué hizo Muhammad cuando se sintió incómodo?
- ¿De qué diferentes maneras dijo que no Muhammad 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.)

Haga una lista de ideas con los estudiantes sobre otras formas en las que pueden decir «no» si alguien los toca de una manera que los hace sentir incómodos.

Diga: “En el video hemos compartido las formas en que Muhammad dijo que no. ¿Cómo le dirías que no a alguien si te estuviera tocando el cuerpo de una manera que te hace sentir incómodo?”

Folleto de conexiones con el hogar

HSR Kindergarten Lesson 2

Listening to My Body
Home Connections Handout

Draw pictures of your body when you are happy and when you are uncomfortable..


Happy

Uncomfortable

What do you say when someone touches your body in a way you don't like? Trace the letters.

NO

Parent/Guardian: Today we talked about listening to our body for signs that something might be wrong. Our body talks to us by doing things like starting to sweat, shaking all over, forming goosebumps, or starting to cry. For more information on talking to kids about their *intuition*, check out the book *Listening to My Body* by Gabi Garcia. Additional resources can be found on our website, <https://www.austinsisd.org/pe-health/health-education/hsr>.



Dirija a los estudiantes al [folleto Conexiones en el hogar](#) y pídales que dibujen lo que hace su cuerpo cuando se sienten felices y cuando se sienten incómodos.

La próxima vez...

Manteniendo mi cuerpo a salvo



Para concluir, diga: *“Hemos escuchado y enumerado muchas formas diferentes de decirle que no a alguien si nos toca de una manera que nos hace sentir incómodos. Decir NO es la primera de las tres estrategias que puedes emplear si alguien te toca y eso te hace sentir incómodo. ¡Hablabremos con más detalle sobre las tres estrategias en la próxima lección!”*

Atribuciones

- Slide Template: [White Minimalist Playful Expressions Face Emotions Presentation](#) by [@thecoolstudio](#) via [Canva.com](#)
- [Feeling Happy, Feeling Safe - Touching Video](#)

Actividad de intuición: Escuchar mi “sí” y mi “no”

10 minutos

Instrucciones para el Maestro

- Designe dos espacios claramente definidos en la sala: uno etiquetado como **SÍ** y otro como **NO**. (Puede utilizar letreros, papel de colores o elementos visuales).
- Recuerde a los estudiantes que no hay respuestas correctas ni incorrectas: el cuerpo de cada persona puede sentirse diferente.
- Enfatique que los estudiantes deben:
 1. Respondan primero en silencio, en su mente.
 2. Presten atención a cómo se siente su cuerpo.
 3. Muévase solo cuando se les indique.
- Mantenga un ritmo pausado. Deje transcurrir unos 5 segundos después de cada pregunta antes de decir “Avancen”.
- Limite la participación a 1 o 2 voluntarios por cada momento de discusión para mantener el control del tiempo.
- Mantenga un tono neutral para que los estudiantes no se sientan presionados a inclinarse hacia un lado específico.
- Refuerce el lenguaje de seguridad con suavidad, sin recurrir a mensajes basados en el miedo.

Introducción (2 minutos)

Introduce esta actividad diciendo algo como:

“Hoy vamos a practicar escuchar nuestra voz interior y mover nuestro cuerpo al mismo tiempo.”

A veces, nuestro cuerpo nos envía una sensación de ‘sí’; esta suele sentirse cómoda, tranquila, feliz o segura. A veces, nuestro cuerpo nos envía una sensación de ‘no’; esta suele sentirse incómoda, tensa, insegura o desagradable.

Yo haré una pregunta. Primero, responderán en silencio, dentro de su cabeza, y prestarán atención a cómo se siente su cuerpo. Luego, cuando yo diga “¡Avancen!”, caminarán hacia el lado del SÍ o hacia el lado del NO, según cómo se sienta su cuerpo.”

Parte 1: Practicar la escucha interna (3 minutos)

“Empecemos con algunas preguntas sencillas. Recuerda: no te muevas de inmediato. Primero, responde mentalmente. Presta atención a tu cuerpo. Luego diré: ‘Avancen.’”

- *¿Llevas zapatos?*
(Haz una pausa de 5 segundos..)
“Presta atención a tu cuerpo... Avancen.”
- *“¿Estás en la playa?”*
(Pausa.)

“Presta atención a tu cuerpo... Avancen.”

- *“¿Llevas lentes?”*

(Pausa.)

“Presta atención a tu cuerpo... Avancen.”

- *“¿Estás en un aula?”*

(Pausa.)

“Presta atención a tu cuerpo... Avancen.”

Pregunte brevemente:

“¿Qué se sintió el ‘sí’ en tu cuerpo?”

“¿Qué se sintió el ‘no’?”

Parte 2: Preguntas de reflexión y preferencias (3 minutos)

“Ahora, las preguntas podrían hacerte pensar un poco más. Aun así, responde primero en tu cabeza.”

- *“¿Te gusta la pizza?”*

(Pausa → “Presta atención a tu cuerpo... Avancen.”)

- *“¿Tienes frío ahora mismo?”*

(Pausa → Avancen.)

- *“¿Te gusta el arte?”*

(Pausa → Avancen.)

- *“¿Te gusta la primavera?”*

(Pausa → Avancen.)

Debate: ¿Qué se siente al decir ‘sí’ y ‘no’? (1,5 minutos)

“¿A quién le gustaría compartir cómo se sintió el ‘sí’ en su cuerpo?”

Indicación brevemente:

- *“¿Dónde lo sentiste?”*

- *“¿Se sintió cálido, tranquilo, feliz o ligero?”*

“‘Sí’ suele sentirse cómodo. Puede sentirse feliz, tranquilo, entusiasmado o seguro.”

“¿Qué sensación tuvo el ‘no’ en tu cuerpo?”

Indicación

- *“¿Sentiste algo tenso?”*

- *“¿Sentiste el estómago retorcido o pesado?”*

“No’ suele sentirse incómodo. Puede sentirse tenso, desagradable, confuso o inseguro”.

Cierre (1 minuto)

“Nuestro cuerpo es muy sabio. Nos da señales. Cuando practicamos escuchar nuestros sentimientos de ‘sí’ y ‘no’, mejoramos nuestra capacidad para tomar decisiones seguras. Escuchar nuestro interior nos ayuda a cuidar de nosotros mismos.”

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



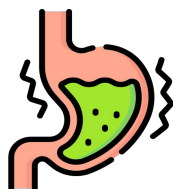
tembloroso por todas partes



Piel de gallina



Sentirse enfermo en la panza



Necesita ir al baño



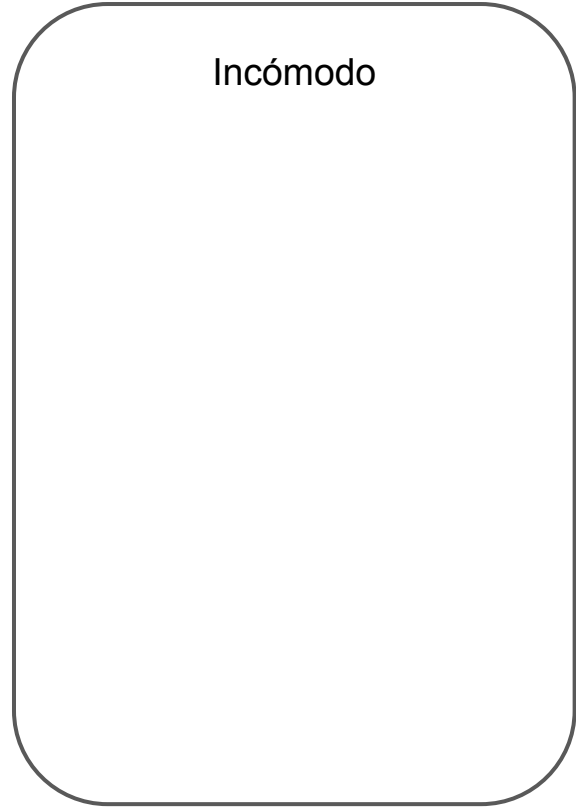
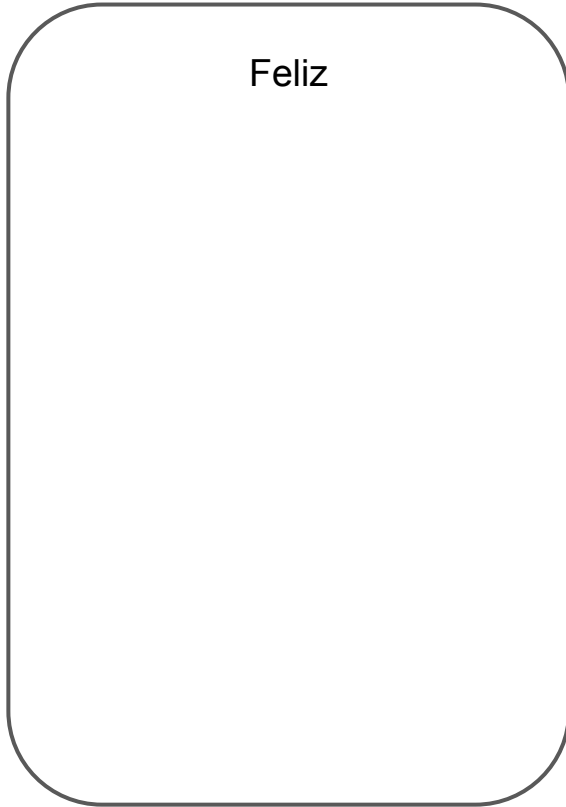
Mi Cuerpo Incómodo



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> .

Sexualidad humana y responsabilidad

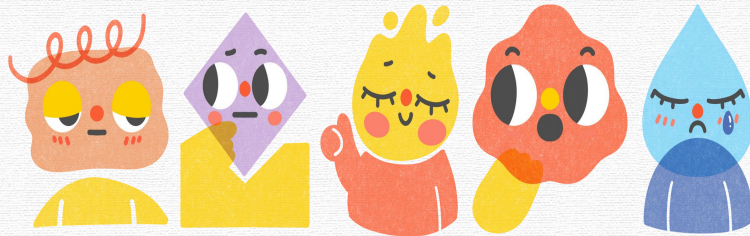
Lección 3: Manteniendo mi cuerpo seguro



Introduce la lección 3 de la unidad HSR diciendo algo como:

“Hoy vamos a hablar sobre algo muy importante: cómo mantener nuestro cuerpo cómodo y seguro. El cuerpo de cada persona le pertenece, y cada uno tiene derecho a decidir qué se siente bien y qué no.”

Acuerdos de clase



Repase las normas básicas del aula diciendo algo como: *“Antes de comenzar la lección de hoy, ¿alguien podría recordarle a la clase nuestros acuerdos para tener conversaciones difíciles y aprender sobre nuestro cuerpo?”*

Dedique tiempo suficiente para revisar cada una de las reglas básicas, así como lo que significan o cómo se manifiestan en el aula.



Adultos de confianza

Diga: “Recordemos también a los adultos en quienes pueden confiar para hablar sobre su cuerpo, ya que sus palabras y acciones les hacen sentir seguros. ¿Quién puede decirme dos adultos de confianza con los que puedan hablar en la escuela si se sienten inseguros?”

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Diga: “¿Quién puede decirme dos adultos de confianza en casa con los que puedan hablar sobre su cuerpo?”

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Repaso de la lección 2



Cómo se comunican nuestros cuerpos

Si nos sentimos incómodos

¿Qué podemos decir?



Repase la lección anterior diciendo algo como:

“La última vez que estuvimos juntos, aprendimos a escuchar a nuestro cuerpo. ¿Quién recuerda una forma en que nuestro cuerpo nos avisa si nos sentimos incómodos o inseguros?”

Proporcione tiempo suficiente 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?”

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Así es, ¡podemos decir “NO”!

Mi compromiso con mi cuerpo

Mi cuerpo es mío.
Yo soy el dueño de mi cuerpo.
No tengo que ser abrazado,
besado
ni tocado
si me siento incómodo.



Pregunta Si alguien recuerda el Compromiso con mi cuerpo de la primera lección. Conceda tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes.

Pregunta que todos se pongan de pie y lo reciten, con los estudiantes repitiendo cada línea.

- *Mi cuerpo es mio*
- *Soy el jefe de mi cuerpo.*
- *No tengo que ser abrazado,*
- *besado,*
- *o tocado*
- *si estoy incomodo.*

Explique a los estudiantes que les va a hacer una pregunta sobre una parte del cuerpo y que deben responder todos juntos.

Diga: "Por ejemplo, si te preguntara —[señala tu propia cabeza]—: "¿De quién es esta cabeza?", tú señalarías tu propia cabeza y dirías: "¡Mi cabeza!".
Probemos: ¿De quién es esta cabeza?"

Indique a los estudiantes que señalen su propia cabeza y digan: "¡Mi cabeza!"

Una vez que veas que todos entienden lo que estás haciendo, haz 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 pie?*" ("*¡Mi pie!*")
- "*¿De quién son estas orejas?*" ("*¡Mis oídos!*")

Luego, rodéate con los brazos en un abrazo y pregunta, con intencionalidad y énfasis: "*¿De quién es este cuerpo?*" Espera a que los estudiantes se abracen a sí mismos y respondan: "*¡Mi cuerpo!*"

Diga, "*Quiero volver a oír eso: ¿el cuerpo de quién?*" Espera a que ellos digan, "*¡Mi cuerpo!*"

Diga, "*Bien. Entonces, ¿quién decide quién puede y quién no puede tocar tu cuerpo?*" Responde con ellos: "*sí.*"

Pida a los estudiantes que tomen asiento.

Reafirmar para los estudiantes, "*Muy bien. Estos son nuestros cuerpos —y, por lo tanto, tenemos derecho a decidir si queremos que otra persona los toque y de qué manera. Eso también significa que debemos escuchar y dejar de tocar a los demás cuando alguien nos dice que no quiere ser tocado.*"



Sí



No



A veces

Presenta la actividad diciendo:

“Hoy vamos a hablar sobre algo muy importante: cómo mantener nuestro cuerpo seguro y cómodo. El cuerpo de cada persona le pertenece a ella misma, y cada uno tiene el derecho de decidir qué le parece bien y qué no. Por ejemplo, a algunas personas les gustan los abrazos y chocar las manos. A otras, no. ¡Cada persona es diferente, y eso está bien!”

*“Vamos a jugar a un juego llamado **Sí, no, a veces**. Yo diré diferentes cosas que los niños a veces hacen entre sí, y todos mostraremos lo que sentimos al respecto con nuestros brazos.”*

Utilice el [Documento de la actividad Sí, no, a veces](#) para las instrucciones de la actividad.



Ayudantes saludables

Haz la transición desde la actividad diciendo algo como:

“Acabamos de aprender que tu cuerpo te pertenece, y que puedes decir cuando algo no te gusta.”

“Hay algunas ocasiones en las que un adulto que te cuida podría necesitar ayudar a que tu cuerpo se mantenga sano, incluso si no te gusta cómo se siente.”

Mantén un tono tranquilo y tranquilizador.

- **Ejemplo 1: Medicina**

“A veces, tus padres o tu cuidador podrían darte una medicina. Tal vez no te guste su sabor. Podría saber feo. Pero te la dan para ayudar a que tu cuerpo se recupere.”

“Eso es diferente de alguien que intenta hacerte daño. La medicina sirve para mantenerte a salvo y saludable.”

- **Ejemplo 2: Visitas al doctor**

“A veces, un médico o una enfermera pueden ponerte una inyección. Las inyecciones pueden pellizcar o doler por un momento, pero ayudan a que tu cuerpo se mantenga fuerte y sano.”

Reforzar la seguridad:

“Tu padre o tu cuidador lo sabe. Ellos te llevan allí. El trabajo del

- *médico es ayudar a tu cuerpo.*

Aclarar la diferencia

“Las personas que te ayudan a mantenerte sano —como tus padres, cuidadores, médicos y enfermeros— a veces hacen cosas que no se sienten bien por un breve momento, con el fin de mantener tu cuerpo saludable.”

Luego, contrasta claramente.:

“Pero nadie debería tocar tu cuerpo de una manera que pretenda lastimarte, guardar secretos sobre tu cuerpo o hacerte sentir miedo.”

Sé breve. No hace falta una discusión larga.

Podrías darles esta regla sencilla:

“Si es para mantener mi cuerpo sano y mi adulto lo sabe, está bien.

Si me hace sentir asustado o confundido, o si es un secreto, se lo cuento a un adulto en quien confío.”

NO VETE DÍLO



No, ve y dílo

Diga, *“Piensa en la lección anterior, cuando vimos el video sobre el contacto físico. ¿Qué recuerdas sobre lo que podemos hacer para ser realmente claros con alguien cuando nos está tocando de una manera que no nos gusta?”* (Si lo necesitan, recuérdelen cómo se les enseñó a Muhammad y a los demás a decir ‘no’.)

Haz clic para mostrar la palabra **NO** en la diapositiva, o escribe *Di "NO" con letras grandes en la pizarra o en un papelógrafo.*

Pregunta: *“¿Cómo decimos ‘no’ de una manera que le haga saber a alguien que queremos que se detenga?”*

Indicación: mirar a la otra persona a los ojos y mantener un tono de voz serio y grave. [Nota: Es probable que los niños griten o alcen la voz; esto es, en realidad, algo positivo, ya que significa que comprenden que, en ocasiones, es necesario mostrarse firmes. Valide la energía que hay detrás de esa actitud, pero explíqueles que no es necesario gritar; basta con ser claros y directos.]

Diga: *“Bien. Decimos no y lo decimos en serio. Ayer mencioné que decir no es solo el primero de tres pasos. ¿Qué crees que podría hacer alguien a continuación?”*

(Los estudiantes pueden mencionar aquí que le contarían a un adulto de confianza, pero recuérdelen que no siempre hay un adulto cerca.)

abandonar la zona, o ¡Vete! Si puedes, deberías intentar alejarte lo más rápido posible de la persona que te ha hecho sentir incómodo.”

Haz clic para mostrar la palabra “VETE” en la diapositiva, o escribe VETE con letras grandes debajo de la palabra No.

Pregunta: “Una vez que abandones la zona, ¿qué crees que podrías hacer a continuación?”

Recibe algunas respuestas y luego di: “¡Así es! La tercera estrategia consiste en DÍLO a un adulto de confianza. ¿Recuerdas esa lista de adultos en los que confías y con quienes puedes hablar cuando te sientes incómodo? Debes acudir a uno de ellos y contarles de inmediato lo que sucedió.”

Haz clic mostrar la palabra “Dílo” o escribir “Dílo” en letras grandes debajo de la palabra “Vete”.

Repite las tres estrategias para responder si alguien los toca de una manera que los haga sentir incómodos. Luego, di: “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, Dílo. Los estudiantes pueden responder al unísono: “¡No, vete, dílo!”
 - *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!”)
 - *Un adulto que no conoces toca tu cabello y te sientes incómodo. ¿Qué harías?* (“¡Di no! ¡vete! ¡Y cuéntaselo a un adulto de confianza!”)

Resumen de la unidad

Lección

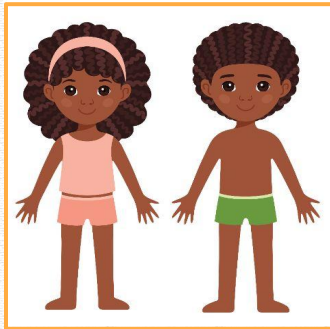
1

Lección

2

Lección

3



Para concluir la unidad, diga: *“Hemos aprendido muchísimo sobre nuestro cuerpo en estos últimos días. Aprendimos sobre las partes centrales de nuestro cuerpo. ¿Alguien podría decirme algunos de los nombres de esas partes del cuerpo de las que hablamos?(Buscando las palabras “los senos”, “glúteos”, “vulva” y “pene”).*

“También aprendimos a escuchar a nuestro cuerpo cuando nos dice “no” a algo que nos resulta incómodo. ¿Cuáles fueron algunas de las formas en que nuestro cuerpo nos dice que no se siente cómodo?(Buscando cosas como: Sentir que se eriza el vello; Frente sudorosa; Romper a llorar; Aceleración del ritmo cardíaco; Malestar estomacal; Piel de gallina; Palmas sudorosas; Necesidad de ir al baño; Temblores por todo el cuerpo; Piernas temblorosas))

“Y hoy aprendimos cómo decir ‘no’ si alguien toca 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.”


Folleto de conexiones con el hogar

HSR Kindergarten Lesson 3


Keeping My Body Safe
Home Connections Handout

Color in the words that will help you stay safe.

Say or show:

NO! 

GO to a safe place with other people

 and **TELL** an adult you trust

My Body Pledge


My body is mine.

I am the boss of my body.

I don't have to be hugged, kissed, or touched by anyone if I am UNCOMFORTABLE.

Parent/Guardian: Today we talked about keeping our body safe. We learned that my body is mine and nobody has the right to touch it when I don't want them to. Recite the My Body Pledge with your child. For more information on personal safety and child abuse prevention, check out the Family Safety Toolkit at <https://safer-smarter-families.org/>

Additional resources can always be found on our website, <https://www.austinsd.org/pe-health/health-education/hsr>



Dirigir a los estudiantes a la [Folleto de conexiones con el hogar](#) Y haz que coloreen las palabras que los mantendrán a salvo: ¡No! ¡Vete! ¡Dílo! Recuérdales que hay adultos en quienes confían y con quienes podrán hablar cuando tengan más preguntas sobre su cuerpo o sobre las normas para mantenerse a salvo.

Atribuciones

- Slide Template: [White Minimalist Playful Expressions Face Emotions Presentation](#) by [@thecoolstudio](#) via [Canva.com](#)
- [Feeling Happy, Feeling Safe - Touching Video](#)

Actividad “Sí, no, a veces”

5-10 minutos

Materiales:

- Visuales de la diapositiva: Brazos arriba, brazos abajo, brazos extendidos
- Lista de comportamientos (Sí/No/A veces) a continuación

Introducción y enseñanza de los movimientos (1-2 minutos)

- Di algo como: (Adopta un tono cálido y una expresión de curiosidad).
 - “Vamos a jugar a un juego para mostrar cómo nos sentimos respecto a diferentes comportamientos, llamado...*Sí, no o a veces*. Pensaremos en diferentes cosas que los niños a veces hacen entre sí, y mostraremos cómo nos sentimos al respecto con nuestros brazos.”
- Demuestren las señales de movimiento y practiquen juntos.
 - **Sí (me gusta):** “¡Levanten los brazos bien alto y muevan los dedos!” (Todos practican).
 - **No (no me gusta):** “Baja los brazos a los costados y mueve los dedos”. (Practica de nuevo).
 - **A veces (Depende):** “Extiende los brazos rectos hacia los lados y mueve los dedos”. (Practica de nuevo).
- Di: “Recuerda, esto no se trata de lo que les gusta a *los demás*, sino de lo que te gusta a *tí*”.
- Mostrar el visual en la diapositiva y modelar claramente.
 - **Brazos arriba (mueve los dedos):** “Esto significa Sí: ¡me gusta!”
 - **Brazos abajo (mueve los dedos):** “Esto significa NO: no me gusta.”
 - **Brazos extendidos hacia los lados (mueve los dedos):** “Esto significa ‘a veces’; depende.”
- Practica los tres juntos, de forma rápida y lúdica.
- Recordar a los estudiantes:
 - Recuerda: se trata de lo que *te* gusta. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Juega al juego (3-5 minutos)

- Lee un comportamiento a la vez.
 - Chocar las manos
 - Recibir un abrazo
 - Tomarse de las manos
 - Luchar
 - Hacer cosquillas
 - Empujar

- Patear
- Besar
- Sentarse muy cerca
- Después de cada uno:
 - Di algo como: “Muéstreme: ¿te gusta, no te gusta o depende?”
 - Haz una pausa para permitir que los niños muestren su movimiento.
 - Si hay respuestas mixtas o del tipo “a veces”, profundice: “Cuénteme más: ¿cuándo podría gustarle? ¿Cuándo podría no gustarle?”.
- Mantén un tono curioso, neutral y afirmativo. No hay respuestas correctas ni incorrectas.
 - “Sí, a veces nos gustan los abrazos de la familia, pero no de alguien que no conocemos.”
 - “Sí, no nos gusta empujar porque duele.”
- Mantén la conversación ligera y centrada en la comodidad y la seguridad.

Comentar sobre la lectura de los sentimientos de los demás (1-2 minutos)

- Pregunta: “¿Cómo te das cuenta cuando a alguien no le gusta algo que estás haciendo?”
- Solicite respuestas como:
 - “Dicen: ‘¡Para!’”
 - “Parecen molestos.”
 - “Se alejan.”
 - “Lloran o gritan.”
 - “Apartan tu mano.”
- Reforzarse:
 - “Si alguien dice ‘alto’, paramos de inmediato.”
 - “Si alguien parece incómodo, paramos.”

Reflexión final (1-2 minutos)

- Di algo como:
 - “Aprendimos que a cada persona le gustan cosas diferentes. Eso significa que debemos decirles a los demás si algo no nos gusta.”
 - “Y cuando alguien nos dice “no” o “basta”, escuchamos y nos detenemos de inmediato. Eso ayuda a que todos se sientan seguros.”
- Termina con: “Tu cuerpo te pertenece a TI”.

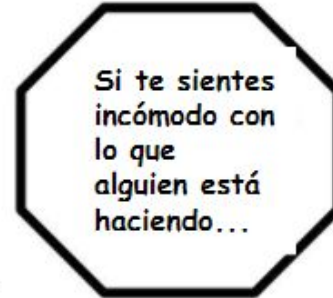
Manteniendo Mi Cuerpo Seguro

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://safer-smarter-families.org/>

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