

Sexualidad humana y responsabilidad

Lección 1: Seres vivos y reproducción



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:

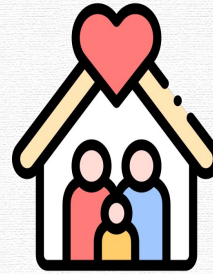
*A veces, los niños pueden sentirse nerviosos o asustados al hablar con los adultos sobre cómo se sienten; especialmente si se trata de algo de lo que no saben si está bien hablar. En estas próximas lecciones, vamos a hablar sobre temas que no siempre tratamos abiertamente y que, al principio, pueden 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.

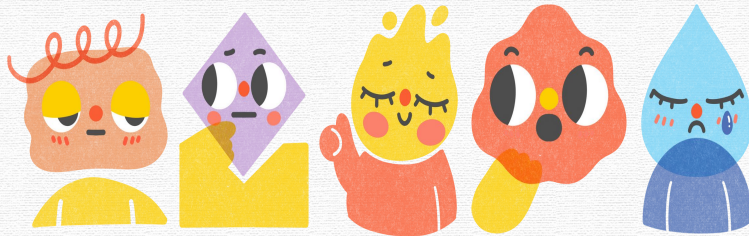
Haz clic para mostrar la imagen ‘En casa’.

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).

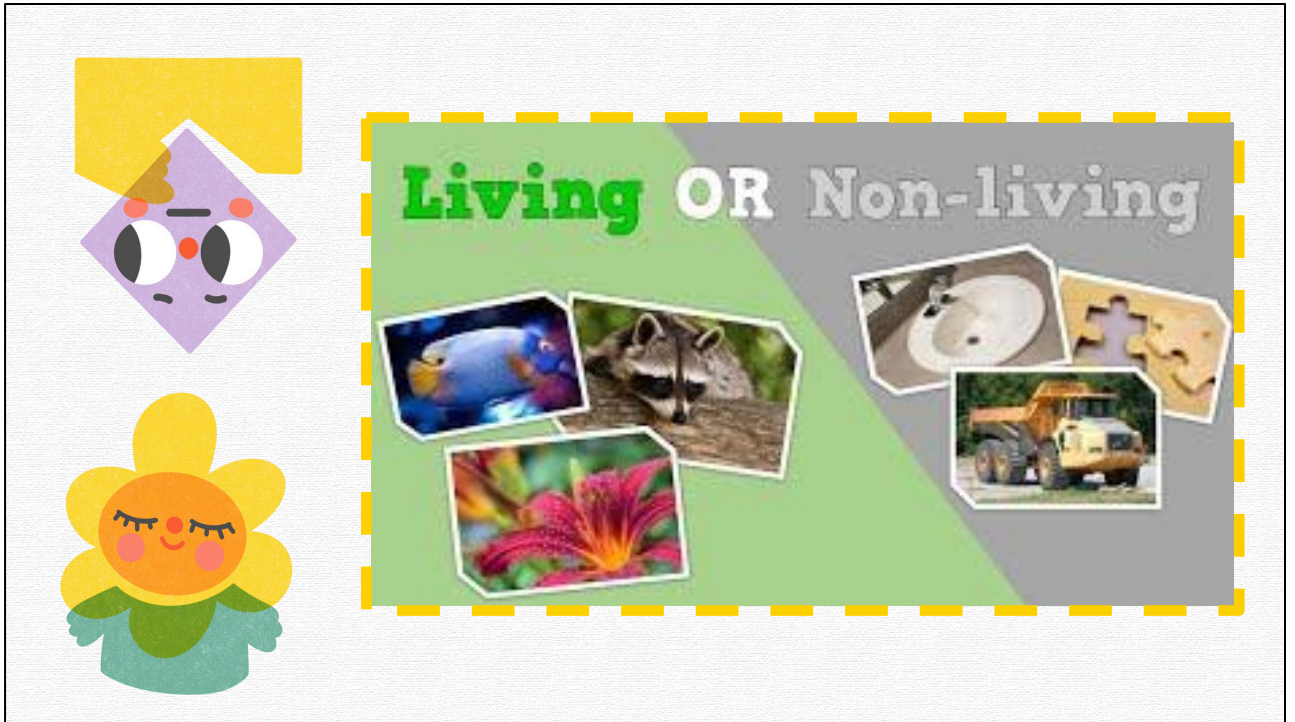
Utilice el [K-2: Creando nuestros acuerdos de clase](#) documento para guiar una discusión con el fin de establecer los acuerdos.



Seres vivos y no vivos

Introduce los seres vivos y los seres no vivos diciendo algo como:

“Para comenzar esta unidad, hablaremos sobre seres vivos y objetos inanimados. ¿Qué ejemplo de ser vivo se te ocurre? (Deja tiempo para que respondan). ¿Qué ejemplos de objetos inanimados existen?” (Deje tiempo para las respuestas).



Reproducir el video: [Seres Vivo o no vivo?](#) (Una canción de ciencia para niños)

[Nota para el profesor: el video dura poco más de 4 minutos; si no desea verlo completo, deténgalo en el minuto 2:44 para permitir un par de rondas de la canción.]

Seres vivos

- Crecen y cambian
- Se reproducen
- Se mueven por sí mismos
- Necesitan alimento, agua y aire



Procesa el video formulando las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles fueron algunos ejemplos de seres vivos que viste en el video?*
 - Jirafa
 - Águila/aves
 - Plantas
 - Personas
 - Peces
 - Cerdos
 - Mariposa
 - Camaleón

HAZ CLIC para revelar: **Crece y cambia** y pregunta:

- *¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo crecen y cambian las cosas?*

Posibles respuestas: un pollito sale del huevo y crece hasta convertirse en gallina; las plantas crecen y echan flores o dan frutos; los bebés crecen hasta convertirse en niños mayores y, posteriormente, en adultos.

HAZ CLIC para revelar: **Reproduce** y pregunta:

- *¿Qué significa “reproducir?” (Para hacer más de sí mismos.)*

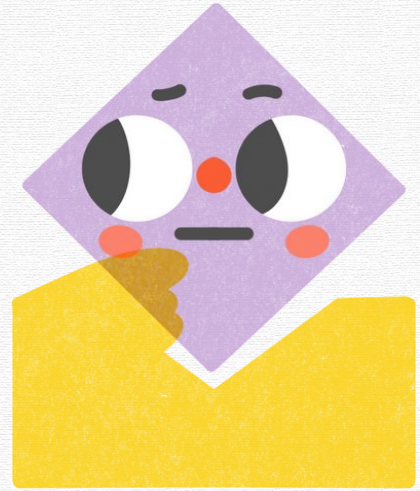
Informen a los estudiantes que hablaremos más sobre esto a continuación.

- *¿Cómo van los pájaros de aquí para allá?* (Respuesta: ¡Ellos vuelan!)
- *¿Cómo van los peces de allí para allá?*(Respuesta: ¡Ellos nadan!)
- *¿Cómo va la gente de aquí para allá?* (Respuesta: caminan, corren, saltan o se deslizan, etc..)
- *¿Cómo se mueven las plantas de aquí para allá?* (Esto podría desconcertar a los estudiantes. Explique que las plantas se mueven hacia la luz, las enredaderas giran y giran en espiral para agarrar cosas, y las hojas y las flores se abren y cierran)

HAZ CLIC para revelar: Necesito comida, agua y aire, y pregunto:

- *¿Qué otras cosas podrían necesitar los seres vivos?*
(Posibles respuestas: sueño, sol, lugares seguros/protección contra cosas nocivas.)

Seres no vivos



Pregunta: ¿En qué se diferencia esto de los seres no vivos?

Explique algunos de los siguientes ejemplos según sea necesario:

- Los seres inanimados pueden crecer y cambiar si alguien o algo hace que esto suceda. Por ejemplo, a una bicicleta se le pueden cambiar las piezas o se le puede subir y bajar el asiento, pero no lo hace por sí misma.
- Los seres inanimados pueden ser trasladados de un lugar a otro si alguien o algo los mueve.
- Los seres inanimados no necesitan ser cuidados ni protegidos, a menos que, tal vez, sean frágiles.
- Y, a veces, es posible crear más ejemplares de un objeto inanimado, pero este no lo hace por sí mismo. Por ejemplo, todos ustedes tienen un folleto que luce idéntico al que yo tengo, ya que fue reproducido en una fotocopidora; sin embargo, el folleto no puede realizar esa acción por sí solo, puesto que no está vivo.



Reproduce

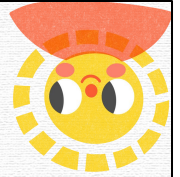
Retoma la conversación en torno a la palabra “reproducir” diciendo algo como:

Cuando los seres vivos se reproducen, ¡a eso también lo llamamos tener un bebé! Los seres vivos pueden reproducirse de varias maneras diferentes: algunos bebés crecen dentro de la persona o del animal, y otros provienen de la puesta de un huevo.

Pregunta: “¿Alguien sabe dónde crece un bebé humano antes de nacer?”(Es probable que los estudiantes respondan cosas como: en la mamá, en el estómago o en la barriga.)

Explica: “La parte del cuerpo donde crece un bebé humano se llama útero. El útero está cerca del estómago, pero en realidad es un órgano diferente. Todas las personas tienen estómago, pero no todas tienen útero. Los cuerpos que tienen útero suelen ser de niñas.”

Folleto de conexiones con el hogar





HSR 1st Grade, Lesson 1



Living Things and Reproduction
Home Connections Handout

For each set of pictures, circle the one that is living.



Which bear is Living?



Which part of the ground is Living?





Which worms are Living?

Which butterfly is Living?

Living things grow and change. Put a 1, 2, 3, or 4 under the pictures to show the order a human grows.

Parent/Guardian: Today we talked about living things. We learned that living things grow and change, they move on their own, they have needs, like food, water, and air, and they reproduce. The definition of "reproduce" is to make more of themselves. For more information on talking to kids about their *intuition*, check out the book *What Makes a Baby*, by Cory Silverberg. Additional resources can be found on our website, <https://www.austinsd.org/oc-health/health-education/hse/>.

Dirigir a los estudiantes a la [Folleto de conexiones con el hogar](#) pídeles que rodeen con un círculo los seres vivos de cada par.

La próxima vez...

Mi cuerpo



Dega: *“Durante nuestra próxima clase, aprenderemos más sobre los cuerpos.”*

Atribuciones

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

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!”).

Seres Vivos y Reproducción

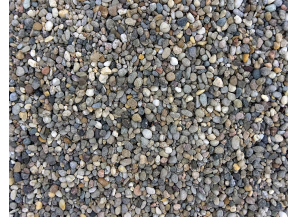
Folleto de conexiones en el hogar

Para cada conjunto de imágenes, encierra en un círculo la que está viva.

¿Qué oso es vivo?



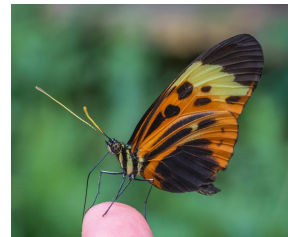
¿Qué parte del suelo es Vivo?



¿Qué gusanos están vivos?

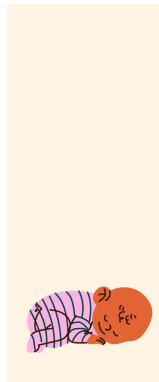


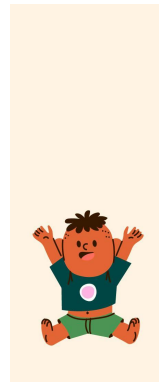
¿Qué mariposa es viva?

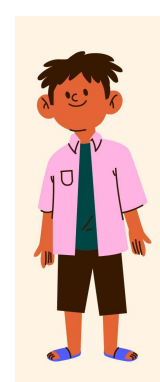


Los seres vivos crecen y cambian. Pon un 1, 2, 3 o 4 debajo de las imágenes para mostrar el orden en que crece un ser humano.









Padre/tutor: Hoy hablamos sobre los seres vivos. Aprendimos que los seres vivos crecen y cambian, se mueven solos, tienen necesidades, como comida, agua y aire, y se reproducen. La definición de "reproducir" es hacer más de sí mismos. Para obtener más información sobre cómo hablar con los niños sobre sus *intuición*, echa un vistazo al libro *Lo Que Hace a un Bebe*, por Cory Silverberg. Se pueden encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr> .

Sexualidad humana y responsabilidad

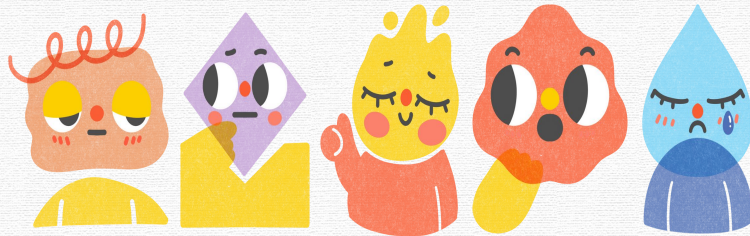
Lección 2: Mi cuerpo



Introduce la lección 2 de la unidad HSR diciendo algo como:

“Hoy vamos a aprender sobre nuestros increíbles cuerpos y cómo mantenerlos seguros y saludables.”

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.



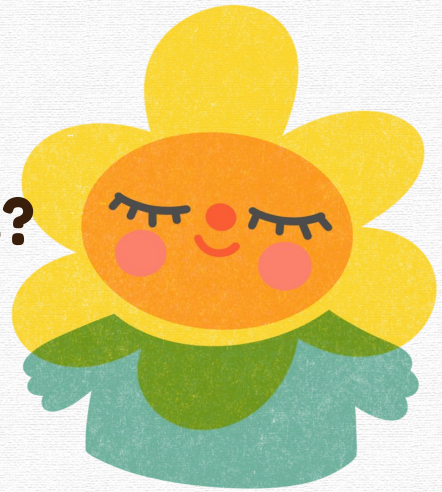
Escaneo corporal

Presenta la actividad diciendo:

“En esta lección, vamos a hablar sobre nuestros cuerpos. Antes de comenzar, tomemos unos minutos de silencio para realmente prestar atención a nuestros propios cuerpos.”

Utilice el [Documento de la actividad de escaneo corporal](#) Instrucciones para la actividad.

¿Qué hacen los cuerpos?



¿Qué hacen los cuerpos?

Di algo como:

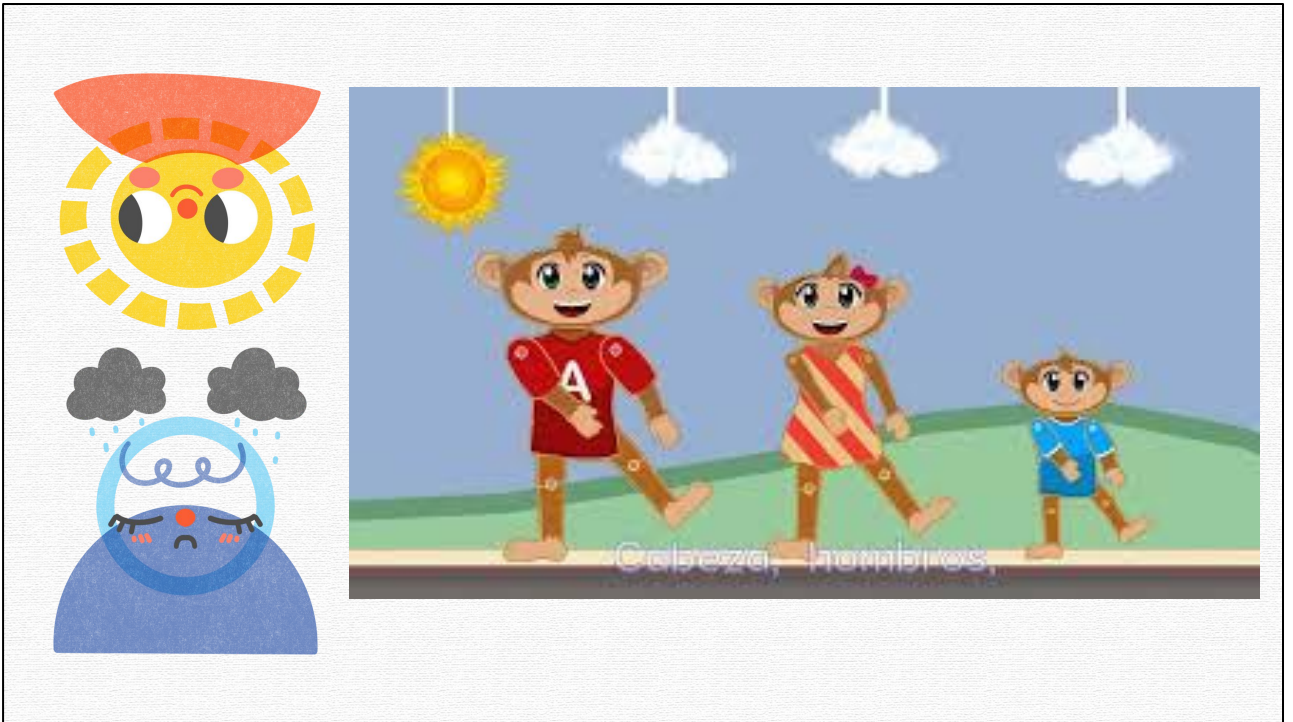
“Ahora que somos más conscientes de nuestros cuerpos, pensemos en todas las cosas increíbles que nuestros cuerpos pueden hacer. ¿Cuáles son algunas formas en que tu cuerpo puede moverse?”

Posibles respuestas: caminar, correr, saltar, jugar, etc. Anime a los estudiantes a realizar todos los movimientos que sugieran. Diviértase con esta sección.

“¿Qué otras cosas puede hacer tu cuerpo?”

Posibles respuestas: Usar los sentidos [tocar, saborear, oler, ver, oír], 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.

“¡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 quizás ya conozcas.”



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

Reproducir [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. 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.”

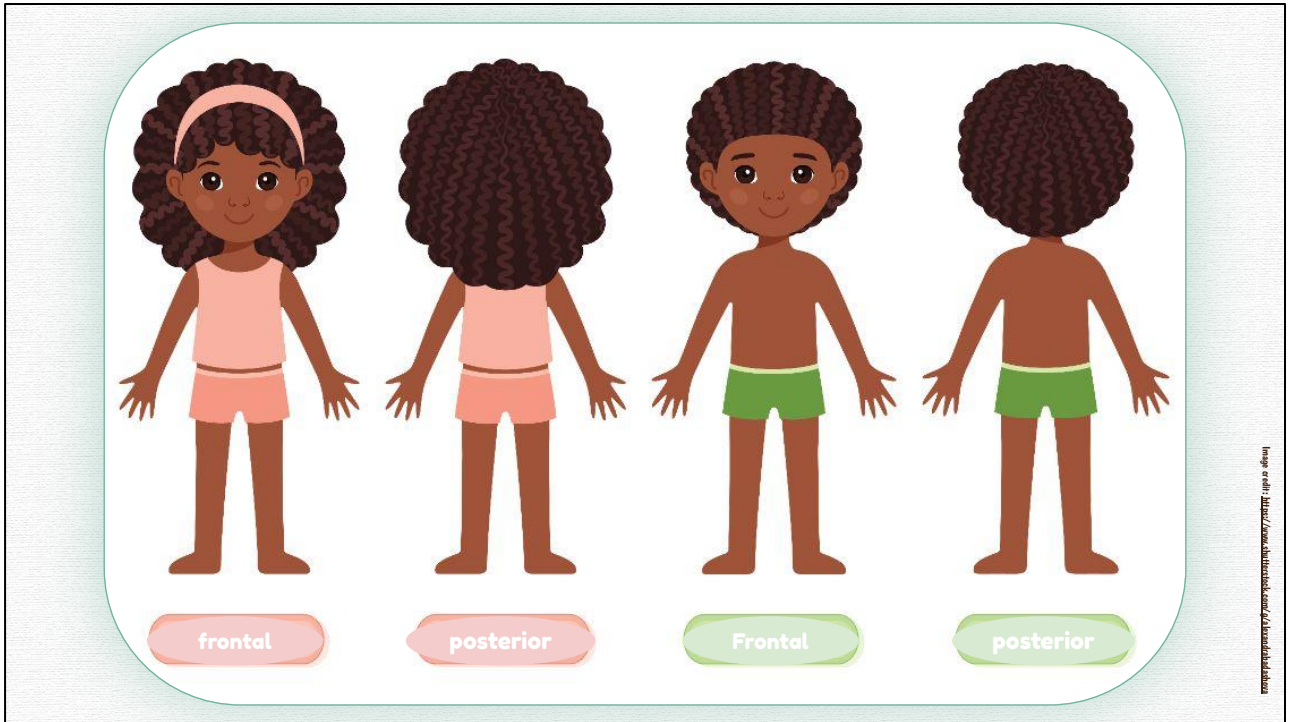


Elige uno de los dos videos: este o el de la diapositiva anterior; no ambos.

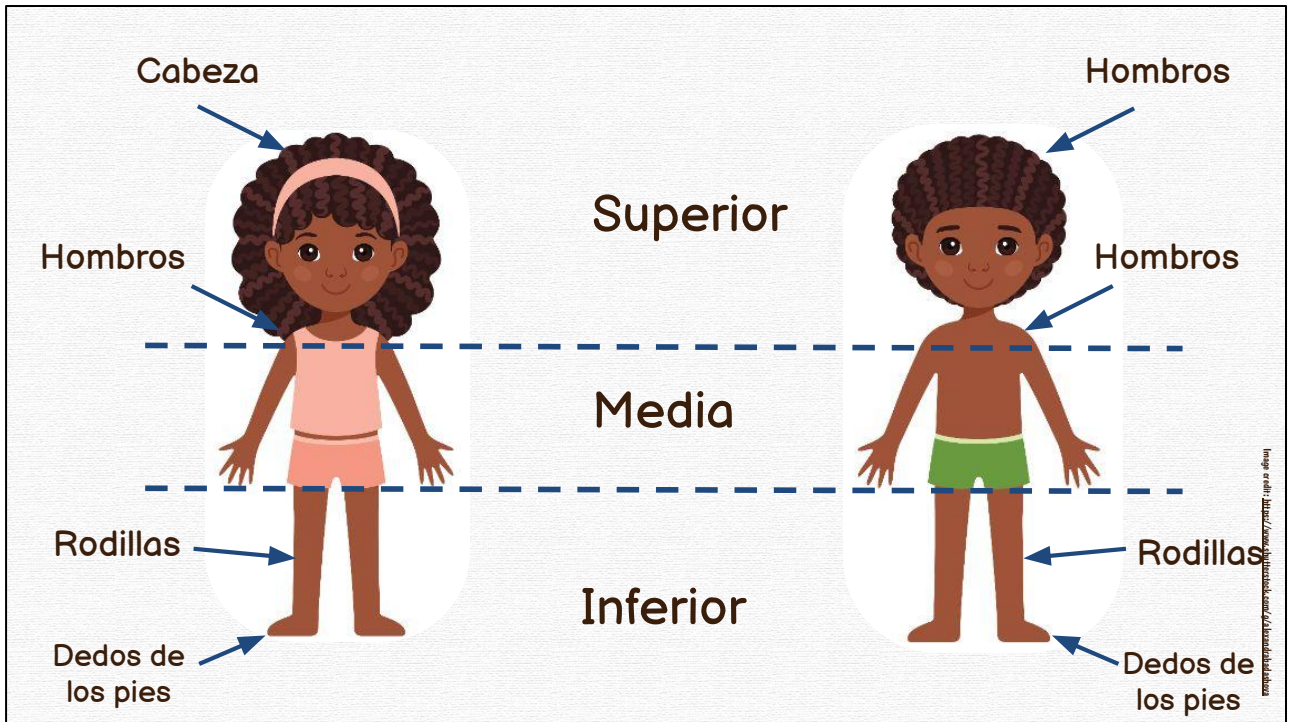
Reproducir [el video](#) y haga que los estudiantes canten y se muevan al ritmo de la canción.

Pasa a la siguiente diapositiva diciendo algo como:

“Nuestros cuerpos son cosas maravillosas capaces de hacer muchísimas cosas. 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: Hay muchas formas diferentes en que las personas hablan sobre las partes de su cuerpo. En las primeras imágenes, podemos ver que cada cuerpo tiene una parte frontal y una parte posterior.



Diga: “En esta siguiente imagen, vemos que nuestro cuerpo tiene una parte superior, una parte media y una parte inferior. ¿Cuáles son algunas de las partes del cuerpo que se encuentran en la parte superior?”.

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

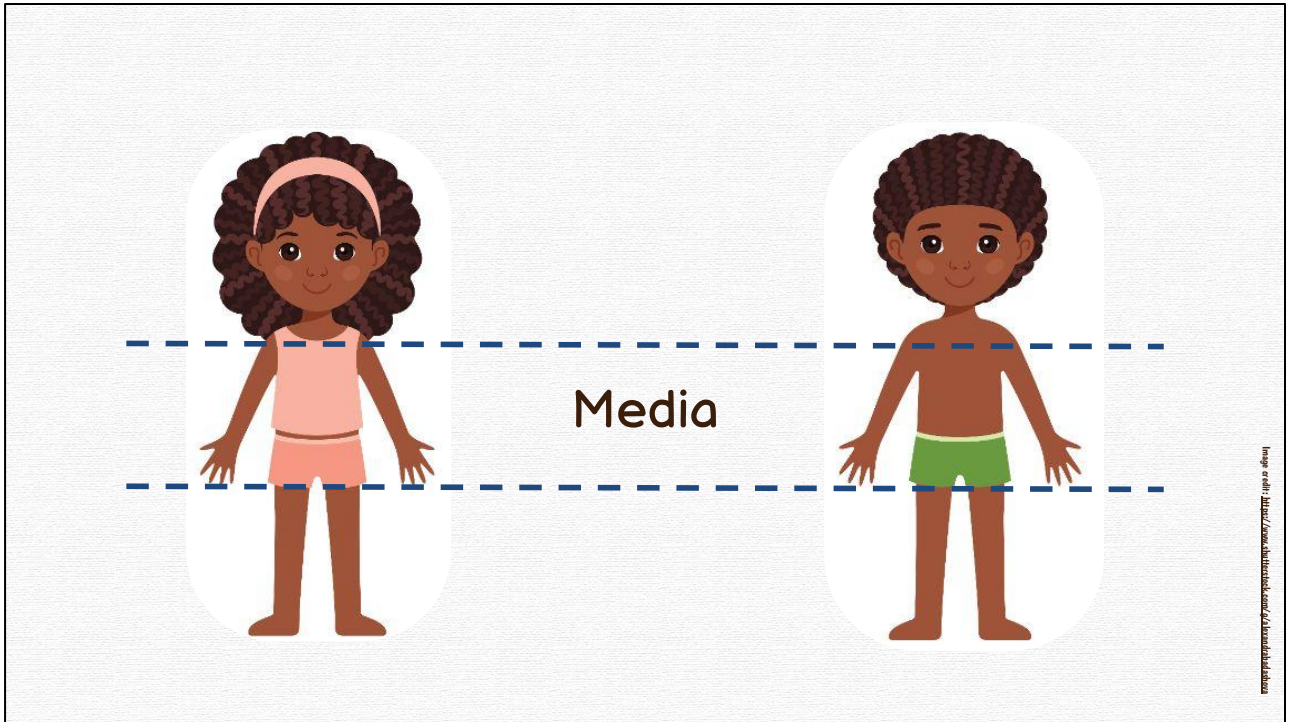
“¡Sí! ¿Y cuáles son algunas partes del cuerpo ubicadas en la parte inferior?”

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

“¡Sí! Ahora, ¿qué hay de las partes del medio?”

Posibles respuestas: estómago. Ten en cuenta que los brazos se encuentran en la parte media, pero, dado que están unidos a los hombros, también pueden situarse en la parte superior.

“¡Sí! El estómago se encuentra en la parte media del cuerpo, pero también hay algunas otras partes de las que no hablamos tan a menudo.”



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 íntimas**, 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 etiquetan cuatro partes del cuerpo: zona de los senos, glúteos, vulva y pene.

Todas las personas poseen la zona del pecho, que constituye la parte central de la parte frontal de nuestro cuerpo. En el interior de la zona del pecho se encuentran nuestro corazón, los pulmones y la caja torácica.”

Pida a los estudiantes que digan la palabras “area the los 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. Dentro de los gluteos se encuentra el músculo glúteo mayor, del cual es posible que hayas aprendido en la clase de educación física”.

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

Di: “Las dos partes que son diferentes en algunas personas respecto a otras son las otras partes que se encuentran en la parte frontal de nuestro cuerpo. La mayoría de las veces, las niñas nacen con una vulva en la parte exterior de su cuerpo. A veces la gente llama a esto “vagina”, pero la vagina en realidad se encuentra en el interior del cuerpo. La parte exterior se llama vulva”.

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



Repase las palabras nuevamente, haciendo que los estudiantes repitan cada palabra después de usted: pecho/los senos, gluteos, 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 libertad, 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 permites o no que otra persona toque 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.”*

Mis reglas de seguridad corporal

1. Mi cuerpo es mío.



2. Conozco mi cuerpo.

3. Sin secretos



4. Está bien contarlo.

Mis reglas de seguridad corporal

Di: “Hay algunas reglas importantes con respecto a tu cuerpo. Estas reglas te ayudarán a mantenerte a salvo y a entender cuándo es el momento de hablar con un adulto de confianza.”

Haz clic para revelar cada regla y explicarla una por una.

- **Regla 1: Mi cuerpo es mío.** Esto significa que toda persona tiene derecho a decir “NO” si no le gusta o si no le gusta la forma en que tocan su cuerpo.
- **Regla 2: Conozco mi cuerpo.** Esto significa que conocemos y siempre utilizaremos el nombre correcto de las partes de mi cuerpo. No es gracioso ni extraño. Todo el mundo tiene estas partes, y conocer sus nombres te mantendrá a salvo.
- **Regla 3: Sin secretos.** Nadie debería pedirte jamás que guardes secretos sobre tu cuerpo, especialmente si ese secreto te hace sentir triste, asustado o incómodo.
- **Regla 4: ¡Está bien contarlo!** Si alguna vez te sientes triste, asustado o incómodo especialmente con respecto a tu cuerpo, siempre está bien contárselo a un adulto en quien confíes. Es importante que lo cuentes de inmediato y no esperes.

Folleto de conexiones con el hogar

HSR 1st Grade, Lesson 2


My Body
Home Connections Handout

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

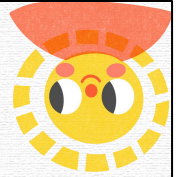
At School

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://narnate.org/parents/> and <https://sexpodsbyvrfamilies.com/>. Additional resources can be found on our website: <https://www.austriacsd.org/pe-health/health-education/the->



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

La próxima vez...

Manteniendo mi cuerpo a
salvo



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](#)
- [The Parts of the Body Song Video](#)
- [Head, Shoulders, Knees, and Toes Video](#)
- Parts of the body images from:
<https://www.shutterstock.com/g/alexandrabdashova>
- All other graphics from [freepik.com](#)

Actividad de escaneo corporal

5–10 Minutos

Objetivo

Los estudiantes practican la conciencia plena de sus cuerpos para desarrollar la conexión corporal, la autorregulación y la disposición para el aprendizaje.

Introducción (1 minuto)

Diga: *“En esta lección, vamos a hablar sobre nuestros cuerpos. Antes de comenzar, tomemos unos minutos de silencio para realmente prestar atención a nuestros propios cuerpos.”*

“Busca un lugar cómodo donde no toques a nadie más. Siéntate con las piernas cruzadas o con los pies apoyados en el suelo. Descansa las manos sobre tu regazo.”

Escaneo corporal guiado (4–6 minutos)

“Cierra suavemente los ojos, si te resulta cómodo. Si no, puedes dirigir la mirada hacia el suelo.

“Inhala lenta y profundamente...y exhala despacio.”

“Intentémoslo de nuevo.Inhala lentamente...y exhala.”

“Si lo deseas, coloca una mano sobre tu abdomen. Observa cómo se eleva al inhalar... y desciende al exhalar.”

(Pausa de 5 segundos.)

*“Ahora mantén el cuerpo quieto y dirige tu atención hacia tus pies.
¿Cómo se sienten? ¿Cálidos? ¿Fríos? ¿Quietos? ¿Inquietos?
Si no notas nada, está bien.”*

(Pausa.)

*“Ahora presta atención a tus piernas... a tus rodillas... y a tus muslos.
¿Están relajados o quieren moverse?”*

(Pausa.)

*“Dirige tu atención hacia tu abdomen y tu pecho.
Siente cómo suben y bajan, como suaves olas, al respirar.”*

(Pausa.)

*“Ahora, presta atención a tus manos.
¿Están descansando en tu regazo?
¿Puedes sentir tus dedos?”*

(Pausa.)

“Sube hacia tus brazos... tus hombros... y tu cuello.”

(Pausa.)

“Ahora, presta atención a tu rostro.

¿Está tu frente tensa o relajada?

¿Están tus labios rectos o sonrientes? Simplemente observa.”

Despertar suave (1–2 minutos)

Diga: *“Ahora vamos a despertar suavemente nuestros cuerpos.”*

“Toca la parte superior de tu cabeza.”

“Toca tus hombros.”

“Toca tu barriga.”

“Toca tus caderas.”

“Toca tus piernas... rodillas... y pies.”

“Haz una respiración lenta más...hacia adentro... y hacia afuera.”

“Siéntate con la espalda recta... y abre los ojos lentamente”.

Sesión informativa y transición (1–2 minutos)

Pregunta:

- *“¿Cuál es una palabra que usarías para describir cómo se siente tu cuerpo ahora mismo?”*
- *“¿Alguien notó algo nuevo en su cuerpo?”*

(Permita 2 o 3 respuestas rápidas.)

Cerrar con:

“Nuestro cuerpo nos brinda información constantemente. Cuando bajamos el ritmo y prestamos atención, podemos aprender a cuidarlo.”

“Ahora, sigamos aprendiendo sobre nuestros increíbles cuerpos.”

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/> y <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

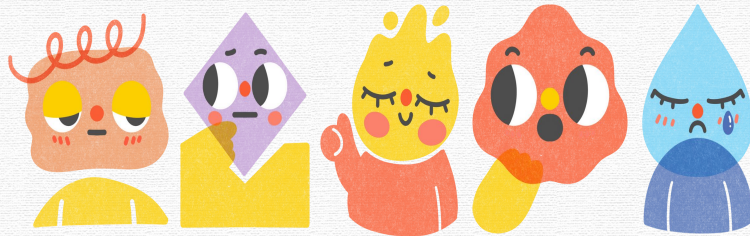
Lección 3: Escuchar a mi cuerpo y mantenerlo a salvo



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

“Hoy vamos a practicar cómo reconocer las señales de advertencia que nos envía nuestro cuerpo y cómo decir “no” cuando algo nos hace sentir incómodos. También hablaremos sobre los adultos de confianza a los que podemos acudir si necesitamos ayuda para mantener nuestro cuerpo a salvo.”

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 las lecciones 1 y 2



Adultos de
confianza

Las partes de
nuestro cuerpo

Cómodo e
incómodo



Repase las lecciones anteriores diciendo algo como:

*“En nuestras dos últimas lecciones, 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.

*“¿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.

*“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.

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

Proporcione tiempo suficiente para las respuestas de los estudiantes..

“Hoy vamos a practicar escuchar a nuestro cuerpo, para que, cada vez que



La señal de mis sentimientos internos

Una actividad de intuición

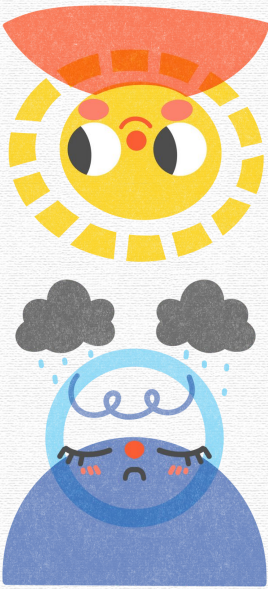
Introduce la actividad diciendo algo como:

“Nuestro cuerpo es realmente bueno dándonos pistas sobre lo que se siente bien y lo que no. Cuando nos sentimos cómodos, nuestro cuerpo puede sentirse relajado, cálido o feliz. Cuando nos sentimos incómodos, nuestro cuerpo puede sentirse tenso, nervioso o inquieto. El cuerpo de cada persona da pistas diferentes, ¡y es importante escucharlas!”

Señala lo cómodo 😊 O ‘Incómodo 😞 Coloque los letreros y explique la actividad.

Diga: “Voy a plantear diferentes situaciones hipotéticas y, para cada una de ellas, decidirás cómo te sentirías al respecto. Luego, te desplazará hacia el lado de la sala que corresponda a tu sentir: Cómodo. 😊’ O ‘Incómodo 😞.’

Use the [Documento de señales de mis sentimientos internos](#) Para detalles sobre la actividad.



Escucha tu señal interior

Practica el sí y el no

Introduce la actividad diciendo algo como:

“En nuestra última actividad, practicamos prestar atención a las señales de nuestros sentimientos internos. Nuestros cuerpos nos dan pistas sobre lo que se siente cómodo y lo que no.”

“Cuando escuchamos esa señal interna, puede ayudarnos a decidir qué decir.”

“Si tu cuerpo se siente tranquilo y cómodo, podrías decir que sí.”

Si tu cuerpo se siente tenso, inseguro o incómodo, podrías decir que no.”

“Practiquemos.”



Muéstrame con tu cuerpo

Explica:

“Voy a plantear una situación. Primero, presta atención a tu señal interna. Luego, muéstrame con tu cuerpo si se siente como un sí o como un no.”

Los estudiantes responden por:

- Pulgar arriba para sí
- Mano extendida al frente (señal de alto) para no

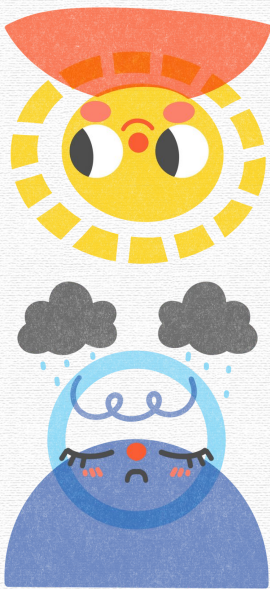
Lee escenarios sencillos:

- *“Un amigo te pide sentarse a tu lado.”*
- *“Alguien intenta quitarte el lápiz sin permiso.”*
- *“Tu profesor te pregunta si necesitas ayuda.”*
- *“Un compañero te pide un choque de manos.”*
- *“Alguien se coloca muy cerca de ti en la fila.”*

Después de cada escenario, pregunte brevemente:

- *“¿Qué señal interna podría indicarte que sí?”*
- *“¿Qué señal interna podría indicarte que no?”*

Recordar a los estudiantes:



Dilo

1. Haz una pausa
2. Revisa la señal interna
3. Dilo con claridad
 - "Sí"
 - Or
 - "No"

Practica decirlo

Pida a los estudiantes que se emparejen.

Un estudiante hará una pregunta:

- *"¿Puedo chocar los cinco contigo?"*
- *"¿Puedo sentarme a tu lado?"*
- *"¿Puedo pedirte prestado tu crayón?"*

El otro estudiante:

1. Hace una pausa.
2. Verifica su señal interna.
3. Dice con claridad:
 - "Sí."
 - or
 - "No, gracias."

Intercambien los roles.

Entrenarlos para:

- Usa una voz clara.
- Escucha con atención

“Nuestra señal de sentimientos internos nos ayuda a tomar decisiones sobre nuestros cuerpos.”

“Podemos decir que sí. Podemos decir que no. Y cuando alguien nos dice que no, escuchamos y nos detenemos de inmediato.”



Ayudantes saludables

Haz la transición desde la actividad diciendo algo como:

“La mayor parte del tiempo, nosotros decidimos sobre el contacto físico. Pero hay algunas ocasiones en las que un adulto que nos cuida y busca nuestro bienestar podría necesitar ayudar a nuestro cuerpo, aunque nos resulte incómodo.”

“Por ejemplo, un padre o cuidador podría tener que darte un medicamento que no te gusta. O un médico o enfermero podría tener que ponerte una inyección para ayudarte a mantenerte sano.”

“En esas situaciones, la labor del adulto es mantenerte a salvo y saludable. Aun así, debe explicarte lo que está sucediendo y ser respetuoso.”

“Si algo alguna vez te parece confuso o inseguro, siempre puedes contárselo a un adulto de confianza.”

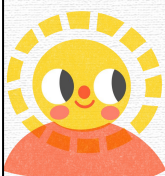


Mis reglas de seguridad corporal

Di: *“Volvamos a repasar las Reglas de seguridad de mi cuerpo de la lección anterior.”*

1. Mi cuerpo es mío.

Tengo derecho a decir **NO** si no me gusta la forma en que tocan mi cuerpo.



Regla 1: Mi cuerpo es mío

Di: “Regla 1: Mi cuerpo es mío. Esto significa que todos tienen derecho a decir "NO" si no les gusta la forma en que se toca su cuerpo.”

Pide a todos que se pongan de pie y diles que les harás una pregunta sobre una parte del cuerpo, y que deben responder todos juntos.

Di: “Por ejemplo, si yo les preguntara: “¿De quién es esta cabeza?”, ustedes señalarían su propia cabeza y dirían: “¡Mi cabeza!”. Probemos: ¿De quién es esta 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 codo?” (“¡Mis codos!”)
- “¿De quién es este pie?” (“¡Mi pie!”)
- “¿De quién son estas orejas?” (“¡Mis orejas!”)

Luego, rodéate con los brazos en un abrazo y pregunta, con intencionalidad y énfasis:

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!”

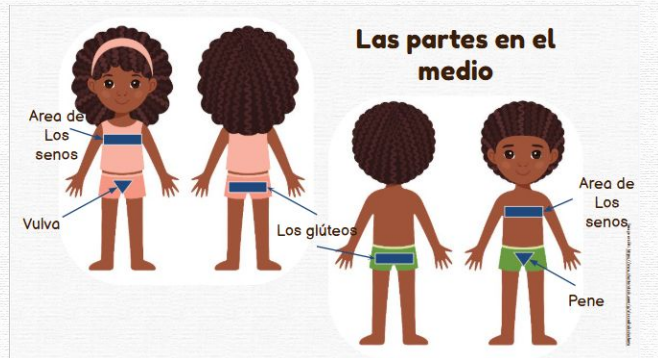
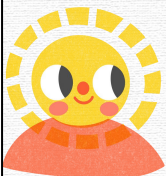
“Bien. Entonces, ¿quién decide quién puede y quién no puede tocar tu cuerpo?”

Responde con ellos: “Sí”.

Pide a los estudiantes que tomen asiento.

2. Conozco mi cuerpo.

Conozco el nombre correcto de las partes de mi cuerpo. No es gracioso ni raro. Todo el mundo tiene estas partes.



Regla 2: Conozco mi cuerpo

Diga: “La Regla 2 es: Conozco mi cuerpo. Esto significa que conocemos —y siempre utilizaremos— el nombre correcto de las partes de mi cuerpo. No es gracioso ni extraño. Todo el mundo tiene estas partes, y conocer sus nombres te mantendrá a salvo.”

Repase las palabras correspondientes a las partes medias del cuerpo, haciendo que los estudiantes repitan cada palabra después de usted: Area de los senos (pecho), glúteos, vulva, pene.

3. Sin secretos

Nadie debería pedirme que guarde un secreto sobre MI cuerpo.



Regla 3: Sin secretos

Diga: *“La Regla 3 es: Sin secretos. Nadie debería pedirte jamás que guardes secretos sobre tu cuerpo, especialmente si ese secreto te hace sentir triste, asustado o incómodo.”*

Diga: *“Existen algunos «secretos seguros» que está bien guardar, ya que harán feliz a la gente y solo se mantienen en secreto por un breve periodo de tiempo, pues pronto todo el mundo se enterará de ellos. ¿Cuáles son algunos ejemplos de secretos seguros?”*

Posibles respuestas: sorpresas agradables, como regalos o sorpresas de fiesta, o un anuncio, como un bebé o un nuevo trabajo.

“Este tipo de secretos está bien guardarlos, porque tratan de hacer feliz a la gente y no de hacer daño.”

Diga: *“Los secretos inseguros son cualquier cosa que te haga sentir incómodo, infeliz o inseguro. Cualquier secreto relacionado con las partes centrales de tu cuerpo es siempre un secreto inseguro.”*

Otros ejemplos de secretos inseguros:

- alguien que te pide guardar un secreto que no te gusta
- secretos que podrían meterte en problemas más adelante
- alguien que te lastima, o si alguien más resulta lastimado
- alguien que toca las partes centrales de tu cuerpo
- juegos que podrían romper tus reglas de seguridad o que podrían

- regalos que otras personas te dan o favores que hacen por ti
- fotos o videos que te hacen sentir triste o incómodo
- cualquier cosa relacionada con las personas y sus partes íntimas

*“¿Y qué hacemos si alguien nos pide guardar un secreto peligroso? ¡Eso es!
¡Se lo contamos a un adulto de confianza!”*

4. ¡Está bien contarle!

Conozco al menos a tres adultos a los que puedo contarles si me siento triste, asustado o incómodo. Si alguien rompe mis reglas, ¡lo diré de inmediato!



Regla 4: Está bien contarle.

Di: “¡La Regla 4 es: "Está bien contarle"! Si alguna vez te sientes triste, asustado o incómodo —especialmente en relación con tu cuerpo—, siempre está bien contárselo a un adulto en quien confíes. Es importante que lo cuentes de inmediato y no esperes”.

“No te preocupes si no estás seguro de cómo contarle a un adulto algo que te hace sentir incómodo o que te da una sensación desagradable. Hay muchas formas de contarle. La labor del adulto es escuchar y tratar de entender lo que intentas comunicarle. Si no sabes bien cómo contárselo a un adulto, puedes decir: "Tengo algo importante que contarte, pero no sé cómo decirlo". El adulto podrá ayudarte a encontrar la manera de expresarlo”.

Pregunta: “¿De qué otras formas puedes contarle a un adulto sobre algo malo o desagradable que te está sucediendo —o que te sucedió— si te da vergüenza, te sientes nervioso o no sabes cómo hacerlo?”

Pida a los estudiantes que sugieran en voz alta diferentes formas de comunicárselo a un adulto. Si no se les ocurren muchas opciones, usted puede sugerirles algunas adicionales, como escribir una nota que diga «Necesito hablar» o «Necesito ayuda», o pedirle a un amigo o a un hermano que los acompañe.

Explique a los estudiantes que siempre hay adultos que saben qué hacer para ayudarlos. Dígalos que usted sabe qué hacer, que otros maestros saben qué hacer, y que sus padres —así como otras personas fuera de la escuela—

podrían saber qué hacer, o tal vez no. Por eso, a veces es necesario contárselo a más de un adulto. Alguien en la escuela siempre sabrá qué hacer.

Resumen de la unidad

Lección

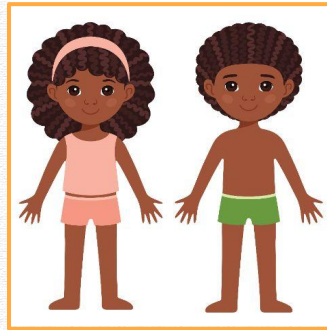
1

Lección

2

Lección

3



4 Reglas de seguridad corporal



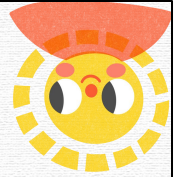
Para finalizar la unidad, diga: *“Hemos aprendido mucho sobre nuestros cuerpos estos últimos días. Aprendimos sobre lo que pueden hacer los seres vivos. ¿Quién puede decirme algunas cosas que solo hacen los seres vivos?”* (Buscando: crecer y cambiar, reproducirse, moverse por sí mismos, tener necesidades como alimento, agua y aire).

Aprendimos sobre las partes centrales de nuestro cuerpo. ¿Alguien podría decirme algunos de los nombres de esas partes del cuerpo de las que hablamos? (Busco las palabras "area de los senos", "gluteos", "vulva" y "pene"; tal vez "útero").

“Y hoy aprendimos cómo mantener nuestros cuerpos a salvo. ¿Cuáles son las 4 reglas de seguridad corporal? (Buscando “Mi cuerpo es mío; conozco mi cuerpo, sin secretos, ¡y contar está bien!”)

Diga: *“¡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 1st Grade, Lesson 3

Listening to My Body and Keeping It Safe Home Connections Handout

Complete the sentences using the words from the word bank.

Rule 1: My Body is _____.

Rule 2: I know my _____.

Rule 3: _____ secrets.

Rule 4: Telling is _____.

Word Bank

No mine
body OK

Two adults I trust to talk to about my body are:

1. _____ and 2. _____

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://austriisd.org>

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

Dirigir a los estudiantes a la [Folleto de conexiones con el hogar](#) y pídeles que completen los inicios de las oraciones de las 4 Reglas de Seguridad Corporal. Recuérdales cuáles son los adultos en quienes confían y animálos a hablar con ellos cuando tengan más preguntas sobre su cuerpo o sobre las reglas para mantenerse a salvo.

Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [White Minimalist Playful Expressions Face Emotions Presentation](#) by [@thecoolstudio](#) via [Canva.com](#)
- Imágenes de partes del cuerpo de: <https://www.shutterstock.com/g/alexandrabadashova>
- Todos los demás gráficos de [freepik.com](#)

La señal de mis sentimientos internos

5-10 minutos

Materiales:

- Un gran espacio abierto.
- Dos grandes carteles de papel: uno con una cara 😊 etiquetada como “Cómodo” y otro con una cara 😞 etiquetada como “Incómodo”.

Introducción (1-2 minutos)

Di algo como:

“Nuestro cuerpo es realmente bueno dándonos pistas sobre lo que se siente bien y lo que no. Cuando nos sentimos *cómodos*, nuestro cuerpo puede sentirse relajado, cálido o feliz. Cuando nos sentimos *incómodos*, nuestro cuerpo puede sentirse tenso, nervioso o inquieto. El cuerpo de cada persona da pistas diferentes, ¡y es importante escucharlas!”

Juego de movimiento (3-5 minutos)

Explica que plantearás diferentes situaciones hipotéticas, y que los estudiantes se desplazarán hacia el lado de la sala que corresponda a cómo se sentirían: “Cómodos 😊” o “Incómodos 😞.”

- “Un amigo te pregunta si quieres jugar a tu juego favorito”.
- “Alguien te quita tu juguete sin permiso”.
- “Un adulto te dice: ‘Puedes decirme si algo no te parece bien’”.
- “Recibes un abrazo fuerte y te gusta”.
- “Alguien quiere darte un abrazo, pero no tienes ganas”.
- “Te invitan a probar una merienda nueva”.
- “Tu profesor sonrío y te dice: ‘¡Buen trabajo!’”.

Después de cada uno, o según lo permita el tiempo, pregunte a algunos voluntarios:

“¿Cómo te sentiste físicamente al tomar la decisión?”
“¿Qué señales te dio tu cuerpo?”

Fomenta palabras como *cálido, feliz, tranquilo, tenso, vibrante, hormigueante, retorcido...* cualquier cosa que se les ocurra.

Reflexión (2-3 minutos)

Reúna a los estudiantes en un círculo y diga:

“Nuestro cuerpo nos ayuda a saber cuándo algo se siente bien o no. Siempre está bien escuchar esos sentimientos y contárselo a un adulto de confianza si algo se siente incómodo.”

Pregunta:

“¿De qué maneras te indica tu cuerpo que algo te sienta bien?”

“¿Y cuando algo no te sienta bien?”

Escucha tu señal interior: practica el Sí y el No.

10 minutos

Objetivo

Los estudiantes practican prestar atención a las señales de sus sentimientos internos y deciden si decir “sí” o “no”.

Introducción(1 minuto)

Di algo como:

“En nuestra última actividad, practicamos prestar atención a las señales de nuestros sentimientos internos. Nuestros cuerpos nos dan pistas sobre lo que se siente cómodo y lo que no.”

“Cuando escuchamos esa señal interna, puede ayudarnos a decidir qué decir.”

*“Si tu cuerpo se siente tranquilo y cómodo, podrías decir que sí.
Si tu cuerpo se siente tenso, inseguro o incómodo, podrías decir que no.”*

“Practiquemos.”

Muéstrame con tu cuerpo (3–4 minutos)

Explica:

“Voy a plantear una situación. Primero, presta atención a tu señal interna. Luego, muéstrame con tu cuerpo si se siente como un sí o como un no.”

Los estudiantes responden por:

- Pulgar arriba para sí
- Mano extendida al frente (señal de alto) para no

Lee escenarios sencillos:

- “Un amigo te pide sentarse a tu lado.”
- “Alguien intenta quitarte el lápiz sin permiso.”
- “Tu profesor te pregunta si necesitas ayuda.”
- “Un compañero te pide un choque de manos.”
- “Alguien se coloca muy cerca de ti en la fila.”

Después de cada escenario, pregunte brevemente:

- “¿Qué señal interna podría indicarte que sí?”
- “¿Qué señal interna podría indicarte que no?”

Recordar a los estudiantes:

“Diferentes personas pueden percibir diferentes señales, y eso está bien.”

Practica decirlo (3–4 minutos)

Haga que los estudiantes se emparejen.

Un estudiante hará una pregunta:

- “¿Puedo chocar los cinco contigo?”
- “¿Puedo sentarme a tu lado?”
- “¿Puedo pedirte prestado tu crayón?”

El otro estudiante:

1. Hace una pausa.
2. Verifica su señal interna.
3. Dice con claridad:
 - “Yes.”
 -
 - “No, gracias.”

Intercambiar roles.

Entrenarlos a:

- Usa una voz clara.
- Escucha con atención.
- Detente de inmediato si escuchas un “no”.

Cierre (1 minuto)

Reúne a los estudiantes.

Diga:

“Nuestra señal de sentimientos internos nos ayuda a saber qué es lo adecuado para nuestro cuerpo. Cuando la escuchamos, podemos elegir decir sí o no.”

“Y cuando alguien nos dice que no, respetamos también su señal.”

Escuchar a Mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

Folleto de conexiones en el hogar

Completa las oraciones usando las palabras del banco de palabras.

Regla 1: Mi cuerpo es _____.

Regla 2: Conozco mi _____.

Regla 3: _____ secretos.

Regla 4: Contar _____ _____.

Banco de Palabras

Sin mío

cuerpo esta bien

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

1. _____ Y 2. _____

El compromiso

de mi cuerpo

Mi cuerpo es mío.

Soy el jefe de mi cuerpo.

*No tengo que ser
abrazado, besado o tocado*

*por cualquiera si estoy
INCÓMODO.*

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

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