

# Sexualidad humana y responsabilidad

## Lección 1: Reproducción



**Presente** la unidad HSR diciendo algo como:

**Diga:** *“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:

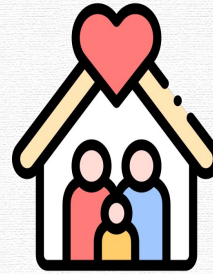
*“A veces, los niños pueden sentirse nerviosos o asustados al hablar con los adultos sobre cómo se sienten; especialmente si se trata de algo de lo que no saben si está bien hablar. En estas próximas lecciones, vamos a tratar temas de los que no siempre hablamos abiertamente y que, al principio, pueden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

**Pregunta** 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: *“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.

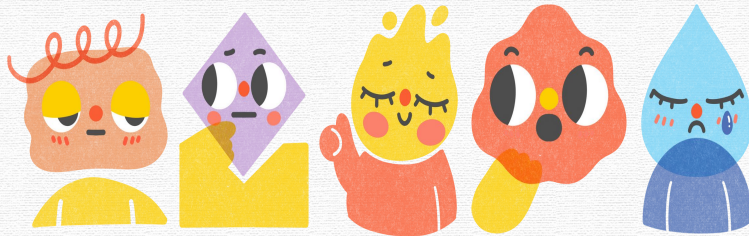
**Haz clic** para mostrar la imagen “En casa”.

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

Redacte las respuestas de los estudiantes.

**Diga:** “Aquí, tanto en la escuela como en casa, hay muchos adultos con los que puedes hablar si te sientes asustado o lastimado. ¡Además, tus padres confían en nosotros para mantenerte a salvo! Tus padres confían en mí para enseñarte sobre tu cuerpo y para responder a tus preguntas. Quiero que este sea un espacio seguro donde todos puedan hacer preguntas y obtener respuestas. Para lograr que todo este espacio se sienta seguro, es importante que confíes en mí, pero también que confíen los unos en los otros.”

# Acuerdos de clase



Imprime y recorta los [imagenes](#).

**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.”*

Recuérdales a los estudiantes los acuerdos de clase que establecieron al comienzo del año. (Nota: si no los crearon juntos, este es un buen momento para revisarlos y obtener la opinión de los estudiantes).

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



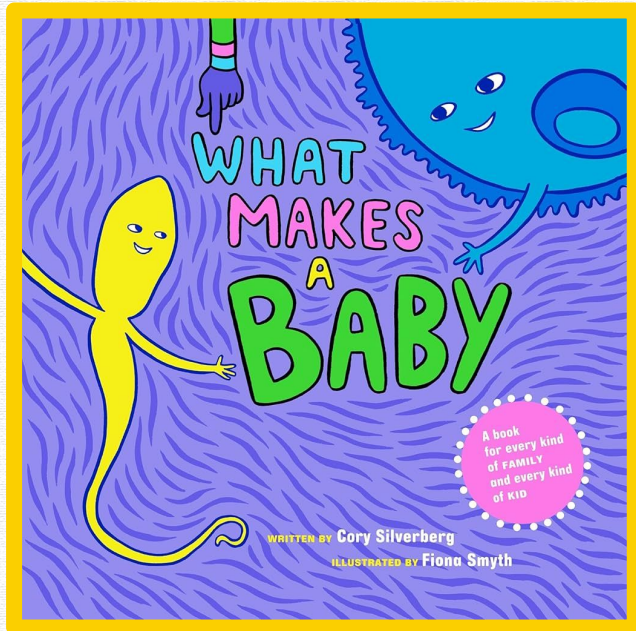
# Reproducción

Utilice la diapositiva o escriba la palabra “**Reproducción**” con letras grandes en la pizarra o en un papelógrafo.

**Diga:** *“Para comenzar esta unidad, vamos a hablar sobre la reproducción.”*

Pídales a los estudiantes que repitan la palabra y la digan tres veces.

**Explica:** *“Todos los seres vivos se reproducen, lo que significa que generan más seres como ellos al tener una cría o varias. Todas las plantas, los árboles, los peces, los animales, los insectos y las personas se reproducen. Las personas se reproducen quedando embarazadas y dando a luz. ¡La reproducción es la forma en que tú fuiste creado!”*



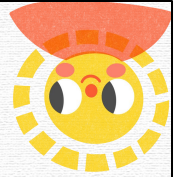
**Lean** en voz alta *What Makes a Baby*, de Cory Silverberg, respondiendo a las preguntas a medida que surjan. Si el libro no está disponible, pueden utilizar este video: [¿Qué hace una hora del cuento para bebés?](#), A partir del 0:50.

[Nota para el profesor: Todos los campus deben tener varias copias de este libro tanto en inglés como en español. Consulte con su director o consejero si no tiene una. Comuníquese con el [Departamento de HPE](#) Si su campus necesita copias adicionales.]

Use the [¿Qué hace a un bebé? — Guía del maestro](#) para más información y respuestas sugeridas a preguntas frecuentes.

**Resume diciendo algo como:** *“Todos comenzamos siendo seres muy, muy pequeñitos; crecimos y cambiamos a partir de las historias que se unieron para formarnos, así como de las historias que aprendemos y vivimos a medida que crecemos. Sea cual sea la forma en que llegaste a ser quien eres, hoy en el mundo hay muchísimas personas que se alegran enormemente de que hayas nacido”.*

# Folleto de conexiones con el hogar




HSR 2nd Grade, Lesson 1

**What Makes a Baby**  
*Home Connections Handout*

Draw the people who are happy you were born!

Two adults I trust to talk to about growing and changing are:

1. \_\_\_\_\_ and 2. \_\_\_\_\_



Parent/Guardian: Today we read the book *What Makes a Baby* by Cory Silverberg. We learned that to make a baby, you need an egg, sperm, and a uterus for the baby to grow in. Every story about how we were made is unique. I encourage you to talk to your student about how they came to be and all the people that are happy they are here! For more information on talking to your child about these things, check out <https://sexposathefamilies.com/>.

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

**Direct** students to the [Home Connections worksheet](#) and have them draw the people in their lives who are very happy that they were born.

# La próxima vez...

Mi cuerpo



**Di:** “Durante nuestra próxima clase, aprenderemos más sobre nuestros cuerpos”.

# Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [White Minimalist Playful Expressions Face Emotions Presentation](#) by [@thecoolstudio](#) via [Canva.com](#)
- Libro: *\*What Makes a Baby\**, escrito por Cory Silverberg, ilustrado por Fiona Smyth.

# 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!”).

Algunas preguntas comunes que pueden surgir al leer este libro y sugerencias sobre cómo responder:

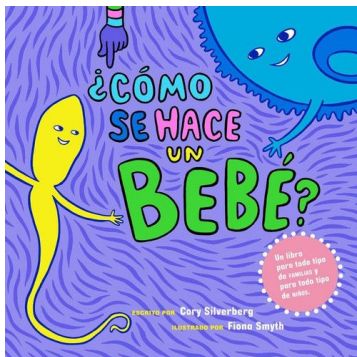
- *¿Quién tiene qué? (es decir, ¿mi cuerpo tiene óvulos? ¿Tengo útero? ¿Tengo espermatozoides? ¿Tu cuerpo los tiene?)*
  - Está bien si quieres compartir si tu cuerpo tiene útero y óvulos o produce esperma, o si solía tenerlo pero ya no, o algo más que sea breve. Por ejemplo, *“No, mi cuerpo no tiene útero. Como dice el libro, algunos cuerpos lo hacen y otros no”*.
  - También podría ser útil explicar a los estudiantes que la mayoría de las niñas nacen en un cuerpo que tiene óvulos y útero, pero no todas las niñas, y que la mayoría de los niños nacen en un cuerpo que producirá esperma cuando crezcan, pero no todas Niños.
  - Asegúrese de tener en cuenta que los cuerpos son privados y que no se puede saber lo que alguien tiene o no con solo mirarlos. Recuérdales que estas pueden ser cosas grandiosas para hablar con un padre u otro adulto de confianza.
- *¿Solo los adultos pueden hacer un bebé? ¿Puedo hacer un bebé?*
  - Abstente de entrar en detalles sobre la pubertad o de compartir tus valores sobre cuándo podría ser el momento adecuado para un bebé.
  - Recuerde, los niños muy pequeños no piensan en los óvulos y los espermatozoides como "sexuales" o extraños porque aún no han aprendido sobre ellos.
  - Respuesta sugerida: *“El libro dice adultos porque los cuerpos de las personas muy jóvenes aún no pueden hacer bebés. Nuestros cuerpos cambian a medida que envejecemos. Una vez que su cuerpo haya crecido y cambiado, es posible que pueda tener un bebé, pero aún queda un largo camino por recorrer. Aprenderás más sobre eso a medida que crezcas.”*
- *¿Cómo entra el bebé al útero?*
  - Este libro está diseñado para incluir todas las formas en que se hacen los bebés, ya sea a través de relaciones sexuales, donación de óvulos o esperma, fertilización in vitro o subrogación.
  - Respuesta sugerida: *“Hay muchas maneras en que el espermatozoide y el óvulo se juntan y el bebé llega al útero. A veces, las personas que hacen al bebé lo hacen por su cuenta y, a veces, obtienen ayuda.”*
- *¿Cómo es que el bebé no crece?*
  - No todos los óvulos fertilizados se convierten en bebés. Los abortos espontáneos son una experiencia común de la que casi nunca se habla, lo que genera sentimientos de vergüenza. A esta edad, no hace falta introducir la palabra “aborto espontáneo”, solo el entendimiento de que a veces, como dice el libro, “la cosita no crece”.
  - Respuesta sugerida: *“A veces, el óvulo y el espermatozoide se juntaban, pero no podían encajar correctamente. A veces es porque no pudieron compartir sus historias o porque las historias no encajaban. No siempre sabemos por qué no crece”*.

## ¿Cómo se hace un bebé? Folleto de conexiones en el hogar

¡Dibuja a las personas que están felices de que hayas nacido!

Dos adultos con los que confío para hablar sobre crecer y cambiar son:

1. \_\_\_\_\_ Y 2. \_\_\_\_\_



Padre/Tutor: Hoy leímos el libro *¿Cómo se hace un bebé?*, por *Cory Silverberg*. Aprendimos que para hacer un bebé se necesita un óvulo, un espermatozoide y un útero para que crezca el bebé. Cada historia sobre cómo fuimos creados es única. ¡Los animo a que hablen con su estudiante sobre cómo llegaron a ser y todas las personas que están felices de estar aquí! Para obtener más información sobre cómo hablar con su hijo sobre estas cosas, consulte <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

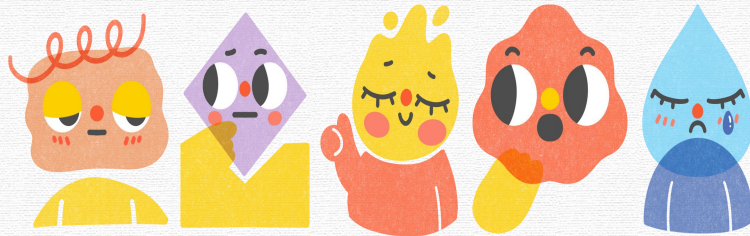
## Lección 2: Mi cuerpo



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

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

# 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.



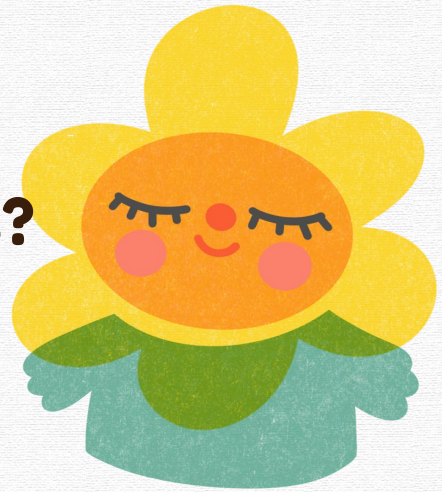
# Escaneo corporal

**Presenta la actividad diciendo:**

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

Use the [Documento de la actividad de escaneo corporal](#) para las instrucciones de la actividad.

# ¿Qué hacen los cuerpos?



## ¿Qué hacen los cuerpos?

Diga algo como:

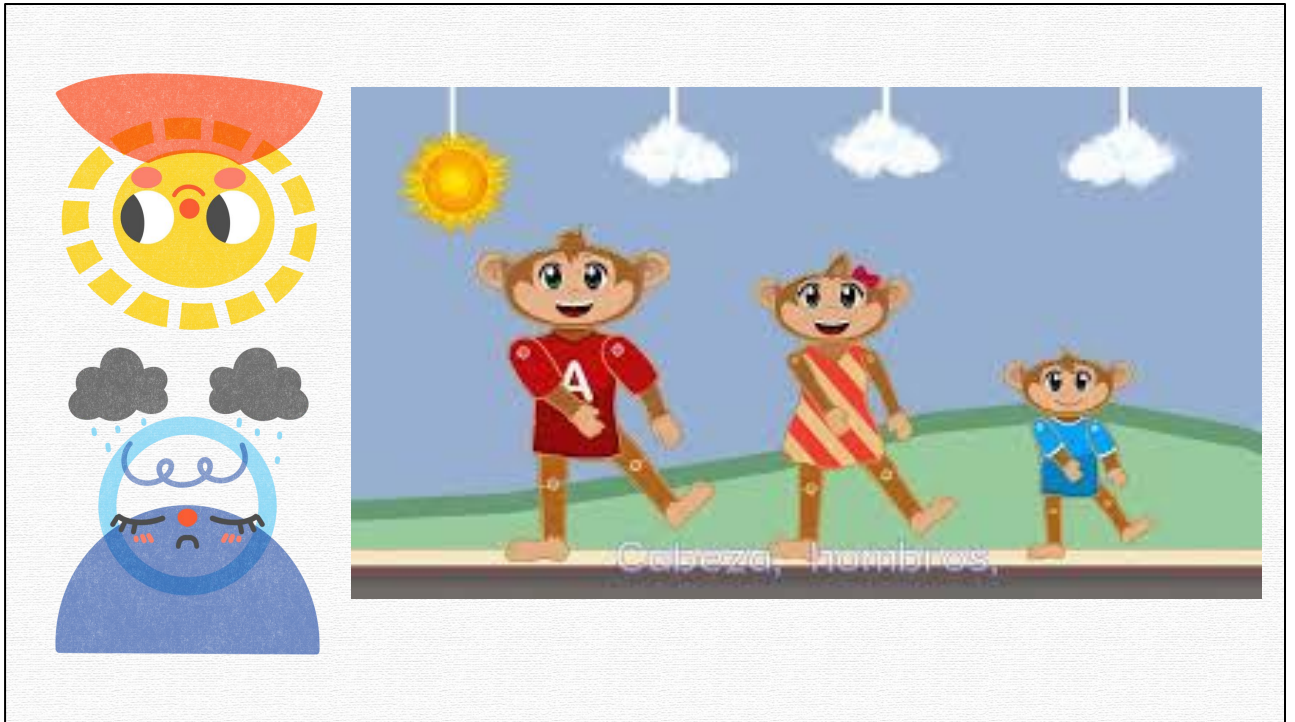
*“Ahora que somos más conscientes de nuestros cuerpos, pensemos en todas las cosas increíbles que nuestros cuerpos pueden hacer. ¿Cuáles son algunas formas en las que tu cuerpo puede moverse?”*

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 [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.

*“¡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.”*

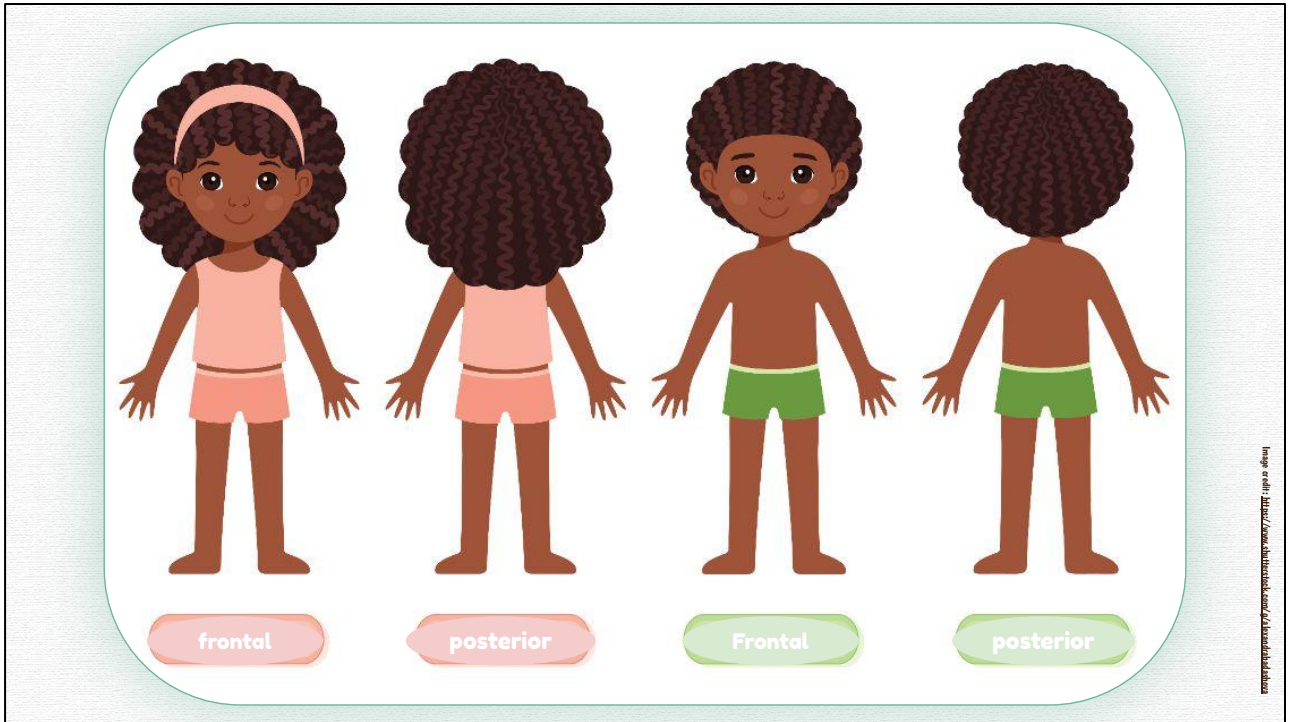


Elige uno de los dos videos: este o el de la diapositiva anterior; no ambos.

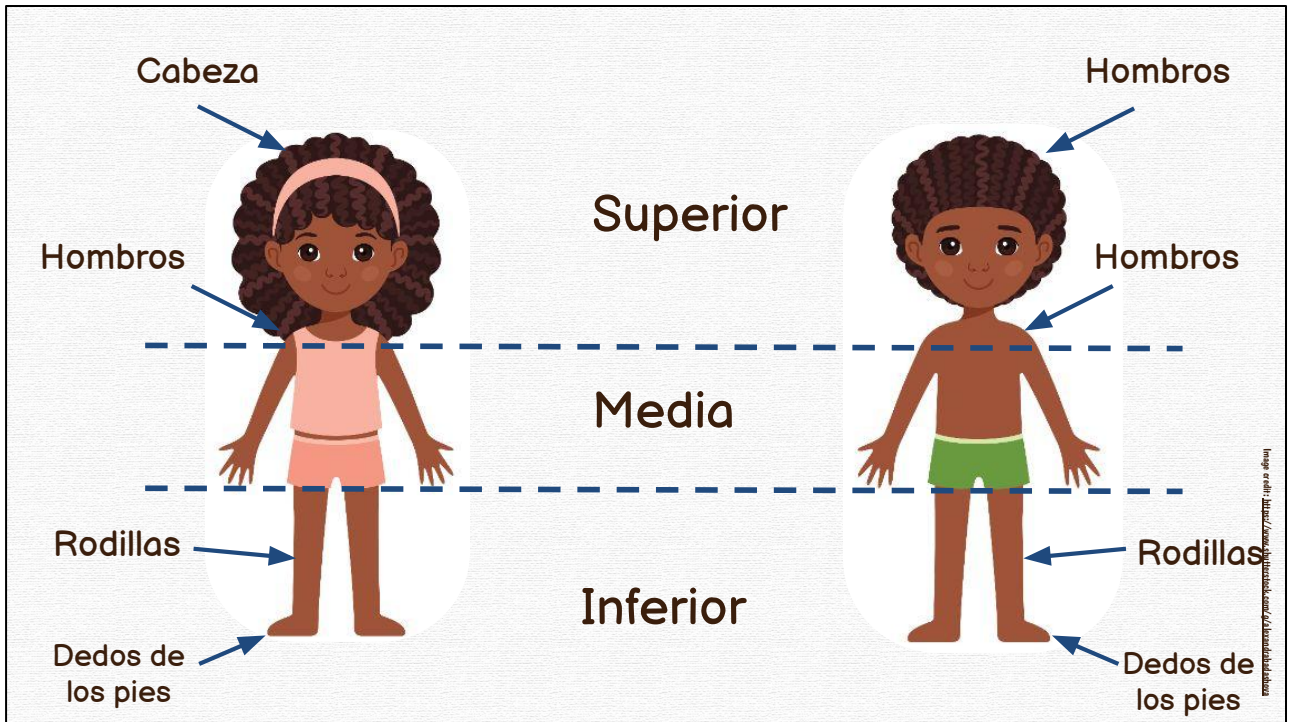
Reproducir [el video](#) y haga que los estudiantes canten y se muevan al ritmo de la canción.

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.

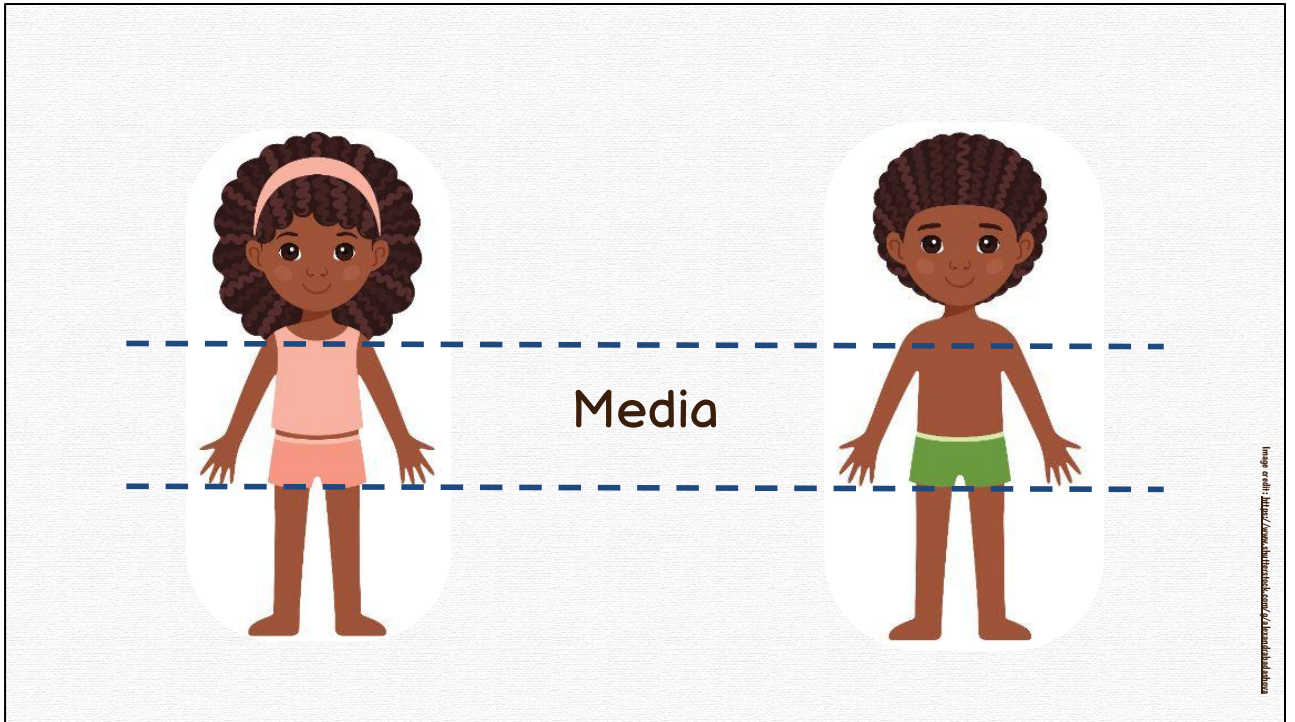
*“¡Sí! ¿Y cuáles son algunas partes del cuerpo ubicadas en la parte inferior?”*

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

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

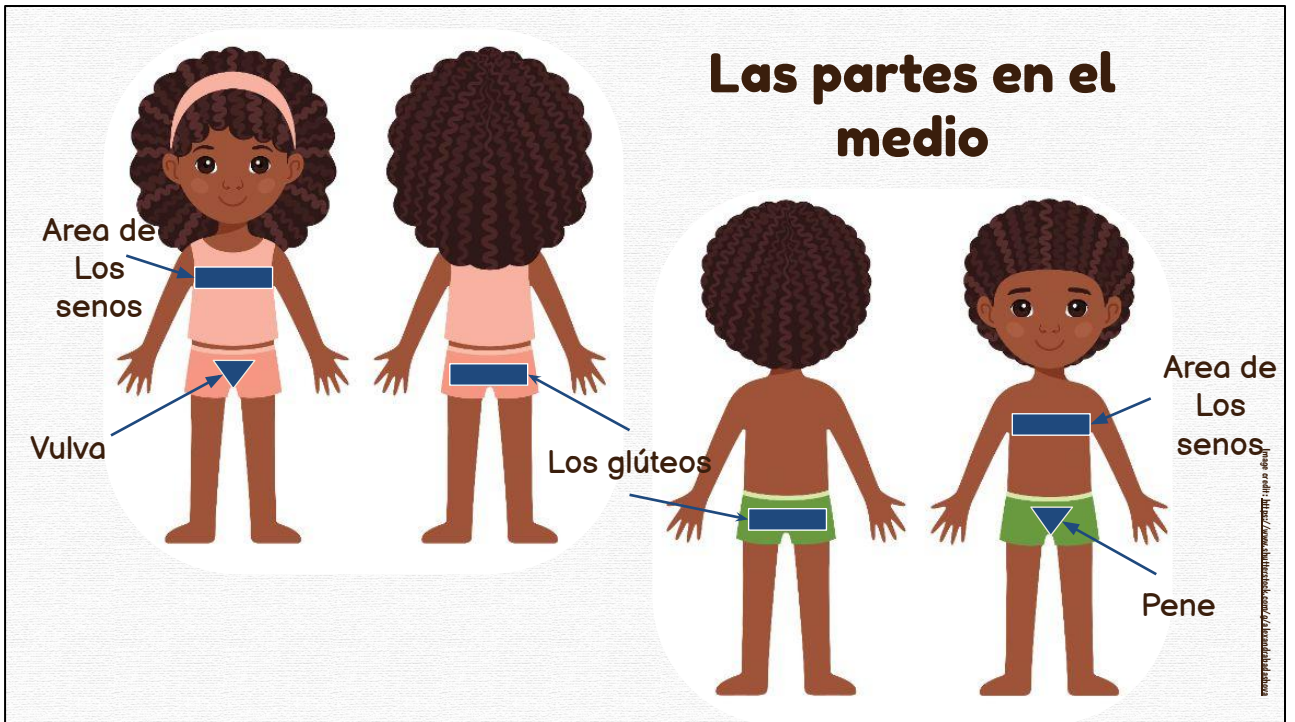
Posibles respuestas: estómago. Ten en cuenta que los brazos se encuentran en la parte media, pero, dado que están unidos a los hombros, también pueden situarse en la parte superior.

*“¡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.”*

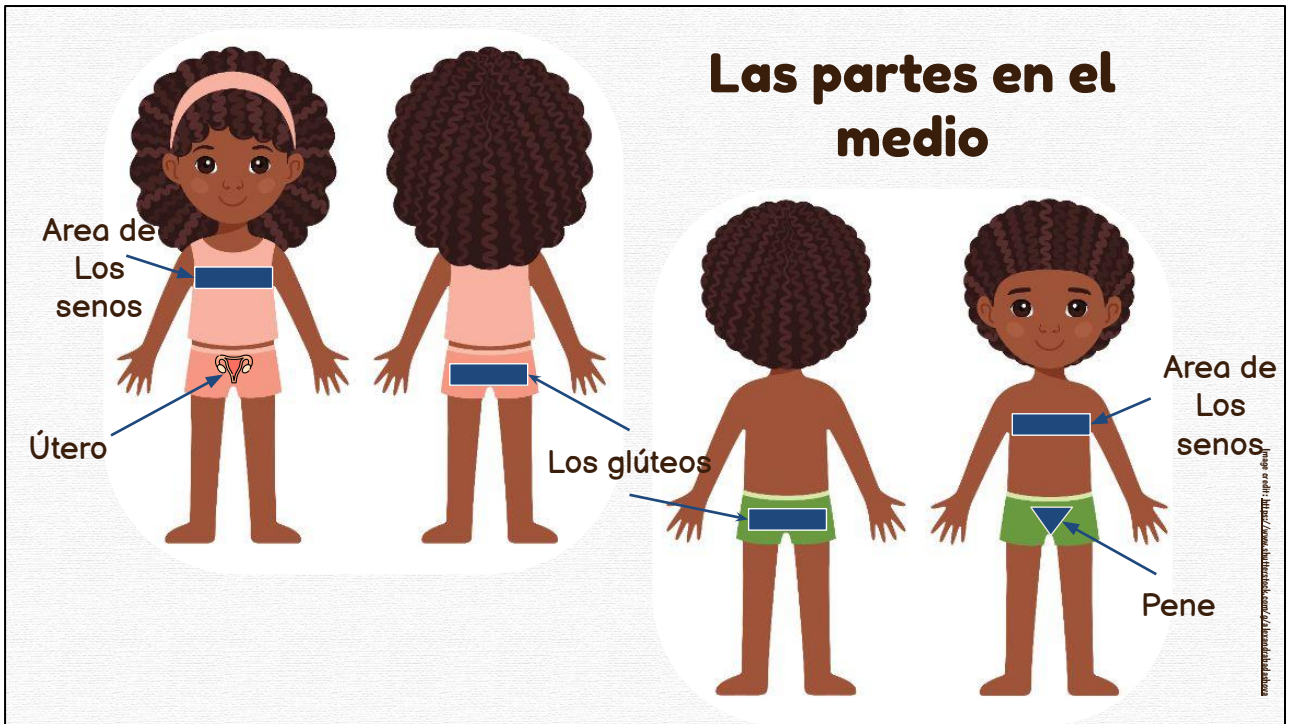
**Pida** a los estudiantes que digan la palabras “area the los senos.”

**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’.



**Continúe explicando las partes medias, comenzando por el útero:**

**Di:** *“Las personas que tienen una vulva por fuera, por lo general, tienen un útero por dentro. ¿Quién recuerda qué es el útero?”*

Posible respuesta: es donde crece un bebé humano.

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

**Pídales a los estudiantes que digan la palabra “pene”.**





## 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.”*

# 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

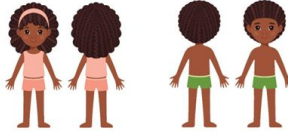
HSR 2nd Grade, Lesson 2

**My Body**  
Home Connections Handout

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

1. \_\_\_\_\_ and 2. \_\_\_\_\_

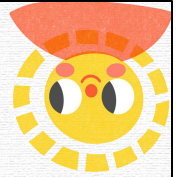
Circle the middle body parts



When I feel **comfortable** that means my body feels:

When I feel **uncomfortable** that means my body feels:

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



Dirigir a los estudiantes a la [Hoja de trabajo de conexiones con el hogar](#) y pídeles que escriban los nombres de dos adultos de confianza con quienes puedan hablar sobre su cuerpo.

# 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

- Plantilla de diapositiva: [White Minimalist Playful Expressions Face Emotions Presentation](#) by [@thecoolstudio](#) via [Canva.com](#)
- [Video de la canción de las partes del cuerpo](#)
- [Video de Cabeza, hombros, rodillas y pies](#)
- Imágenes de las partes del cuerpo de:  
<https://www.shutterstock.com/g/alexandrabdashova>
- Todos los demás gráficos de [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 prestar verdadera atención a nuestros propios cuerpos.”*

### Escaneo corporal guiado (4–6 minutos)

Utiliza el siguiente guion —o tus propias palabras— para ayudar a los estudiantes a escanear su cuerpo, tomando mayor conciencia de cómo se siente y se mueve. Habla despacio y haz una pausa de unos segundos después de nombrar cada parte del cuerpo.

- *Busca un lugar cómodo donde no estés tocando a nadie más. Siéntate con las piernas cruzadas (o con los pies apoyados en el suelo) y descansa las manos sobre tu regazo.*
- *Cierra suavemente los ojos, si te resulta cómodo. Si no, puedes dirigir la mirada hacia el suelo.*
- *Realiza dos o tres respiraciones suaves y profundas. Presta atención a la sensación que esto te produce. Tu abdomen sube y baja; el aire entra y sale de tu cuerpo. Si lo deseas, coloca una mano sobre tu abdomen y siente cómo se mueve con cada respiración.*

(Pausa de 5 segundos.)

- *Ahora vamos a prestar atención a las otras partes del cuerpo, comenzando por los pies. Presta atención a tus pies, sin moverlos. Puede que los sientas cálidos o fríos, húmedos o secos, relajados o inquietos. También está bien si no sientes absolutamente nada.*

(Pausa.)

- *Ahora dirige tu atención a la parte inferior de tus piernas, notando lo que sea que haya allí. ¿Se sienten pesadas, ligeras, cálidas, frías o de alguna otra manera?*

(Pausa.)

- *A continuación, dirige tu atención hacia tus rodillas y luego hacia la parte superior de tus piernas. Lo que sea que sientas —o no sientas— está bien. Si te sientes inquieto o con ganas de moverte, eso también está bien. Es algo que sucede.*

(Pausa.)

- *Ahora dirige tu atención hacia tu abdomen y luego hacia tu pecho. Observa cómo se mueven al respirar, subiendo y bajando, como las olas del mar.*

(Pausa.)

- *Ahora dirige tu atención hacia tus manos. No es necesario moverlas ni hacer nada con ellas. Puede que estén tocando la silla, el suelo o alguna parte de tu cuerpo. Simplemente obsérvalas.*

(Pausa.)

- *Dirige tu atención hacia tus brazos; nota la flexión en el codo —o tal vez esté recto—, y luego asciende hacia los hombros.*

(Pausa.)

- *Ahora, dirige tu atención desde el cuello hacia el rostro y la cabeza. ¿Qué expresión tienes en el rostro en este momento? Simplemente obsérvala.*

### **Despertar suave (1–2 minutos)**

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

- *Lleva las manos hacia la parte superior de la cabeza y el rostro. Da suaves toques en la cabeza y la cara para despertarlas. A continuación, puedes tocar suavemente las orejas. Tócalas con ligereza al principio y luego con mayor presión. Presta atención a la sensación y a la forma de tus orejas.*
- *Ahora, toca tus hombros. Da toques o presiona con firmeza sobre ellos para despertarlos.*
- *Da toques o frota el pecho o el abdomen para despertarlos.*
- *Lleva las manos hacia las caderas. Da toques o presiona para despertarlas.*
- *Da toques en los muslos, luego en las rodillas, después en las espinillas y, por último, en los pies.*
- *Ahora, incorpórate y abre los ojos.*

### **Sesión informativa y transición (1–2 minutos)**

**Pregunta:**

- ¿Qué palabra usarías para describir cómo se siente tu cuerpo ahora mismo?
- ¿Alguien notó algo nuevo en su cuerpo?

(Permita 2 o 3 respuestas rápidas.)

**Concluya con:**

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

“Ahora, sigamos aprendiendo sobre nuestro asombroso cuerpo”.

## Mi Cuerpo

### Folleto de conexiones en el hogar

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

1. \_\_\_\_\_ Y 2. \_\_\_\_\_

Encierra en un círculo las partes medias del cuerpo



Cuando me siento **cómodo**,  
eso significa que mi cuerpo  
siente:

Cuando me siento **incómodo**,  
eso significa que mi cuerpo  
siente:

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

# Sexualidad humana y responsabilidad

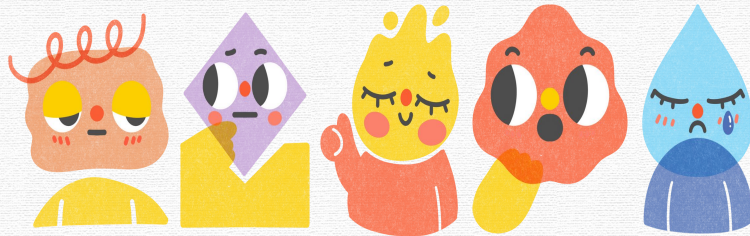
## Lección 3: Mantener mi cuerpo a salvo



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

*“Hoy vamos a practicar reconocer las señales de advertencia que nos da 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*



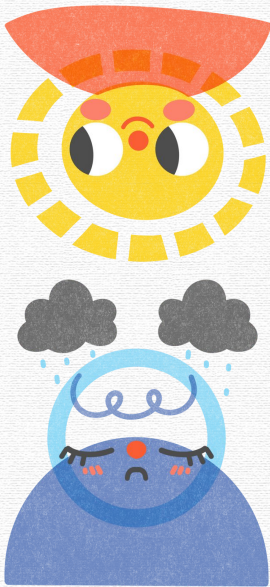
# Intuición

**Esta actividad es opcional, dependiendo del tiempo.**

**Introduce** la actividad diciendo algo como:

*“A veces, nuestro cuerpo nos envía señales que nos ayudan a comprender cómo nos sentimos. Un ‘sí’ puede sentirse cómodo o tranquilo en nuestro cuerpo, y un ‘no’ puede sentirse tenso o incómodo. Hoy vamos a practicar el reconocer esas señales.”*

Utilice el [Documento: Escuchar el "sí" y el "no"](#) para las instrucciones de la actividad.



## Practica decir “sí” y “no”.

**Introduce** la actividad diciendo algo como:

*“Es importante pedir permiso a las personas, especialmente antes de tocar a alguien o de hacer cualquier cosa que involucre su cuerpo, como dar abrazos o chocar las manos. También es importante ser claro al decir «sí» o «no», para que las demás personas entiendan lo que quieres y lo que no quieres.*

Utilice el [Documento para practicar decir "sí" y "no"](#) para las instrucciones de la actividad.



## 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.”*

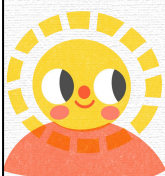


# Mis reglas de seguridad corporal

**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!”

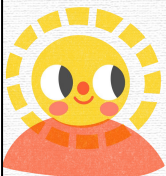
*“Bien. Entonces, ¿quién decide quién puede y quién no puede tocar tu cuerpo?”*

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.



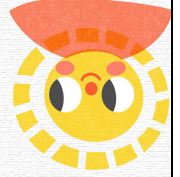
## ¿Qué podrías hacer?

**Explique** que, a veces, las situaciones pueden parecer confusas, incómodas o inseguras. Las Reglas de Seguridad Corporal pueden ayudar a los estudiantes a decidir qué hacer.

*“Ahora vamos a pensar en algunas situaciones que podrían ocurrir en la vida real. A medida que hablemos de cada una, piensa en qué Regla de Seguridad Corporal podría ayudar y qué podrías hacer tú.”*

Recuerde a los estudiantes que puede haber **más de una respuesta segura**, y que el objetivo es practicar la reflexión sobre sus opciones.

# ¿Qué podrías hacer?



Un desconocido con un perro adorable te llama.



Lea el escenario en voz alta y pregunte a los estudiantes:

- “¿Qué regla de seguridad corporal podría ayudar en esta situación?”
- “¿Qué podrías hacer?”

Permita que los estudiantes compartan ideas y guíe la discusión hacia respuestas seguras.

## Escenario 1: Un desconocido con un perro adorable te llama.

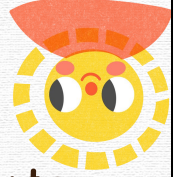
Posibles respuestas de los estudiantes:

- Quédate donde estás y **no te acerques al desconocido**.
- Di: “**No, no puedo ir**”.
- Acércate a un adulto de confianza.
- Cuéntale a un adulto de confianza lo que sucedió.

Conexión con las reglas de seguridad corporal:

- **Mi cuerpo es mío**: no tengo que ir a ningún sitio si no quiero.
- **¡Está bien contarle!** – Puedo contárselo a un adulto de confianza.

# ¿Qué podrías hacer?



Tu hermano mayor y sus amigos te levantan y te hacen cosquillas, y a ti no te gusta.



Lea el escenario en voz alta y pregunte a los estudiantes:

- “¿Qué regla de seguridad corporal podría ayudar en esta situación?”
- “¿Qué podrías hacer?”

Permita que los estudiantes compartan ideas y guíe la discusión hacia respuestas seguras.

**Escenario 2: Tu hermano mayor y sus amigos te levantan y te hacen cosquillas, y a ti no te gusta.**

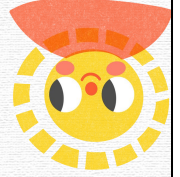
Posibles respuestas de los estudiantes:

- Di: “**¡Alto! Eso no me gusta**”.
- Usa un “**No**” claro.
- Aléjate si es posible.
- Cuéntaselo a un adulto de confianza si no se detienen.

Conexión con las reglas de seguridad corporal:

- **Mi cuerpo es mío:** tengo derecho a decir “no” a los toques que no me gustan.
- **¡Está bien contarlo!**

# ¿Qué podrías hacer?



El tío siempre quiere un gran abrazo y un beso cuando lo ves. Lo quieres y te alegra verlo, pero los grandes abrazos y besos te resultan incómodos.



Lea el escenario en voz alta y pregunte a los estudiantes:

- “¿Qué regla de seguridad corporal podría ayudar en esta situación?”
- “¿Qué podrías hacer?”

Permita que los estudiantes compartan ideas y guíe la discusión hacia respuestas seguras.

**Escenario 3: Tu tío siempre quiere un gran abrazo y un beso cuando lo ves. Lo quieres y te alegra verlo, pero los grandes abrazos y besos te resultan incómodos.**

Posibles respuestas de los estudiantes:

- Di “No, gracias” al abrazo o beso.
- Ofrece otro saludo (saluda con la mano, choca las palmas, choca los puños).
- Cuéntale a tus padres o a un adulto de confianza cómo te sientes.

Conexión con las reglas de seguridad corporal:

- **Mi cuerpo es mío:** puedo elegir cómo se toca mi cuerpo.
- **¡Está bien contarlo!**

# ¿Qué podrías hacer?



Tu niñoero te muestra una foto inapropiada en su teléfono y te dice que no se lo cuentes a nadie.



Lea el escenario en voz alta y pregunte a los estudiantes:

- “¿Qué regla de seguridad corporal podría ayudar en esta situación?”
- “¿Qué podrías hacer?”

Permita que los estudiantes compartan ideas y guíe la discusión hacia respuestas seguras.

**Escenario 4: Tu niñoero te muestra una foto inapropiada en su teléfono y te dice que no se lo cuentes a nadie.**

Posibles respuestas de los estudiantes:

- Recuerda que nadie debería pedirte que guardes un secreto que te incomode.
- Si es posible, aléjate de la situación.
- Cuéntaselo inmediatamente a un adulto de confianza.

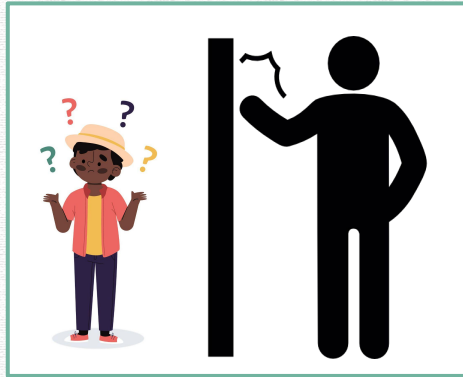
Conexión con las reglas de seguridad corporal:

- **Sin secretos**
- **¡Contarlo está bien!**

# ¿Qué podrías hacer?



Un desconocido está llamando a tu puerta y el adulto que está en casa se está duchando.



Lea el escenario en voz alta y pregunte a los estudiantes:

- “¿Qué regla de seguridad corporal podría ayudar en esta situación?”
- “¿Qué podrías hacer?”

Permita que los estudiantes compartan ideas y guíe la discusión hacia respuestas seguras.

**Scenario 5: A stranger is knocking on your door and the adult at home is in the shower.**

Posibles respuestas de los estudiantes:

- **No abras la puerta.**
- Quédate adentro y espera al adulto que está en casa.
- Avísale al adulto cuando salga de la ducha.

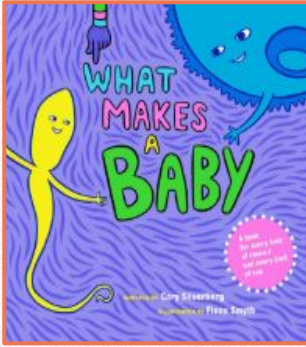
Conexión con las reglas de seguridad corporal:

- **Mi cuerpo es mío: no tengo que hablar con alguien que no conozco.**
- **¡Está bien contarlo!**

# Unit Wrap Up

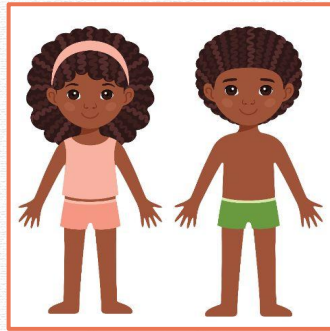
Lección

1



Lección

2



Lección

3



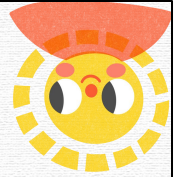
**Para concluir** la unidad, diga: *“Hemos aprendido muchísimo sobre nuestros cuerpos en estos últimos días. Aprendimos qué hace falta para formar un bebé. ¿Quién puede decirme qué cosas se necesitan para formar un bebé? (Buscando: óvulo, espermatozoide y útero).”*

*“También aprendimos los nombres de otras partes de nuestro cuerpo. ¿Alguien podría decirme los nombres de algunas de las partes del cuerpo de las que hablamos? (Busco las palabras "area de los senos/pecho", "gluteos", "vulva", "útero" y "pene").”*

*“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 ¡está bien contarlo!”)*

*“¡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 2nd Grade, Lesson 3

## Keeping My Body 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

### Secrets

An example of a **SAFE** secret is: \_\_\_\_\_

An example of an **UNSAFE** secret is: \_\_\_\_\_

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

1. \_\_\_\_\_ and 2. \_\_\_\_\_

Something I can do to *start* a talk with an adult about my body is:

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. For more information on personal safety and child abuse prevention, check out the Family Safety Toolkit at <https://saferstrongerfamilies.org>. Additional resources can always be found on our website, <https://www.austinsisd.org/pe-health/health-education/hsr>.

Dirigir a los estudiantes a la [Folleto de conexiones con el hogar](#) y pídeles que completen las oraciones utilizando las palabras del banco de palabras.

**Recuérdales** la importancia de hablar con adultos en quienes confíen cuando tengan más preguntas sobre su cuerpo o sobre las normas para mantenerse a salvo.

# Atribuciones

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

## Escuchar el “Sí” y el “No” en el cuerpo: una actividad de intuición

10 minutos

### Objetivos

Los estudiantes practican prestar atención a cómo se sienten en sus cuerpos las respuestas de “sí” y “no”. Esto les ayuda a fortalecer sus habilidades de escucha interna y a reconocer las señales corporales que pueden ayudarles a comprender cuándo algo resulta cómodo o incómodo.

### Introducción (1 minuto)

Díales a los estudiantes que sus cuerpos pueden darles pistas útiles sobre cómo se sienten respecto a algo.

*“A veces, nuestro cuerpo nos envía señales que nos ayudan a comprender cómo nos sentimos. Un “sí” puede sentirse cómodo o tranquilo en nuestro cuerpo, y un “no” puede sentirse tenso o incómodo. Hoy vamos a practicar el reconocer esas señales.”*

Explica que harás preguntas y que los estudiantes deben **responder en silencio, mentalmente**. También deben prestar atención a cómo se siente su cuerpo al pensar en su respuesta.

### Practica con preguntas sencillas (3 minutos)

Comienza con preguntas cuya respuesta sea obvia. Después de cada pregunta, haz una pausa de unos segundos para que los estudiantes puedan notar cómo se siente su cuerpo.

Recuerda a los estudiantes:

*“Responde en silencio, en tu mente, y observa qué siente tu cuerpo.”*

Haz preguntas como:

- *¿Estás sentado en una silla?*
- *¿Vas en un coche?*
- *¿Llevas gafas?*
- *¿Llevas zapatos puestos?*
- *¿Estás en la playa?*
- *¿Estás en un aula?*

Haz una breve pausa entre cada pregunta.

### Intenta preguntas un poco más difíciles (3 minutos)

A continuación, formule preguntas que requieran que los estudiantes piensen por un momento antes de responder.

Algunos ejemplos son:

- *¿Te gusta la pizza?*
- *¿Tienes frío ahora mismo?*
- *¿Te gusta la primavera?*

- *¿Te gusta el arte?*

Una vez más, dé a los estudiantes unos segundos después de cada pregunta para que noten qué siente su cuerpo al pensar en su respuesta.

### **Comentar las señales corporales (2 minutos)**

Invita a algunos voluntarios a compartir cómo se sintió **la sensación del “sí”** en su cuerpo.

Anime a los estudiantes a describir:

- **Dónde lo sintieron** (pecho, estómago, cabeza, corazón)
- **A qué se parecía** (cálido, relajado, ligero, con aleteos, tranquilo)

Pregunta:

*“¿La sensación del «sí» se sintió más cómoda o incómoda?”*

Guíe a los estudiantes hacia la idea de que la sensación de un **“sí” suele sentirse cómoda**: tranquila, segura, feliz o relajada.

A continuación, pida a los estudiantes que piensen en cómo podría sentirse una **sensación de “no”** en su cuerpo.

Pregunta:

*“¿La sensación del ‘no’ se siente como algo cómodo o incómodo?”*

Guíe a los estudiantes para que respondan: **Incómodo**.

Explica: *“La sensación de “no” es como sentirse incómodo. Puede sentirse desagradable, confusa o insegura.”*

### **Conclusión (1 minuto)**

Explica que estas señales corporales pueden ayudarles a comprender sus sentimientos.

*“Tu cuerpo puede darte pistas útiles sobre cómo te sientes. A veces, tu cuerpo se siente tranquilo y cómodo, lo cual puede sentirse como un ‘sí’. Otras veces, puede sentirse tenso, preocupado o incómodo, lo cual puede sentirse como un ‘no’. Prestar atención a estas señales puede ayudarte a tomar decisiones seguras.”*

## Practica decir “sí” y “no”.

10 minutos

### Objetivos

Los estudiantes practican reconocer y comunicar sus límites diciendo “sí” y “no” con claridad. Esta actividad ayuda a los estudiantes a comprender la importancia de pedir permiso y de respetar las respuestas de los demás.

### Introducción (1 minuto)

Explica que pedir permiso y escuchar la respuesta de alguien es una forma de mostrar respeto.

Podrías decir:

*“Es importante pedir permiso a las personas, especialmente antes de tocar a alguien o de hacer cualquier cosa que involucre su cuerpo, como dar abrazos o chocar las manos. También es importante ser claro al decir ‘sí’ o ‘no’, para que las demás personas entiendan lo que quieres y lo que no quieres.”*

Dígales a los estudiantes que **practicarán decir “sí” y “no” de diferentes maneras.**

### Practica decir “no” y “sí” (3 minutos)

Pida a los alumnos que se pongan de pie para que practiquen el uso de su voz y lenguaje corporal.

Primero, practiquen decir “no”. Invite a la clase a repetir después de usted de diferentes maneras:

- **Un “no” tímido** – Voz baja, con la mirada baja, los hombros ligeramente encorvados.  
Ejemplo: “Ehm... no, gracias”.
- **¡Un gran y rotundo “NO!”**- Voz firme, postura erguida, actitud segura.  
Ejemplo: “No. No quiero eso”
- **Un “no” airado** – Voz firme y rostro serio, posiblemente retrocediendo.  
Ejemplo: “¡No! ¡Alto!”
- **Un “no” amable** –Voz tranquila con un tono cortés.  
Ejemplo: “No, gracias; estoy bien”.

A continuación, practica decir “sí”.

- **Un “sí” tímido:** voz suave, leve sonrisa.  
Ejemplo: “Eh... sí”.
- **Un “sí” tranquilo:** voz calmada y suave.  
Ejemplo: “Sí, está bien”.
- **Un “¡Sí!” entusiasta:** voz emocionada, gran sonrisa, lenguaje corporal enérgico.  
Ejemplo: “¡Sí! ¡Suena genial!”
- **Un “sí” cansado:** voz más pausada, postura relajada.  
Ejemplo: “Sí... de acuerdo”.
- **Un “sí” alegre:** voz animada, rostro sonriente.  
Ejemplo: “¡Sí, me gustaría!”

Recuerde a los estudiantes que su **voz, su rostro y su lenguaje corporal** ayudan a comunicar su respuesta.

### **Práctica guiada (5 minutos)**

Invita a algunos voluntarios a demostrar diferentes tipos de “sí” o “no” ante la clase.

Después de cada demostración, pregunte a la clase:

- *¿Qué tipo de ‘sí’ o ‘no’ escuchaste?*
- *¿Qué te ayudó a comprender su respuesta?*

Anime a los estudiantes a prestar atención a pistas como **el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal**.

A continuación, modele un breve juego de roles con un voluntario.

Ejemplo:

Profesor: “Hola \_\_\_\_, ¿te sientes cómodo si te ayudo con esa pregunta de matemáticas?”

El alumno responde con una de las siguientes opciones:

- *“Sí, eso estaría genial. Me parece bien.”*
- *o*
- *“No, no quiero ayuda ahora mismo.”*

A continuación, pida a los estudiantes que practiquen **en parejas** formulando y respondiendo preguntas sencillas para pedir permiso, tales como:

- *¿Puedo chocar los cinco contigo?*
- *¿Puedo darte un abrazo?*
- *¿Puedo tomarte de la mano?*

Los estudiantes practican tanto **pedir permiso como responder con claridad con “sí” o “no”**.

### **Conclusión (1 minuto)**

Reafirmar los derechos y responsabilidades de los estudiantes.

Podrías decir:

*“Estos son nuestros cuerpos, por lo que 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 alguien si nos dice que no quiere ser tocado.”*

Recuerde a los estudiantes que una **comunicación clara y el respeto por las respuestas** de los demás ayudan a que todos se sientan seguros y respetados.

## 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: Contarlo \_\_\_\_\_.

### Word Bank

Sin      mío

cuerpo      está bien

### Secretos

Un ejemplo de un secreto **SEGURO** es: \_\_\_\_\_

Un ejemplo de un secreto **NO SEGURO** es: \_\_\_\_\_

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

1. \_\_\_\_\_ Y 2. \_\_\_\_\_

Algo que puedo hacer para *iniciar* una conversación con un adulto sobre mi cuerpo es:

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. 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>.