

Sexualidad humana y responsabilidad



4.º grado

Lección 1: Mi cuerpo

Introduce la unidad diciendo algo como:

“Durante los próximos días, hablaremos sobre nuestros cuerpos y sobre cómo crecen y cambian a medida que pasamos de ser niños a adultos jóvenes. Hoy repasaremos los sistemas reproductores humanos. El propósito es asegurar que cuenten con la información correcta sobre sus cuerpos y que se sientan cómodos haciendo preguntas a sus padres o a sus médicos.”

“Dado que estas lecciones pueden resultar novedosas o personales, es importante que todos se sientan cómodos y respetados mientras aprendemos. Dedicemos unos minutos a hablar sobre los acuerdos de clase, para que todos sepamos cómo cuidarnos mutuamente durante estas lecciones.”



Acuerdos del grupo

¿Qué te ayuda a sentirte cómodo aprendiendo cosas nuevas o personales?

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

Empieza diciendo algo como:

“A veces, estos temas pueden sentirse personales o incluso un poco incómodos, por lo que es importante que nuestra clase se sienta como un espacio seguro y respetuoso.”

Pregunta: “¿Qué te ayuda a sentirte cómodo aprendiendo o hablando sobre cosas nuevas o personales?”

Registren las respuestas brevemente en papel de rotafolio.

Acuerdos del grupo

“Acordamos...”
“Ayuda cuando...”
“Prometemos...”

En grupos, discutan lo siguiente:

- ¿Cómo mostramos respeto durante estas lecciones?
- ¿Qué podemos hacer si algo nos hace sentir incómodos o avergonzados?
- ¿Qué debemos recordar sobre la privacidad: la nuestra y la de los demás?
- ¿Qué hacemos si tenemos una pregunta?

Escribe 1 o 2 ideas por nota adhesiva.

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

Divida a los estudiantes en grupos pequeños (de 2 a 4 estudiantes cada uno). Entregue a cada grupo algunas notas adhesivas y frases para comenzar, tales como:

- “Acordamos...”
- “Ayuda cuando...”
- “Prometemos...”

Temas de discusión para grupos:

- ¿Cómo mostramos respeto durante estas lecciones?
- ¿Qué podemos hacer si algo nos hace sentir incómodos o avergonzados?
- ¿Qué debemos recordar sobre la privacidad: la nuestra y la de los demás?
- ¿Qué hacemos si tenemos una pregunta?

Indique a los grupos que escriban 1 o 2 ideas por nota adhesiva.

Después de 5 a 7 minutos, reúnan nuevamente a todos. Solicite voluntarios


para leer sus ideas en voz alta y agrúpelas por temas comunes. A medida que las clasifique, guíe a los estudiantes para que consoliden las ideas y las formulen de manera positiva.

Juntos, reduzcan la lista a un total de unos **4 a 6 acuerdos** que todos puedan entender y recordar.

Asegúrese de incluir algo similar a

- Respetamos las ideas y los sentimientos de todos.
- Podemos hacer preguntas; ninguna pregunta es tonta.
- Utilizamos los términos correctos para las partes del cuerpo.
- Mantenemos la privacidad de los asuntos personales.
- Podemos pasar el turno si no queremos compartir.
- Ayudamos a todos a sentirse seguros.

Lean la lista en voz alta juntos y pidan a los estudiantes que levanten el pulgar o asientan con la cabeza para indicar su acuerdo. **Coloca el gráfico donde permanezca visible durante todas las lecciones.**



Puedo...

- **Identifica** las partes principales y las funciones básicas del sistema reproductivo.
- **Explica** cómo respetar mi privacidad y la de los demás.

Revise los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Identifica las partes principales y las funciones básicas del sistema reproductivo.
- Explica cómo respetar mi privacidad y la de los demás.



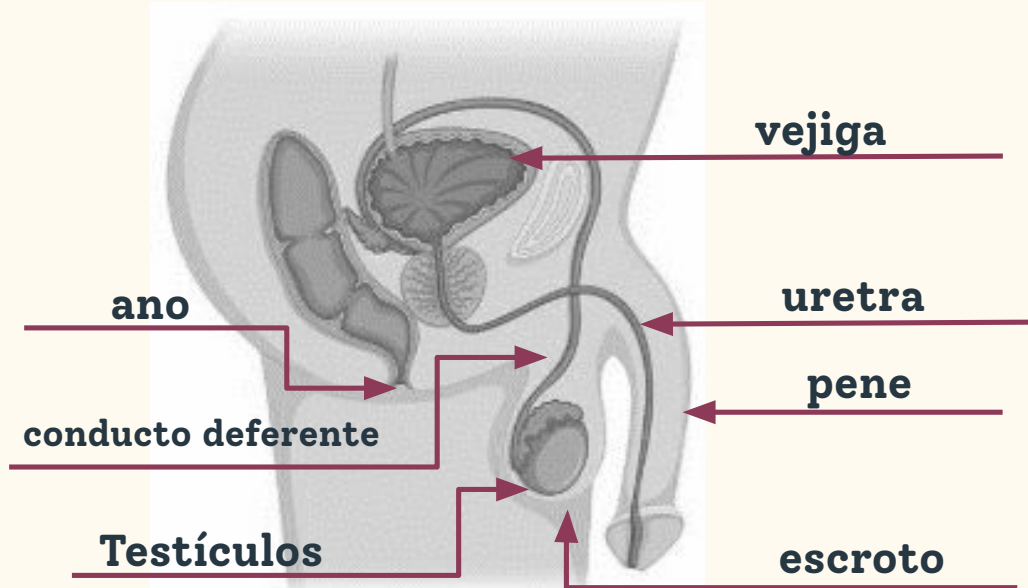
Conociendo los órganos reproductores

Imprima y distribuya copias del [Folleto sobre los sistemas reproductores](#) y ponga a disposición lápices de colores o crayones.

Utilice las imágenes de las siguientes diapositivas para explicar las distintas partes. Las partes se presentarán una a la vez, por lo que debe asegurarse de seguir el orden en que se describen. Consulte las notas situadas debajo de cada diapositiva para conocer el momento exacto de cada clic.

A medida que describa cada parte, indique a los estudiantes que la rotulen y la coloreen, utilizando un color diferente para cada una. Los estudiantes pueden elegir los colores que deseen utilizar.

Partes del cuerpo reproductivas



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

Comience explicando que este es solo un ejemplo de cómo están constituidos los cuerpos de las personas que tienen pene, pero que todos los cuerpos son únicos, por lo que no se verán exactamente así. Asegúrese de dar tiempo a los estudiantes para etiquetar y colorear cada parte a medida que usted habla.

Explique que la parte externa de este tipo de sistema reproductivo consta de dos partes.

HAGA CLIC para mostrar las flechas que señalan las dos partes externas principales.

Pregunte: *¿Alguien puede nombrar estas dos partes?* Escuche algunas respuestas y luego **HAGA CLIC** para revelar las palabras “**pene**” y “**escroto**”.

Continúe utilizando el siguiente guion y **haga clic** para revelar cada flecha y etiqueta. Recuerde dar tiempo a los estudiantes para etiquetar y colorear todas las partes.

- *En el interior de este tipo de cuerpo, el **escroto** alberga los “**testículos**”. Hay dos testículos y estos producen espermatozoides. Los espermatozoides son las células que, al unirse con un óvulo de una persona con ovarios, dan origen a un bebé.*
- *El conducto que parte de los testículos se denomina **conducto deferente**.*
- *Este conducto asciende y rodea la vejiga, donde se une a la **uretra***

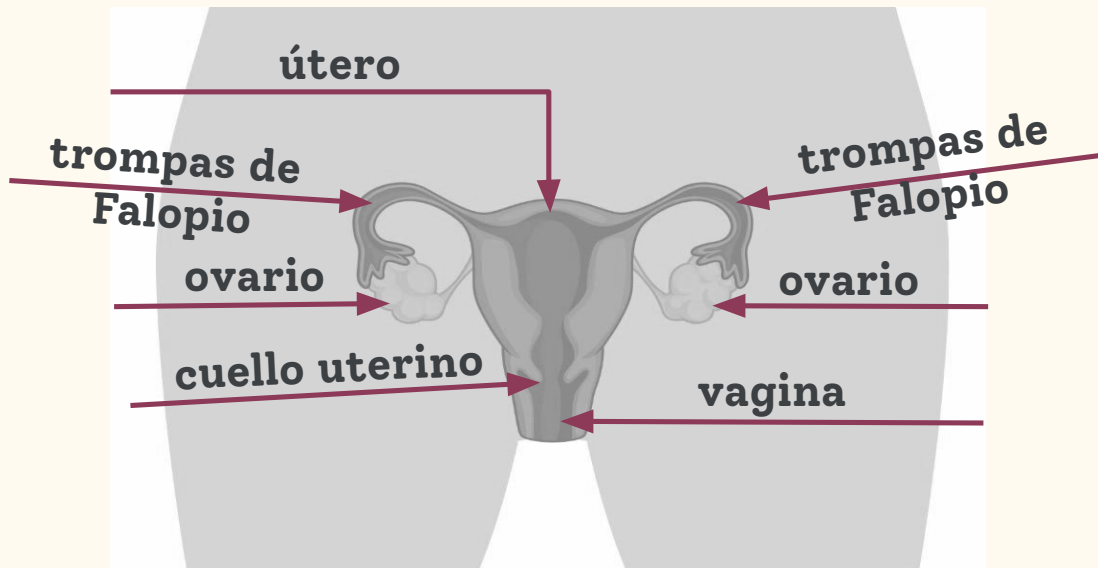
- *A continuación, la uretra atraviesa el **pene** y se abre en su extremo para permitir la salida de fluidos del cuerpo.*

*¿Alguien puede decirme qué fluidos salen del cuerpo a través de la **uretra**?*

*Recoge algunas respuestas y luego explica: En realidad, existen dos fluidos diferentes: uno es la orina, que proviene de la vejiga. El otro se llama **semen**. Este es el fluido que transporta los **espermatozoides** (esperma) desde los testículos. Una persona con pene tiene dos orificios en esta parte del cuerpo; la uretra es uno de ellos.*

- *La otra abertura en esta imagen (HAZ CLIC) es el **ano**, por donde salen las heces (“la caca”) (que, en realidad, no forma parte del sistema reproductor).*

Partes del cuerpo reproductivas



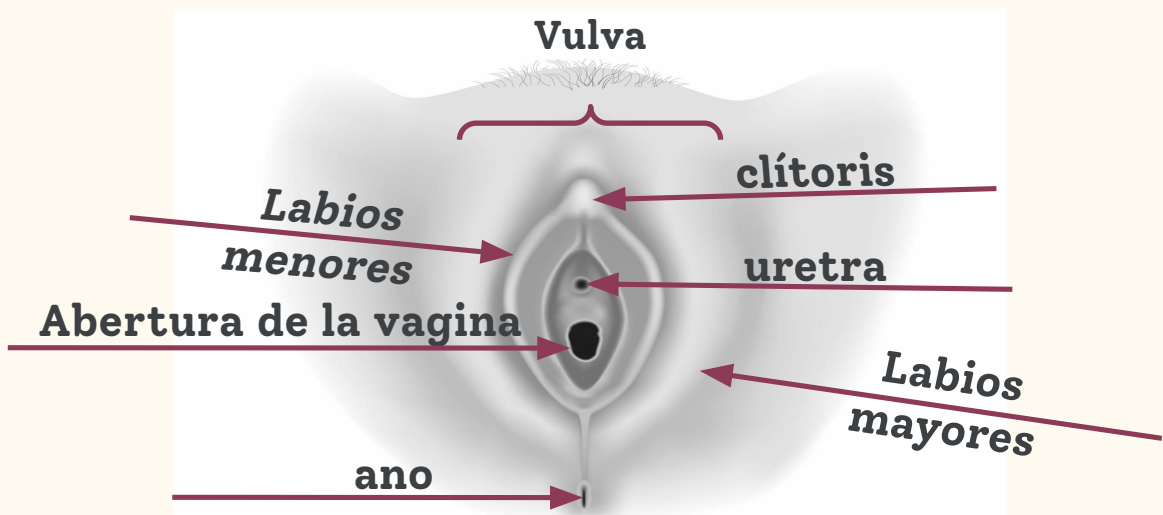
Comience señalando que va a mostrar imágenes tanto de las partes internas como de las externas correspondientes al siguiente tipo de sistema reproductivo, empezando por el interior.

Explique que la imagen de la diapositiva muestra una vista frontal del interior del cuerpo de una persona. A medida que vaya describiendo las distintas partes, **haga CLIC** para mostrar las flechas y las etiquetas. Recuerde dar tiempo a los estudiantes para etiquetar y colorear todas las partes.

- *Las personas con este tipo de sistema suelen tener dos **ovarios** que producen y almacenan **óvulos**. Los óvulos son las células que, al unirse con espermatozoides de una persona con pene, pueden dar origen a un bebé.*
- *Adheridas a los ovarios se encuentran las dos **trompas de Falopio**.*
- *Las trompas de Falopio conducen al **útero**.*
- *La parte inferior del útero es el **cuello uterino**.*
- *El cuello uterino conecta el útero con la **vagina**, la cual se abre hacia el exterior del cuerpo.*

Ahora, examinemos las estructuras externas de este sistema.

Partes del cuerpo reproductivas



Comienza señalando que este es solo un ejemplo de cómo son los cuerpos de las personas con vagina, pero que todos los cuerpos son únicos, por lo que no se verán exactamente así.

A medida que vayas explicando las partes de la anatomía externa, **HAZ CLIC** para mostrar las flechas y las etiquetas. Recuerda dar tiempo a los estudiantes para etiquetar y colorear todas las partes.

- *Esta estructura externa, con todas sus diferentes partes, se denomina **vulva**.*
- *La vulva está compuesta por dos pares de labios: los **labios mayores** (o labios externos)*
- *y los **labios menores** (o labios internos).*
- *En la parte superior, donde se unen los labios menores, se encuentra la punta de una estructura llamada **clítoris**.*
- *Una persona con vulva tiene tres orificios en esta parte del cuerpo. Uno de ellos es el conducto por el cual sale la orina (“el pipí”). Se le llama igual que en el otro sistema: **uretra**. Y, por supuesto, está conectado al lugar donde se almacena la orina: la **vejiga**. En este tipo de cuerpo, la uretra no se considera parte del sistema reproductor.*
- *El orificio central es la abertura de la **vagina**.*
- *Y, al igual que en el otro sistema, el ano es el orificio por donde salen*

- *las heces.*



Privacidad

Introduce el concepto de privacidad diciendo algo como:

Todas las personas tienen algún tipo de aparato reproductor. Las partes externas del aparato reproductor a veces se denominan “partes íntimas”.

Pregunta: “¿Quién puede decirme qué significa la palabra “privado”?”

Recoge algunas respuestas y luego **explica:**

“Mantener algo en privado significa que es solo para ti. A veces podemos encontrarnos en lugares privados, como un baño o un dormitorio. La mayoría de las personas llaman a la puerta antes de entrar a un baño o al dormitorio de otra persona, ya que llamar es una forma de respetar la privacidad. Nuestro cuerpo también es privado. Hay algunas partes que mostramos a los demás y otras que cubrimos con ropa.”

*(Puntos clave sobre la privacidad de *Sex is a Funny Word*, de Cory Silverberg y Fiona Smyth.)*

Privacidad

- ¿Qué opinan los distintos miembros de tu familia sobre qué se debe cubrir y qué se puede mostrar?
- ¿Es diferente en otras familias que conoces?

Continue discussing privacy by asking the following questions:

- *“How do different people in your family feel about what should be covered and what can be shown?”*
- *“Is this different in other families you know?”*

Possible responses could include: religious traditions of covering the head or all skin, being at a friend’s house whose toddler sibling always runs around naked, or some people wear bikini swimsuits or just bottoms or trunks and others wear one piece to cover their whole mid section.

Explain that just because we choose to keep some of our body parts private and covered most of the time, especially our reproductive system parts, doesn’t mean they are bad. All of our body’s parts are beautiful!

(Privacy talking points from Sex is a Funny Word by Cory Silverberg and Fiona Smyth)



Reproducir el [Video sobre la privacidad de Kid Chats](#)

Chats para niños
Video sobre
privacidad

- ¿Qué ejemplos de privacidad escuchaste en el video?
- ¿Cómo puedes hacerles saber a los demás que necesitas privacidad?
- ¿Cómo puedes saber si alguien necesita privacidad o si puedes estar en su espacio?

Procesen el video discutiendo las siguientes preguntas:

- **¿Cuáles fueron algunos ejemplos de privacidad que escuchaste en el video?** Las respuestas podrían incluir la privacidad al cambiarse de ropa, cuando los hermanos se comportan de manera grosera o molesta, porque alguien está enojado o triste o no quiere hablar, y al estar en la ducha.
- **¿Cómo puedes hacerles saber a los demás que necesitas privacidad?**
Las respuestas podrían incluir colocar un letrero en la puerta o pedir a las personas que se marchen.
- **¿Cómo puedes saber si otra persona necesita privacidad o si puedes estar en su espacio?**
Las respuestas podrían incluir llamar a la puerta o pedir permiso.

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



Folleto de conexiones con el hogar

¿Quiénes son 2 adultos en los que confías para hablar de tu cuerpo?

HSR Grade 4 Lesson 1

My Body
Home Connections Handout

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

1. _____
2. _____



Identify the times when it's okay and times when it's not okay to talk about reproductive body parts.

Have you heard other names for the reproductive body parts?

What other questions do you have about your reproductive body parts?



Resume diciendo algo como:

“Es importante saber algo sobre todas las partes del cuerpo, incluso sobre aquellas que tú no tienes. Está bien sentir curiosidad por saber qué aspecto tienen las partes del cuerpo y qué función cumplen. Sin embargo, cuando una parte del cuerpo está cubierta, respetar la privacidad de la otra persona significa no intentar ver aquello que ella no desea mostrarte.”

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

A continuación...

...Pubertad



Finaliza la lección diciendo algo como:

“Hoy hemos aprendido sobre las diferentes partes que conforman el sistema reproductor. Hemos visto ejemplos, pero también hemos aprendido que todos los cuerpos son únicos, por lo que no hay dos que sean exactamente iguales. Por último, hemos aprendido sobre la importancia de la privacidad en una etapa en la que su cuerpo está cambiando y desarrollándose para convertirse en el de un adulto. En la próxima lección, exploraremos los tipos de cambios físicos, emocionales y sociales que pueden ocurrir durante la pubertad. El objetivo será comprender estos cambios, saber que todos ellos son normales y aprender a cuidarse a sí mismos durante esta etapa.”

Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- [Kid Chats Privacy Video](#)
- Puntos clave sobre privacidad de [Sex is a Funny Word](#), a book by Cory Silverberg and Fiona Smyth

Creando nuestros acuerdos de clase

Nivel escolar: 3.º a 5.º grado

Duración: 15-20 minutos

Objetivo: Los estudiantes co-crean acuerdos que ayudan a que todos se sientan seguros, respetados y listos para aprender durante las lecciones sobre el cuerpo, las relaciones y la salud personal.

Materiales

- Papelógrafo o póster grande titulado “Nuestros acuerdos de clase para las lecciones de HSR”
- Rotuladores o notas adhesivas

Discusión de calentamiento (2–3 minutos)

Empieza diciendo algo como:

“A veces, estos temas pueden sentirse personales o incluso un poco incómodos, por lo que es importante que nuestra clase se sienta como un espacio seguro y respetuoso.”

Pregunta: “¿Qué te ayuda a sentirte cómodo aprendiendo o hablando sobre cosas nuevas o personales?”

Registren las respuestas brevemente en papel de rotafolio.

Lluvia de ideas en grupos pequeños (5-7 minutos)

Divida a los estudiantes en grupos pequeños (de 2 a 4 estudiantes cada uno). Entregue a cada grupo algunas notas adhesivas y frases para comenzar, tales como:

- “Acordamos...”
- “Ayuda cuando...”
- “Prometemos...”

Temas de discusión para grupos:

- ¿Cómo mostramos respeto durante estas lecciones?
- ¿Qué podemos hacer si algo nos hace sentir incómodos o avergonzados?
- ¿Qué debemos recordar sobre la privacidad: la nuestra y la de los demás?
- ¿Qué hacemos si tenemos una pregunta?

Indique a los grupos que escriban 1 o 2 ideas por nota adhesiva.

Compartir y agrupar ideas (5-7 minutos)

Reúna a todos nuevamente. Solicite voluntarios para leer sus ideas en voz alta y agrúpelas en temas comunes.

Naturalmente, surgirán temas típicos en torno a:

- **Respeto y amabilidad**
- **Privacidad y confidencialidad**
- **Formular preguntas**
- **Derecho a abstenerse / Comodidad**
- **Uso de la terminología correcta**

A medida que clasifican, guíe a los estudiantes para que consoliden y formulen las ideas de manera positiva, diciendo algo como:

“Así que parece que muchos de nosotros dijimos cosas como ‘No se rían de la gente’ o ‘Sean amables’. Unifiquemos esas ideas en un solo acuerdo que diga: “Mostramos respeto por las ideas y los sentimientos de todos.”

Finalizar y publicar (3-5 minutos)

Juntos, reduzcan la lista a un total de unos **4 a 6 acuerdos** que todos puedan entender y recordar.

Asegúrese de incluir algo similar a

- Respetamos las ideas y los sentimientos de todos.
- Podemos hacer preguntas; ninguna pregunta es tonta.
- Utilizamos los términos correctos para las partes del cuerpo.
- Mantenemos la privacidad de los asuntos personales.
- Podemos pasar el turno si no queremos compartir.
- Ayudamos a que todos se sientan seguros.

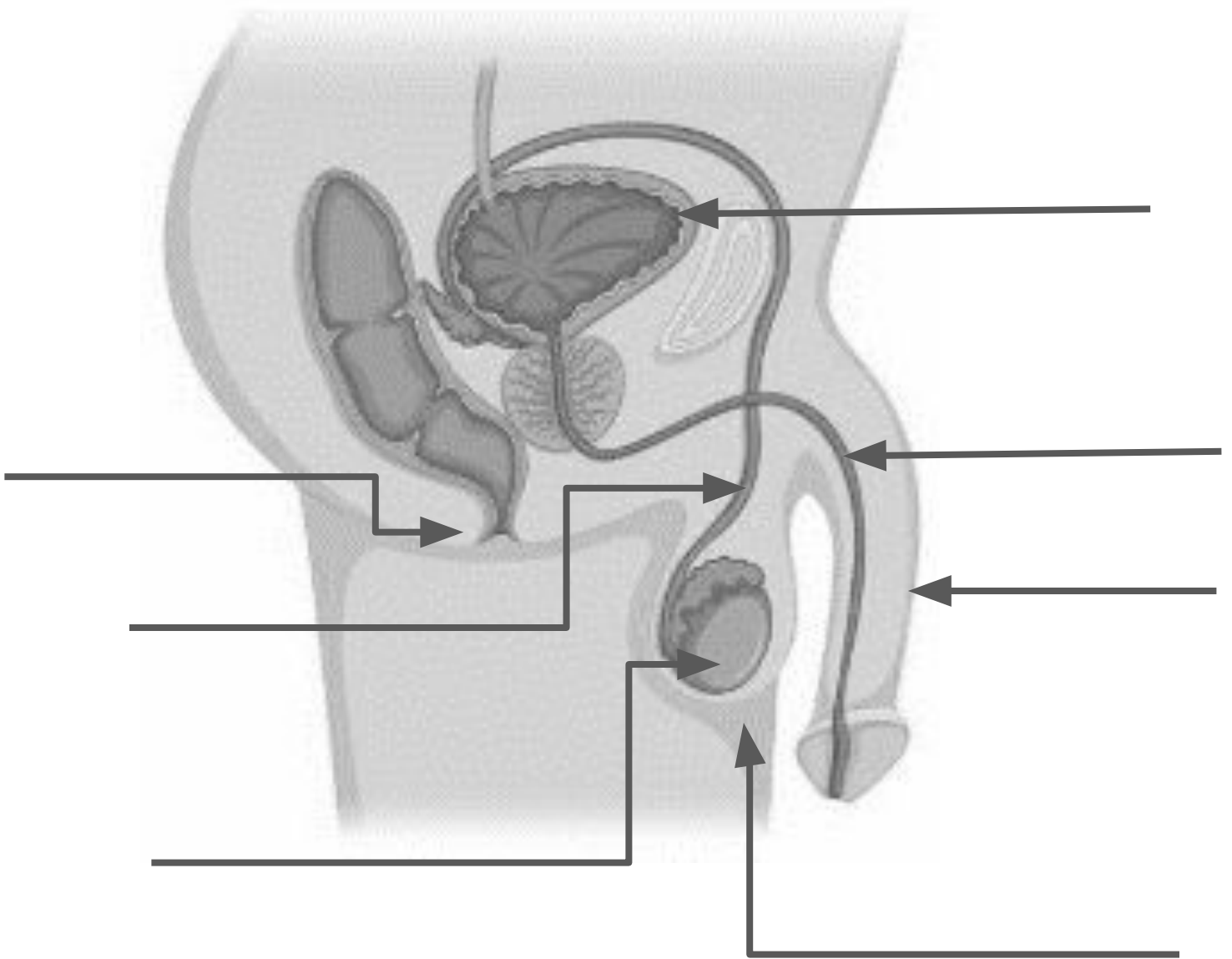
Lean la lista en voz alta juntos y pidan a los estudiantes que levanten el pulgar o asientan con la cabeza para indicar su acuerdo. **Coloquen el cuadro en un lugar donde permanezca visible durante todas las lecciones.**

Reforzar y repasar (Continuo)

- Comience cada lección con un breve repaso de los acuerdos (“Recordemos nuestros acuerdos” o “¿En cuál nos centraremos hoy?”).
- Reconozca cuando los alumnos los cumplan (“¡Qué pregunta tan respetuosa! Gracias por hacerla con calma.”).
- Si surge algún momento de incomodidad o risa, recuerde con tranquilidad los acuerdos (“Recuerden, dijimos que ayudaríamos a que todos se sintieran seguros mientras aprenden.”).

Mi Cuerpo: Sistemas Reproductivos

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

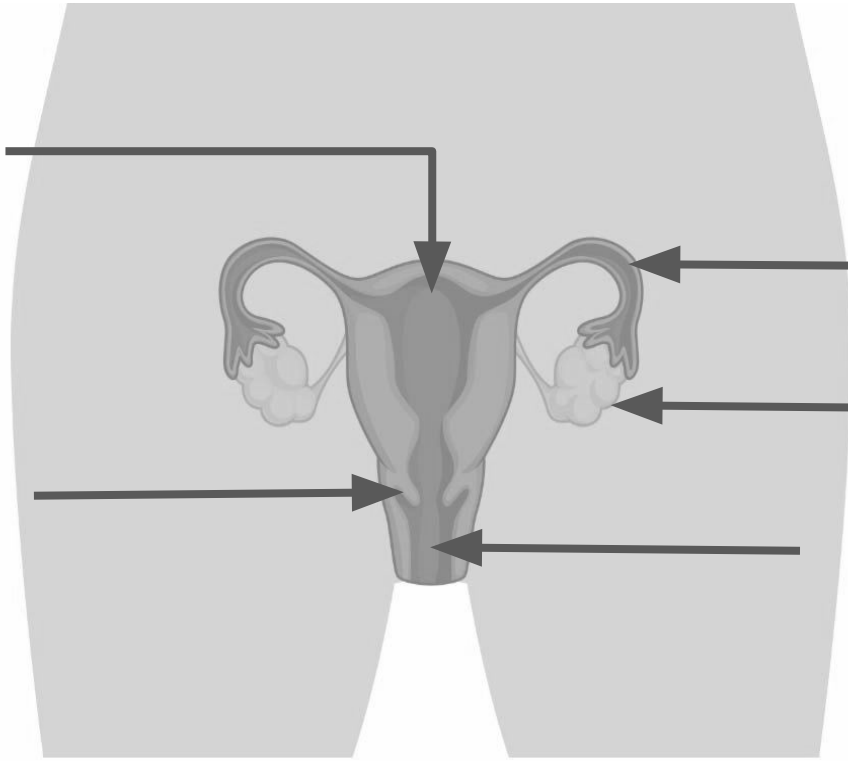


Banco de Palabras

conducto deferente	pene	vejiga
testículos	uretra	escroto
		ano

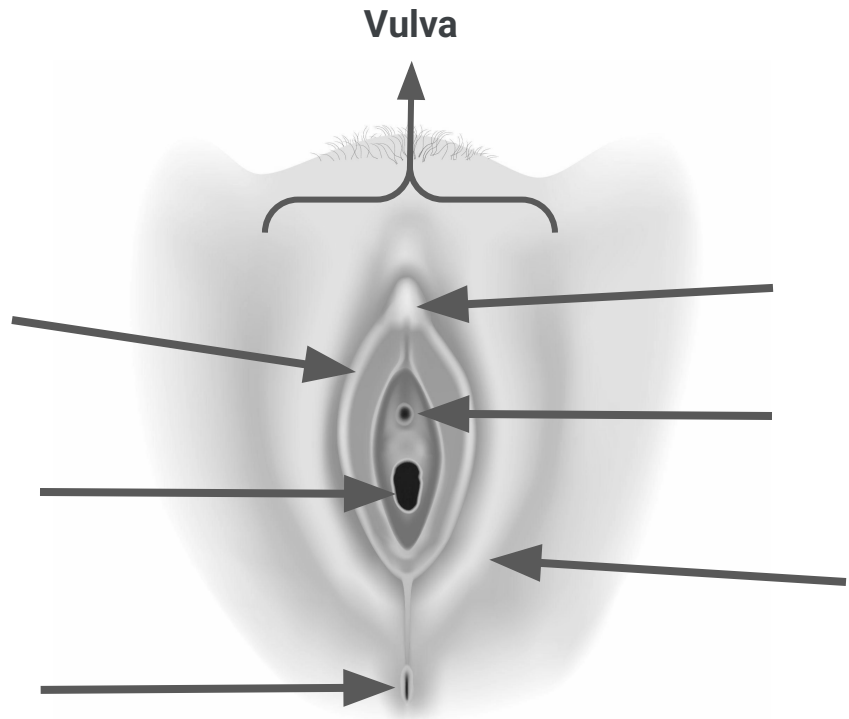
Mi Cuerpo: Sistemas Reproductivos

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



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

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



Mi Cuerpo

Folleto de conexiones en el hogar

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

- 1.
- 2.



Kids vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

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

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

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



People vector created by freepik - www.freepik.com

Sexualidad humana y responsabilidad



Lección 2: La pubertad

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

“La última vez, aprendimos sobre las partes de nuestro cuerpo que nos ayudan a crecer y, algún día, a poder tener hijos. Hoy comenzamos nuestra lección sobre la pubertad, que es la etapa en la que el cuerpo de los niños empieza a cambiar a medida que se convierten en adolescentes. Todas las personas pasan por la pubertad, y cada una la atraviesa a su propio ritmo. En esta lección, exploraremos qué tipo de cambios pueden ocurrir: algunos que tal vez resulten emocionantes o positivos, y otros que quizás parezcan confusos o difíciles. Nuestro objetivo es comprender estos cambios, saber que todos ellos son normales y aprender a cuidarnos durante esta etapa.”



Acuerdos del grupo

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 sentirnos cómodos al aprender o hablar sobre temas nuevos o personales?”*

Dedique tiempo suficiente para revisar brevemente todos los acuerdos del grupo.

“Gracias por revisar nuestros acuerdos de clase. Ahora vamos a comenzar con una actividad que nos ayudará a introducirnos gradualmente en el tema de hoy. No necesitarán nada más que sus oídos atentos y la disposición a participar; simplemente sigan las instrucciones a medida que avancemos”.



Puedo...

- **Explicar** algunos cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad.
- **Identificar** a adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre la pubertad y la higiene.

Repase los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Explicar algunos cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad.
- Identificar adultos de confianza con quienes puedo hablar sobre la pubertad y la higiene.

<p style="text-align: center;">Paseo de la pubertad</p>  <p style="text-align: right;">eee</p>	<p style="text-align: center;">Cuando te toque el hombro, camina hacia el otro lado de la habitación.</p> <p style="text-align: center;">Camina, no corras.</p> <p style="text-align: center;">Si aún no te han tocado, quédate donde estás y espera tu turno.</p>
--	---

Facilite la actividad Caminata de la pubertad:

- Pida a los estudiantes que se dirijan a una zona del aula.
- Indíqueles que, cuando usted les dé un toque en el hombro, deberán caminar (sin correr) hacia un lugar designado en el lado opuesto de la sala. *Nota: Si el grupo es numeroso o si desea que la actividad tome menos tiempo, solicite un grupo más reducido de voluntarios.*
- Comience dando un toque en el hombro a un estudiante y pídale que camine hacia el otro lado de la sala antes de dar el toque a otro estudiante.
- Continúe dando toques a los estudiantes: al principio lentamente, y luego acelerando el ritmo para dar toques tanto a grupos como a individuos.
- Hacia el final, reduzca la velocidad y vuelva a dar toques a los estudiantes de forma individual. Deje que unos pocos estudiantes crucen solos al final.

**Activity from the Chatham County Public Health Department; 4th-5th Grade Puberty and Hygiene Lesson Adapted from "Successfully Teaching Middle and High School Health" developed by the North Carolina School Health Training center and the North Carolina Center for the Advancement of Health Education*

**Paseo de la
pubertad**



- ¿Qué se sintió ser el **primero** en caminar?
- ¿Qué se sintió ser el **último** en caminar?
- ¿Se sintió mejor caminar solo o en grupo? ¿Por qué?

eee

Cuando todos los estudiantes hayan caminado hacia el otro lado del salón, procesen la actividad de la caminata de la pubertad **discutiendo** las preguntas que aparecen en la diapositiva:

- ¿Qué se sintió ser el primero en caminar?
- ¿Qué se sintió ser el último en caminar?
- ¿Se sintió mejor caminar solo o en grupo? ¿Por qué?

Explica en qué se parece la actividad a la pubertad diciendo algo como:

“Al igual que, tarde o temprano, todos cruzaron la habitación, tarde o temprano todos pasarán por la pubertad. Algunas personas comienzan antes y terminarán antes que sus compañeros; otras comenzarán más tarde. Y, del mismo modo que todos cruzaron la habitación a un ritmo diferente, cada uno atraviesa la pubertad de manera distinta.”

*Activity from the Chatham County Public Health Department; 4th-5th Grade Puberty and Hygiene Lesson Adapted from “Successfully Teaching Middle and High School Health” developed by the North Carolina School Health Training center and the North Carolina Center for the Advancement of Health Education

Vocabulario

Pubertad

El momento en el que tu cuerpo comienza a cambiar a medida que pasas de ser un niño a un adolescente.

Adolescencia

La etapa de la vida entre ser niño y convertirse en adulto.

Pida un voluntario para leer la definición de pubertad en la diapositiva.

- *La pubertad es el momento en el que tu cuerpo comienza a cambiar a medida que pasas de ser un niño a un adolescente.*

Di: *“Estos cambios incluyen nuevo vello corporal y otros desarrollos que ayudan a tu cuerpo a prepararse para la edad adulta”.*

HAZ CLIC para revelar la palabra “Adolescencia” y pide voluntarios para definirla.

Recibe algunas respuestas y luego **HAZ CLIC** para revelar la definición y pide a otra persona que la lea en voz alta.

- *La adolescencia es la etapa de la vida entre ser niño y convertirse en adulto.*

Di: *“Incluye los años en los que atraviesas la pubertad y continúas creciendo y cambiando física, emocional y socialmente. Estos cambios a veces pueden ser emocionantes y divertidos, pero en otras ocasiones pueden hacer que el joven se sienta confundido e incómodo. Recuerda que cada persona atraviesa la pubertad y la adolescencia a su propio ritmo.”*



Grandes y difíciles cambios

Explique que esta actividad permite a los estudiantes considerar tanto los cambios positivos como los difíciles que acompañan a la pubertad y comenzar a identificar sus redes de apoyo para afrontar dichos cambios.

Escriba estos títulos en hojas separadas de papelógrafo y colóquelas en la pared o en dos columnas en la pizarra:

- Las cosas maravillosas de crecer
- Las cosas difíciles de crecer

Pida a los alumnos que, en grupo, propongan uno o dos ejemplos para cada categoría. Un ejemplo de cambio difícil podría ser el mal humor. Un cambio positivo podría ser una mayor independencia.

Analicen cómo algunos cambios pueden encajar en ambas categorías. Por ejemplo, asumir más responsabilidades puede considerarse tanto positivo (“¡Puedo cuidar niños!”) como difícil (“Tengo que cuidar niños”).

Luego, pida a los alumnos que recorran el aula escribiendo sus ideas debajo de cada título.

*Adapted from the teachingsexualhealth.ca Grade 4 Puberty Changes; Alberta Health Services (2020)

*
**Grandes y difíciles
cambios**



*

- ¿Por qué nos desarrollamos?
- ¿Por qué algunos cambios son difíciles? ¿Por qué algunos cambios son maravillosos?
- ¿Qué podemos hacer para facilitar el cambio?

*
eee

Realicen la sesión de reflexión sobre la actividad discutiendo las preguntas de la diapositiva:

- *¿Por qué lo desarrollamos?*
 - La pubertad les ocurre a todos. El cambio de niño a adulto se llama pubertad.
- *¿Por qué algunos cambios son difíciles? ¿Geniales?*
 - Las personas reaccionan al cambio de manera diferente. Algunos cambios pueden ser catalogados tanto como positivos como difíciles. Los sentimientos respecto al cambio son personales. Un cambio difícil (según lo identifiquen los estudiantes) no tiene por qué ser un problema. Existen diferentes formas de afrontar el cambio.
- *¿Qué podemos hacer para facilitar el cambio?*
 - Centrarnos en nuestras fortalezas (p. ej., la comunicación, la capacidad de defendernos y la independencia) que nos ayudarán durante la pubertad.
 - Identificar sistemas de apoyo (es decir, familiares, miembros de la escuela y de la comunidad) que puedan brindarnos ayuda o respaldo.

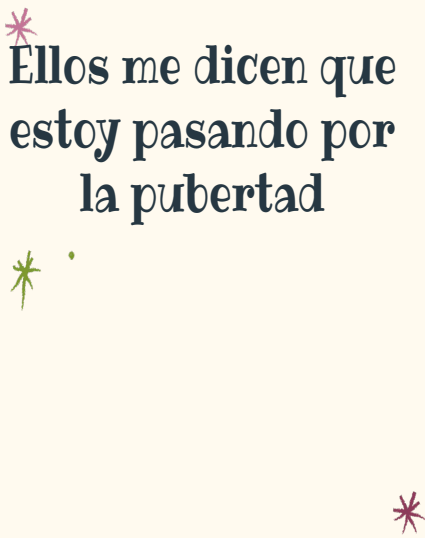
Identifique cualquier cambio listado que sea incorrecto o improbable, y explique por qué dicho cambio no es probable.

Por ejemplo, es posible que los estudiantes hayan mencionado un cambio

como: «las chicas son más maduras que los chicos». Esto es un mito. Algunas chicas pueden iniciar la pubertad antes que algunos chicos; sin embargo, no son necesariamente más maduras.

⁺Adapted from the teachingsexualhealth.ca Grade 4 Puberty Changes; Alberta Health Services (2020)

**Ellos me dicen que
estoy pasando por
la pubertad**



They Tell Me I'm Going Through Puberty

Hi, I'm Chen and I'd like to tell you about what's happening to me. It seems that every day brings a new change. It's almost like I'm getting a new body! They tell me I'm going through puberty.

One thing that's happening is this new hair that's growing in places it's never been before. Like under my arms. I know this is normal and all, but it still takes getting used to.


I don't mind some of the changes I'm seeing. In fact, some things I even like. I'm taller than I was last year. I know I'm smarter just because I'm able to think and write about what I'm going through now.

But then, there are some changes that aren't so good. Like B.O. (body odour). The first time I noticed it, I thought I had some kind of disease or something. Now I realize it's not too bad if I wash and use deodorant.

The worst part so far is acne. I remember I was getting ready to go to a birthday party, washing up and stuff, when I looked in the mirror and saw this big zit staring back at me. I held hot washcloths on it for a long time. It went down, but not the whole way. I went to the party anyway. I noticed that many other kids had the same or worse luck with their zits. I wonder how common this is.

There's one thing I get a little embarrassed about. It's even hard for me to say this. When I was at the party the other night, I was with someone I like (and I'm not mentioning any names). I got this new feeling. It was strange but kind of nice. They tell me it's normal. Is it?

They tell me I'm going through puberty. That means I have to go to school with my zits and my B.O. But, I'm taller and smarter. I think I'll survive.



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

Lee [Ellos me dicen que estoy pasando por la pubertad](#)...a los estudiantes. También puede entregarles a los alumnos la hoja de trabajo para que sigan la lectura mientras usted lee, o pedir a voluntarios que se turnen para leer partes de la historia.

Cuando hayas terminado, pregunta a los estudiantes: “¿Pueden determinar la edad o el género de Chen a partir de esta historia?”. Pide a los estudiantes que compartan sus respuestas con un compañero cercano y discutan sus razones.

⁺Adapted from the teachingsexualhealth.ca Grade 4 Puberty Changes; Alberta Health Services (2020)



Imprime y recorta las [Tarjetas sobre los cambios de la pubertad](#).

Coloca las tarjetas de título en la pared.

- Cambios físicos
- Cambios emocionales y sociales

Reparta una tarjeta sobre los cambios de la pubertad a cada estudiante, hasta que se hayan distribuido todas las tarjetas. Explique que cada tarjeta describe un cambio que una persona PODRÍA experimentar durante la pubertad. Cada persona puede o no experimentar alguno de los cambios enumerados en las tarjetas.

Indique a los estudiantes que coloquen cada tarjeta bajo el título (Físico o Emocional y Social) que mejor se ajuste al cambio de la pubertad descrito. (Ver [Recurso para docentes sobre los cambios de la pubertad](#) en busca de respuestas).

Como grupo, **revisen** la ubicación de las tarjetas y realicen los cambios necesarios. **Expliquen** cualquier cambio que los estudiantes no comprendan. Quizás deseen ofrecer una explicación más detallada sobre algunos de los cambios físicos que ocurren únicamente en las mujeres (o personas con útero) —como la menstruación, la ovulación, el flujo vaginal y el ensanchamiento de las caderas—, en contraste con los cambios que ocurren solo en los hombres (o personas con testículos) —tales como las erecciones, la eyaculación, el ensanchamiento de los hombros, la producción de espermatozoides y el aumento del tamaño de los testículos—.

†Adapted from the teachingsexualhealth.ca Grade 4 Puberty Changes; Alberta Health Services (2020)

*
**Ellos me dicen que
estoy pasando por
la pubertad**

*
**¿Puedes determinar la edad o
el género de Chen?**

*

They Tell Me I'm Going Through Puberty

Hi, I'm Chen and I'd like to tell you about what's happening to me. It seems that every day brings a new change. It's almost like I'm getting a new body! They tell me I'm going through puberty.

One thing that's happening is this new hair that's growing in places it's never been before. Like under my arms. I know this is normal and all, but it still takes getting used to.

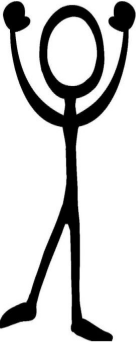
I don't mind some of the changes I'm seeing. In fact, some things I even like. I'm taller than I was last year. I know I'm smarter just because I'm able to think and write about what I'm going through now.

But then, there are some changes that aren't so good. Like B.O. (body odour). The first time I noticed it, I thought I had some kind of disease or something. Now I realize it's not too bad if I wash and use deodorant.

The worst part so far is acne. I remember I was getting ready to go to a birthday party, washing up and stuff, when I looked in the mirror and saw this big zit staring back at me. I held hot washcloths on it for a long time. It went down, but not the whole way. I went to the party anyway. I noticed that many other kids had the same or worse luck with their zits. I wonder how common this is.

There's one thing I get a little embarrassed about. It's even hard for me to say this. When I was at the party the other night, I was with someone I like (and I'm not mentioning any names). I got this new feeling. It was strange but kind of nice. They tell me it's normal. Is it?

They tell me I'm going through puberty. That means I have to go to school with my zits and my B.O. But, I'm taller and smarter. I think I'll survive.




Volver a leer [Ellos me dicen que estoy pasando por la pubertad.](#)

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

A continuación, inicie un debate haciendo hincapié en que:

- Ninguno de los cambios que está experimentando Chen indicaría un sexo o género por encima del otro.
- Los cambios que Chen está experimentando son normales y podrían ocurrirle a cualquiera.
- Cambios como los que experimenta Chen les ocurren a diferentes personas en distintos momentos, y pueden comenzar tan pronto como a los 8 años y continuar hasta los 18.
- El proceso de pasar de ser un niño a un adulto se llama pubertad.

⁺Adapted from the teachingsexualhealth.ca Grade 4 Puberty Changes; Alberta Health Services (2020)



Folleto de conexiones con el hogar

¿Quiénes son 2 adultos en los que confías para hablar de pubertad?

HSR Grade 4 Lesson 2

Puberty
Home Connections Handout

Two adults I trust to talk to about puberty are:

1. _____ 2. _____

DIRECTIONS: In class today, we read a letter from Chen, Chen Did Not Go Through Puberty. Write a letter to Chen explaining what will happen to people during puberty. Remember, we don't know Chen's gender, so be sure to explain changes that happen to people of all genders.

Dear Chen,
Guess what? You are about to enter puberty! Congratulations. This means that...

There are lots of **physical** changes (changes to the body) that can happen. Here is a list of some changes you can expect to see happening to you and your friends:

As we grow up, our **thoughts, feelings and relationships** might change too! It's normal to experience:

It seems like a lot for anyone to go through, doesn't it? Puberty means a lot of change. Sometimes it's great. Sometimes it's difficult. The best thing is that we don't need to go through puberty alone. We can get help from lots of people. Here are some people you can go to for help:

Helper	How they can help

I hope this letter helps you out, Chen!

From,

Revised from the book Changes by David A. Bazemore, Chicago, Illinois: North Star Service, 2002.

Dirigir a los estudiantes a la [Hoja informativa de conexión con el hogar](#) y pídeles que identifiquen a dos adultos de confianza con quienes puedan hablar sobre la pubertad.

A continuación...

...Pubertad, parte 2



Concluye diciendo algo como:

“Hemos aprendido sobre muchos de los cambios emocionales y físicos que ocurren durante la pubertad. Si bien puede ser una etapa emocionante y llena de cambios, a veces también puede hacernos sentir nerviosos o asustados a medida que estos suceden. Recuerda que los cambios que están ocurriendo son normales, ¡y que también puedes prepararte para experimentar algunos cambios maravillosos en la vida! En la próxima lección hablaremos sobre cómo gestionar estos cambios. Y recuerda: ¡tus padres u otros adultos de confianza están ahí para ti si tienes alguna pregunta!”

Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- **Actividad Caminata de la Pubertad** del Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham; Lección sobre pubertad e higiene para 4.º y 5.º grado, adaptada de “Enseñanza exitosa de la salud en la escuela media y secundaria”, desarrollada por el Centro de Capacitación en Salud Escolar de Carolina del Norte y el Centro para el Avance de la Educación Sanitaria de Carolina del Norte.
- **Grandes y difíciles cambios y me dicen que estoy pasando por la pubertad actividades adaptadas de [teachingsexualhealth.ca](#)** Cambios de la pubertad: 4.º grado | Servicios de Salud de Alberta(2020)
- Actividades del folleto Conexiones con el hogar adaptadas de [Sex is a Funny Word](#), a book by Cory Silverberg and Fiona Smyth

Me Dicen Que Estoy Pasando Por La Pubertad

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

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

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

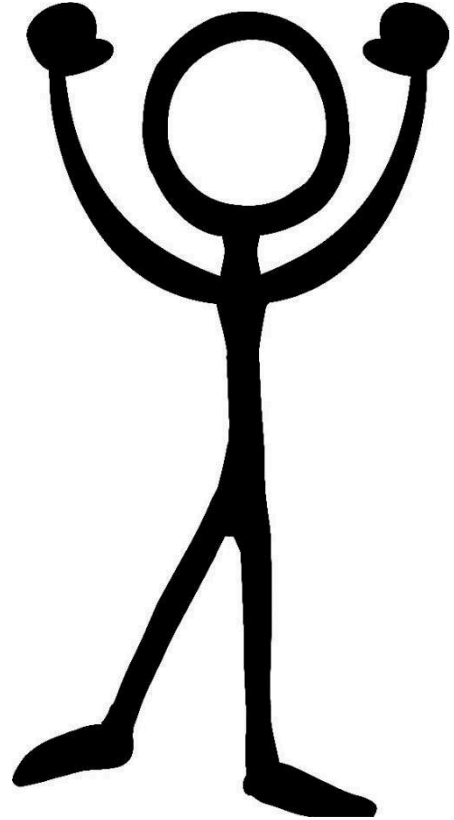
Pero luego, hay algunos cambios que no son tan buenos. Como sobaquina (olor corporal). La primera vez que lo noté, pensé que tenía algún tipo de enfermedad o algo así. Ahora me doy cuenta de que no está tan mal si me lavo y uso desodorante.

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

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

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

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





Crecer más alto

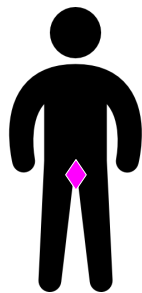
1



Foot icons created by Freepik - Flaticon

Los pies se hacen más grandes

2



El cabello crece en lugares nuevos.

3



Clay skin vector created by freepik - www.freepik.com

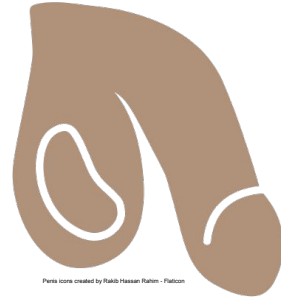
La piel y el cabello se vuelven grasos y causa granos (acné)

4



Aumenta el sudor y el olor corporal.

5



El pene y los testículos pueden comenzar a agrandarse

6



Los músculos se desarrollan y los hombros se ensanchan.

7



Cambios de voz

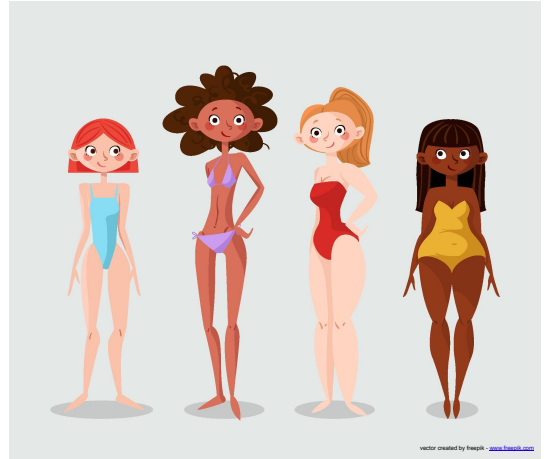
8



People vector created by freepik - www.freepik.com

Caja de voz (*laringe*) se hace más grande
(*Nuez de Adán*)

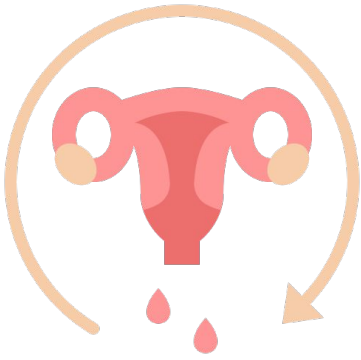
9



vector created by freepik - www.freepik.com

Los senos se desarrollan y las caderas se ensanchan

10



Menstruation icons created by scotnar - Flaticon

Comienza el Ciclo Menstrual
(el período)

11

Clave de respuestas sobre Cambios en la Pubertad¹

Cambios Físicos	Cambios Sociales y Emocionales
Acné (espinillas) Los Senos se Desarrollan ² Erecciones (el pene se endurece) ³ Eyaculación (semen liberado del pene) ⁴ Crecer más alto El cabello se vuelve grasoso Crece pelo en las axilas Crece pelo en la cara Las caderas se ensanchan Comienza la menstruación (períodos) Emisiones nocturnas (sueños húmedos) ⁵ Ovulación (huevos liberados de los ovarios) ⁶ El pene crece más grande Crece vello púbico en los genitales Los hombros se ensanchan La piel se vuelve grasosa Empieza a producir hormonas sexuales ⁷ Empieza a producir esperma ⁸ Se desarrollan las glándulas sudoríparas Los testículos crecen más Flujo vaginal ⁹ Cambios de voz	Preocupado por la apariencia Las amistades se vuelven más importantes. Interesado en tener una pareja romántica Cambios de humor A veces me siento solo y confundido Sentimientos más fuertes de querer gustar Sentimientos más fuertes de querer encajar Pensando en el futuro Querer más independencia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pubertad

Folleto de Conexiones en el Hogar

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

1. _____ 2. _____

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

Hola Chen,

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

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

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

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

Ayudante	Como ellos pueden ayudar

¡Espero que esta carta te ayude, Chen!

De,

Sexualidad humana y responsabilidad



Lección 3: La pubertad, parte 2

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


“La última vez, aprendimos sobre algunos de los cambios físicos, sociales y emocionales que pueden acompañar a la pubertad. En esta lección, hablaremos más sobre algunos de esos cambios y sobre cómo gestionarlos o cuidarnos durante esta etapa.”



Acuerdos del grupo

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 sentirnos cómodos al aprender o hablar sobre temas nuevos o personales?”*

Dedique tiempo suficiente para revisar brevemente todos los acuerdos del grupo.



Puedo...

- **Describir** formas de cuidar mi cuerpo y gestionar los cambios que ocurren durante la pubertad.
- **Identificar** adultos de confianza con quienes pueda hablar si tengo preguntas sobre la pubertad o la higiene.
- **Explicar** cómo el ciclo menstrual es una de las formas en que el cuerpo se prepara para la edad adulta.

Repase los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Describir formas de cuidar mi cuerpo y gestionar los cambios que ocurren durante la pubertad.
- Identificar adultos de confianza con quienes pueda hablar si tengo preguntas sobre la pubertad o la higiene.
- Explicar cómo el ciclo menstrual es una de las formas en que el cuerpo se prepara para la edad adulta.

Repaso de los cambios de la pubertad

Trabaja con un compañero para hacer una lista de los cambios de la pubertad.

- Físico
- Emocional
- Social

Ask students to turn to a neighbor and work together to make a list of as many physical, social and emotional changes they can remember.

This can be done as a race/competition to see which teams of two remember the most in 2 minutes.

Ask for groups to report out making sure to state all of the changes that were listed in the previous lesson. Add any that students missed.



Manejo de los cambios de la pubertad

Explique que esta actividad anima a los estudiantes a identificar herramientas que pueden usar para afrontar algunos de los aspectos más difíciles de la pubertad.

Imprima y reparta el material [Tarjetas para gestionar los cambios de la pubertad](#) Todos los elementos han sido distribuidos. Conceda a los estudiantes unos minutos para comentar su objeto en parejas o en grupos pequeños.

Pida a un estudiante que levante su objeto o imagen y comparta qué relación cree que guarda dicho elemento con la pubertad. Anímelos a hacer conjeturas si no están seguros. Anime al resto de la clase a aportar sus propias ideas sobre el objeto.

Usando el [Recurso para el docente: Gestión de los cambios de la pubertad](#), Añada cualquier información que aún falte, aclare cualquier información incorrecta y responda a las preguntas sobre cada elemento antes de pasar al siguiente.

Nota: Revisa la tarjeta de Productos menstruales al final y utilízala para pasar a la siguiente sección de la lección.

*Adapted from the teachingsexualhealth.ca Grade 4 Coping with Puberty; Alberta Health Services (2020)



Muestra el video [Menstruación: Qué esperar](#)

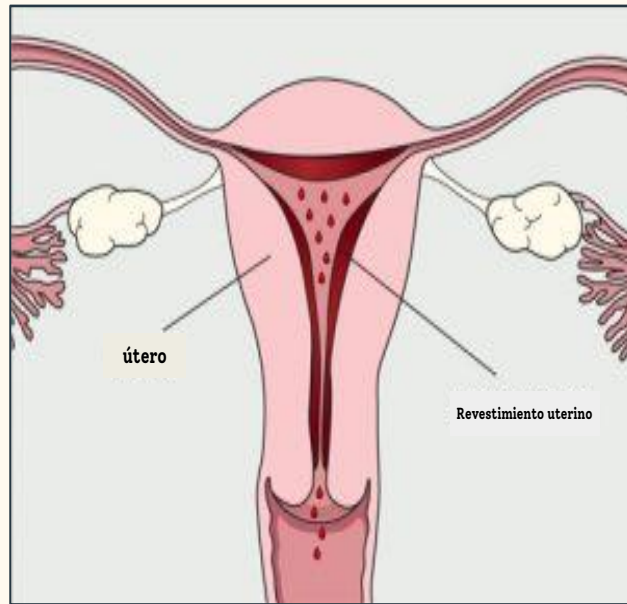
Pida a los estudiantes que compartan algo que hayan aprendido del video.



El ciclo menstrual

Imprima y distribuya el [Folleto sobre el ciclo menstrual](#) y lápices de colores o crayones.

Al igual que hicieron con la anatomía reproductiva en la lección 1, los estudiantes dibujarán o colorearán las partes y funciones que ocurren mientras se explica el ciclo menstrual. Asegúrese de darles tiempo para que sigan la explicación en su hoja de trabajo. (*Alternativa: explique brevemente el ciclo primero y luego entregue las hojas de trabajo a los estudiantes para que las coloren usando solo su memoria y las notas de la hoja).

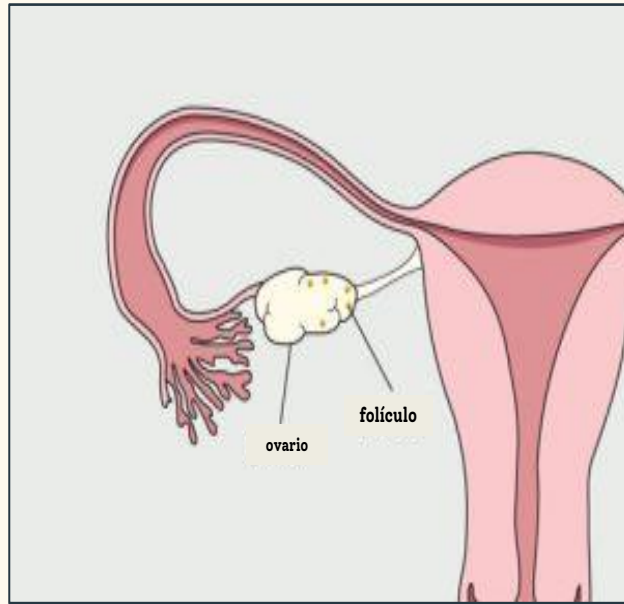


Días 1-5/7: El revestimiento uterino se desprende (también conocido como la **menstruación**).

Explicar:

“El comienzo del ciclo menstrual (Día 1) es, en realidad, el primer día del sangrado o periodo. El útero es el lugar donde crecería un bebé durante el embarazo, y el revestimiento uterino es lo que se necesita para proteger y nutrir al bebé a lo largo de la gestación. Cuando no hay embarazo, este revestimiento, que se ha vuelto más grueso, ya no es necesario; por lo tanto, se desintegra y es expulsado a través de la vagina. Este “sangrado” dura aproximadamente entre 5 y 7 días.”

Recuerde dar tiempo a los estudiantes para dibujar o colorear las partes y funciones.

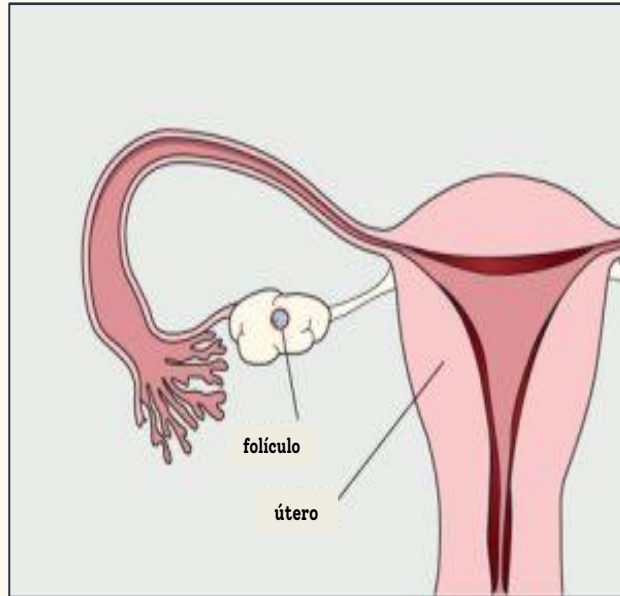


Hacia el día 7: Varios huevos comienzan a desarrollarse.

Explicar:

“Alrededor del séptimo día, varias células huevo inician la carrera para ver cuál de ellas crecerá y madurará lo suficiente como para ser liberada del ovario.”

Recuerde dar tiempo a los estudiantes para dibujar o colorear las partes y funciones.



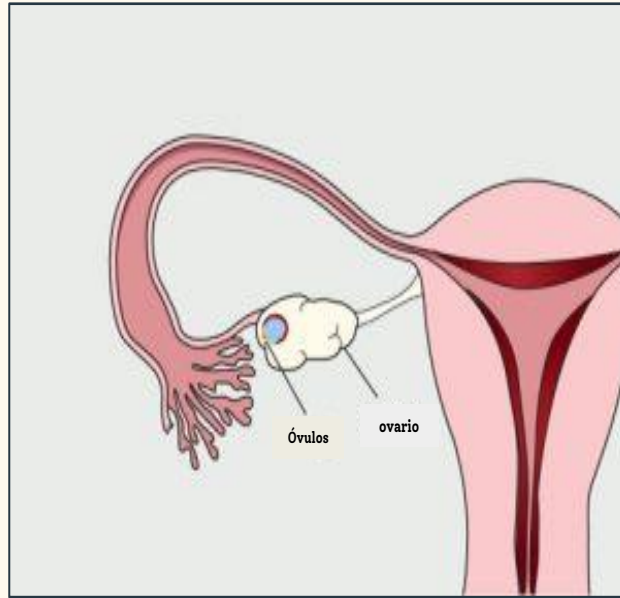
Días 7 a 14 (aproximadamente): Un óvulo madura por completo y el revestimiento uterino comienza a engrosarse.

Explicar:

“Por lo general, solo un óvulo logra desarrollarse lo suficiente como para ser liberado, y comienza a desplazarse hacia el borde del ovario, mientras que los demás son reabsorbidos por el organismo.

Entretanto, el revestimiento del útero comienza a regenerarse nuevamente en preparación para un embarazo.”

Recuerde dar tiempo a los estudiantes para dibujar o colorear las partes y funciones.

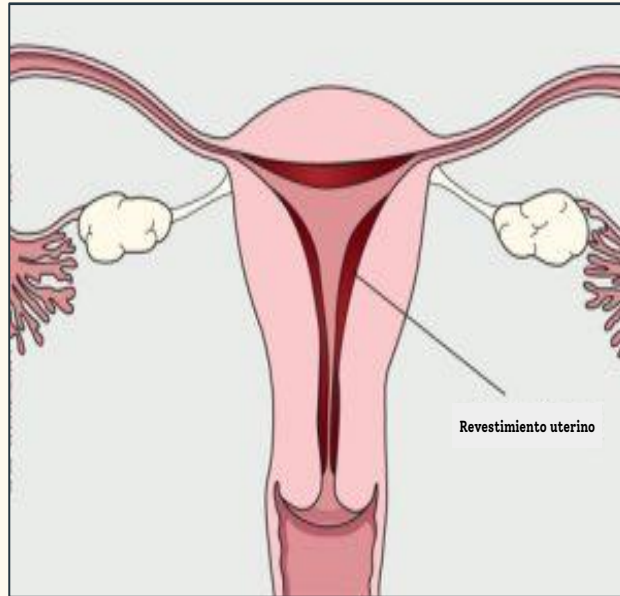


Alrededor del día 14: El único óvulo es liberado del ovario (también conocido como ovulación).

Explicar:

*“Alrededor del día 14, el óvulo maduro se libera del ovario y se desplaza hacia la trompa de Falopio. Esto se denomina **ovulación**.”*

Recuerde dar tiempo a los estudiantes para dibujar o colorear las partes y funciones.

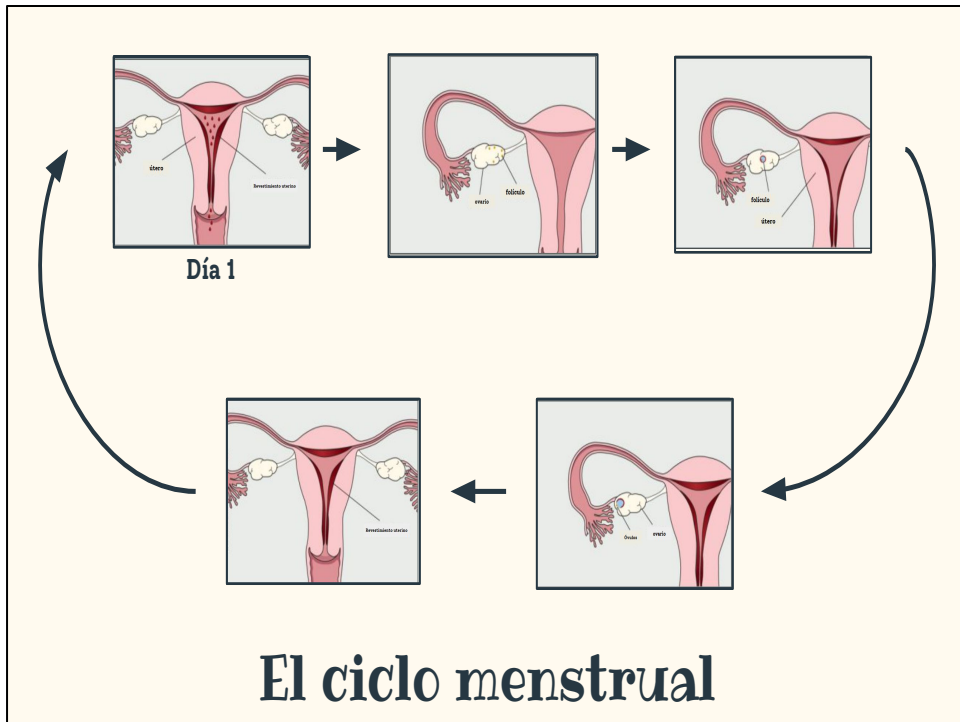


Días 19 a 28 (aproximadamente): El revestimiento uterino continúa engrosándose en preparación.

Explicar:

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

Recuerde dar tiempo a los estudiantes para dibujar o colorear las partes y funciones.



Explain:

If there is no sperm to meet the egg, then there will be no baby, the egg breaks down and the lining of the uterus is shed again, bringing it back to Day 1. And the cycle continues.

El ciclo menstrual: un repaso

- Menciona 1 dato clave o idea que recuerdes sobre el ciclo menstrual.
- ¿De qué manera aprender sobre el ciclo menstrual nos ayuda a comprender cómo crecen, cambian y se mantienen sanos nuestros cuerpos?
- ¿Qué podemos recordar o hacer de ahora en adelante para mostrar respeto, apoyo y comprensión hacia nosotros mismos y hacia los demás a medida que nuestros cuerpos cambian?



Analicen la discusión sobre el ciclo menstrual utilizando las siguientes preguntas:

- Menciona 1 dato clave o idea que recuerdes sobre el ciclo menstrual.
- ¿De qué manera aprender sobre el ciclo menstrual nos ayuda a comprender cómo crecen, cambian y se mantienen sanos nuestros cuerpos?
- ¿Qué podemos recordar o hacer de ahora en adelante para mostrar respeto, apoyo y comprensión hacia nosotros mismos y hacia los demás a medida que nuestros cuerpos cambian?

Entonces, ahora y más allá



Then, Now, and Beyond

Fill in the chart with information about yourself. Use your imagination to fill in what you think might be true for the grade 8 column.

	Then <small>(grade 1)</small>	Now <small>(grade 4)</small>	Beyond <small>(grade 8)</small>
The most important people in my life			
What I look like			
My favorite shows/movies			
My most prized possession			
How I behave			
My worst fear			

Imprima y distribuya el folleto [Entonces, ahora y más allá](#).


Pida a los estudiantes que completen la hoja de trabajo individualmente. Es posible que necesiten algunas indicaciones para usar sus recuerdos al completar la columna "Entonces" y su imaginación al completar la columna "Más allá". En la categoría "Cómo me veo", anímelos a pensar de forma amplia e incluir aspectos como el peinado, la estatura, la talla de calzado o su ropa favorita.

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

Realice la sesión de reflexión de esta actividad preguntando a los estudiantes:

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

[†]Adapted from the teachingsexualhealth.ca Grade 4 Coping with Puberty; Alberta Health Services (2020)



Folleto de conexiones con el hogar

¿Quiénes son 2 adultos en los que confías para hablar de pubertad?

HSR Grade 4 Lesson 3

Puberty, Part 2
Home Connections Handout

Two adults I trust to talk to about puberty are:

1. _____ 2. _____

Has anyone ever told you that you can't judge a book by its cover? It means you can't tell what's inside a book if all you know is what it looks like on the outside. Bodies are kind of like books. Each of us has an outside, like the cover of a book, which other people can see. And each of us has an inside, like the inside of a book, filled with stories that only you can see and feel.

Draw a picture of what your outside body looks like:

Draw a picture of what the stories inside you feel like:

Compare how your body looks and how your body feels. What are some things that are the same? What are some things that are different?

Growing up can mean learning about your outside, what your body can and can't do. Growing up can also mean learning about your inside: the stories, memories, experiences, and feelings that make you who you are.

EVERY BODY IS DIFFERENT

Activity adapted from See It a Family Book, a book by Cara Shenberg and Fane Sepp

Dirigir a los estudiantes a la [Folleto de conexiones con el hogar](#) y pídeles que identifiquen a dos adultos de confianza con quienes puedan hablar sobre la pubertad.

A continuación...

...Límites y consentimiento



Finaliza la lección diciendo algo como:

“A medida que nuestros cuerpos crecen y cambian, es importante recordar que cada persona experimenta la pubertad a su propia manera y a su propio ritmo. Aprender a gestionar estos cambios —incluido el ciclo menstrual— nos ayuda a mantenernos sanos, preparados y seguros de nosotros mismos. Pase lo que pase, estos cambios son normales, y siempre podemos recurrir a adultos de confianza para pedir ayuda, información o apoyo.

La próxima vez, aprenderemos sobre el consentimiento, los límites personales y la autonomía corporal, y cómo estas habilidades nos ayudan a protegernos, respetar a los demás y construir relaciones sanas.”

Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- **Gestión de los cambios de la pubertad y actividades «Entonces, ahora y más allá», adaptadas de [teachingsexualhealth.ca](#), 4.º grado: **Afrontar la pubertad; Alberta Health Services.** (2020)**
- Actividades del folleto Conexiones con el hogar adaptadas de [Sex is a Funny Word](#), a book by Cory Silverberg and Fiona Smyth



vector created by macrovector - www.freepik.com

Vida Activa



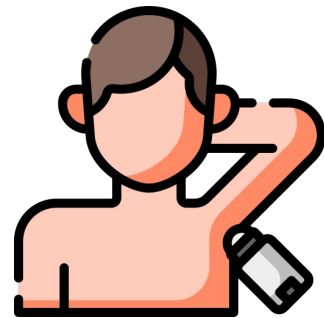
Food vector created by macrovector_official - www.freepik.com

Alimentación
Saludable



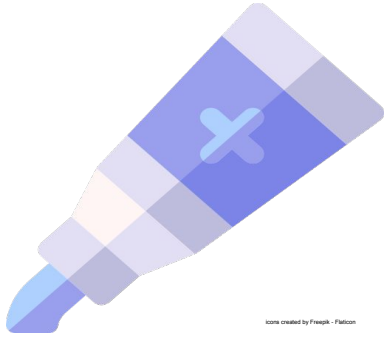
Man vector created by phloppinter - www.freepik.com

Lavando la Cara



Icon created by Freepik - www.freepik.com

Desodorante/
Antitranspirante



Icon created by Freepik - Flaticon

crema/medicamento
para el acné/espinillas



Icon created by Freepik - Flaticon

Copa de apoyo atlético
(suspensorio)



Icon created by Smashicons - Flaticon

El sostén/brasier



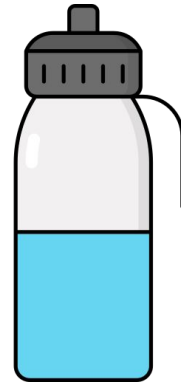
Shaving cream icon created by Freepik - Flaticon

Maquinilla de afeitar
y crema/gel de afeitar



Bath icons created by Freepik - Flaticon

Ducha
Champú
Jabón



Water bottle icons created by Triangle Square - Flaticon

Beber agua



Health vector created by pikasuperstar - www.flaticon.com

Productos
Menstruales

Manejo de los cambios de la pubertad - Clave de respuestas

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

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

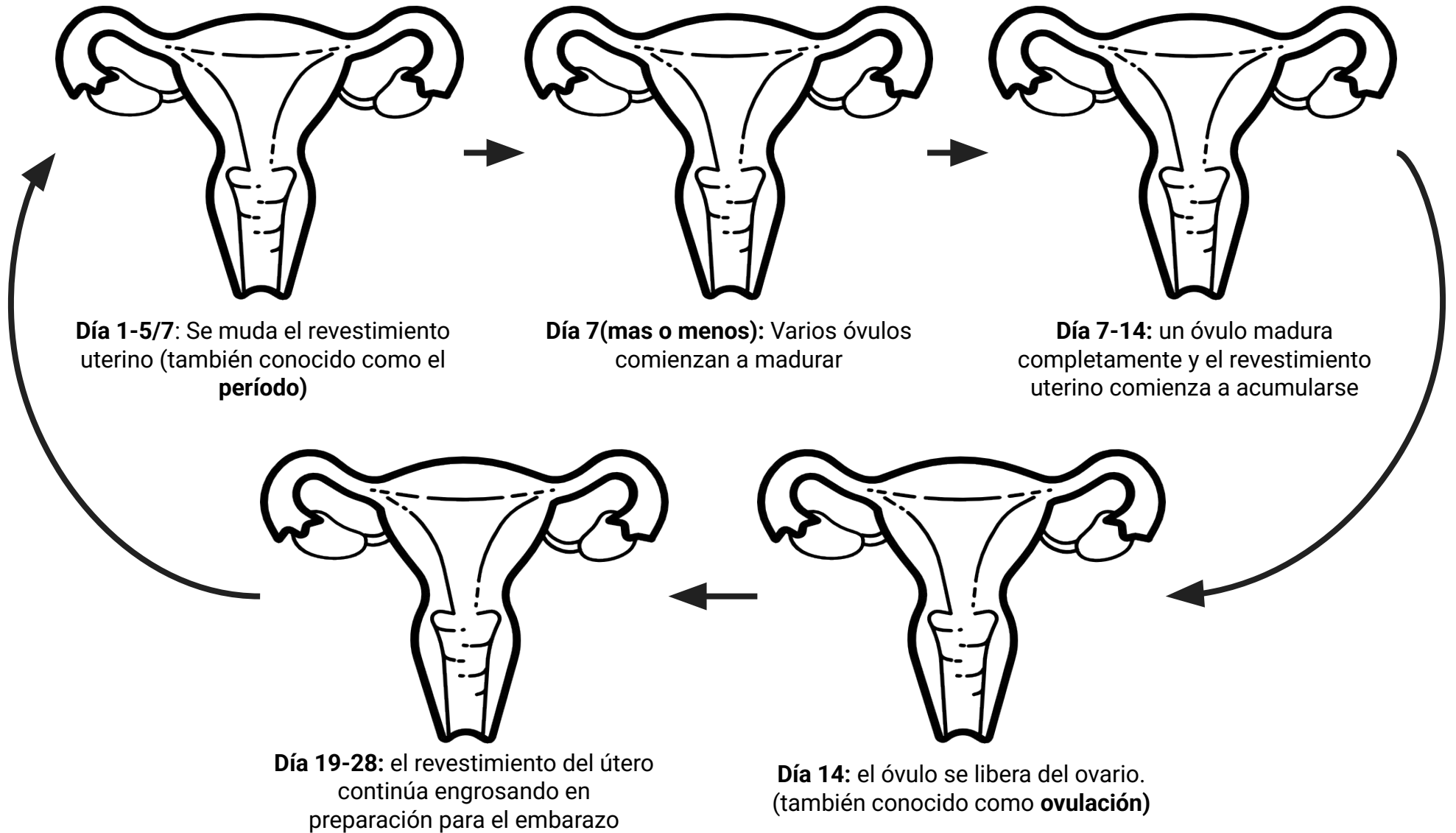
- Los tampones deben cambiarse con frecuencia: por lo general, al menos cada 4 horas durante el día y no más de 6 a 8 horas por la noche. Siga las instrucciones para ese producto en particular.
- Para deshacerse de los tampones usados, envuélvalos en papel higiénico y tírelos a la basura.
- Siga las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

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

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

El Ciclo Menstrual

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



Antes, Ahora, and Más adelante

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

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

Mi Cuerpo Cambiando

Folleto de conexiones en el hogar

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

1.

2.

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

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

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



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

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

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

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

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

CADA CUERPO ES DIFERENTE

Sexualidad humana y responsabilidad



Lección 4: Límites y consentimiento

Introduce la lección 4 diciendo algo como: *“Hoy vamos a aprender sobre el consentimiento, los límites personales y la autonomía corporal. Estas ideas nos ayudan a comprender cómo tomar decisiones sobre nuestro propio cuerpo, cómo comunicar lo que nos parece bien o mal, y cómo respetar también las decisiones y los niveles de comodidad de otras personas”.*



Acuerdos del grupo

Repase las normas básicas del aula diciendo algo como: “Antes de comenzar la lección de hoy, ¿podría alguien recordarles a los alumnos nuestros acuerdos para sentirnos cómodos aprendiendo o hablando de temas nuevos o personales?”. Deje tiempo suficiente para repasar brevemente todos los acuerdos del grupo.



Puedo...

- **Explica** qué significan el consentimiento, los límites personales y la autonomía corporal.
- **Enséñame** a comunicar mis límites, incluyendo cómo decir “no” si me siento incómodo/a.
- **Identifica** adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre el consentimiento y los límites.

Repase los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Explica qué significan el consentimiento, los límites personales y la autonomía corporal.
- Enséñame a comunicar mis límites, incluyendo cómo decir “no” si me siento incómodo/a.
- Identifica adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre el consentimiento y los límites.



Comience pidiendo a los estudiantes que recuerden, a partir de la primera lección sobre nuestro cuerpo, qué significa la palabra “privacidad”. Recuérdeles que mantener algo en privado significa que es solo para uno mismo.

Explique que, en esta lección, vamos a hablar sobre este tema de una manera diferente, ¡porque su cuerpo es SU cuerpo!

Mostrar el [Consentimiento para niños](#).



Analicen el video comenzando con el término “autonomía corporal”.

HAGAN CLIC para mostrar la frase y pidan a los estudiantes que recuerden lo que el video decía sobre qué es la “autonomía corporal”.

Escuchen algunas respuestas y, luego, **HAGAN CLIC** para mostrar la definición.

El video la explicaba de la siguiente manera: “nadie más tiene derecho a decirte qué hacer con tu cuerpo”.

Pidan un voluntario para explicar qué significa “tener derecho”.

Escuchen algunas respuestas y, luego, expliquen que “tener derecho” significa poseer la facultad o el permiso para hacer algo. La autonomía corporal significa que ninguna otra persona tiene el derecho ni el permiso para tomar decisiones sobre tu cuerpo; solo tú puedes hacerlo.

También pueden desglosar el concepto explicando que “corporal” se refiere a tu cuerpo, y que “autonomía” significa “que tú decides”.



HAZ CLIC para revelar la palabra “consentimiento” y pregunta qué decía el video sobre su significado.

Recibe algunas respuestas y, luego, **HAZ CLIC** para revelar la definición.

- El consentimiento consiste en pedir o dar permiso para algo.

Comenten los ejemplos del video: los abrazos y el tomarse de las manos.

Pregunta: “Como es tu cuerpo, ¿quién necesita tu consentimiento antes de abrazarte o tocarte?” (las respuestas deben incluir amigos, desconocidos, adultos que conoces y todo el mundo).

Pregunta: “¿Cómo sabes si tienes el consentimiento para abrazar a alguien?” (¡tienes que preguntar!)

Pregunta: “¿Qué mencionó el video como algunas de las cosas a las que los niños no pueden dar su consentimiento?” (contratos legales, votar y asuntos sexuales).

Explica que las “cosas sexuales” son todo aquello que tiene que ver con tus partes reproductivas o con las partes reproductivas de otras personas.



Mi cuerpo, su cuerpo

Imprima dos copias del [Páginas para colorear: "Mi cuerpo, su cuerpo"](#); Una copia completa en papel blanco y otra copia completa en un color claro como rosa o amarillo. Si tienes más de 22 alumnos en tu clase, necesitarás copias adicionales o páginas sueltas en papel blanco o del mismo color.

Reparte una página para colorear a cada alumno y pon a su disposición crayones, lápices de colores o marcadores. Dale de 5 a 10 minutos para colorear su página como quieran.

Después de unos 10 minutos, o cuando la mayoría de los alumnos hayan terminado, indica que se acabó el tiempo. Pídeles que miren el color del papel que tienen y que se dividan en dos grupos según ese color: todos los alumnos cuyas copias estén en papel blanco irán a un grupo, y todos los alumnos cuyas copias estén en papel del otro color irán al otro grupo.

Una vez que estén en grupos, pídeles que se tomen unos minutos para mirar los dibujos de sus compañeros y admirar cómo los colorearon. Después de unos minutos, pide la atención de todos. Di algo como: *“Es posible que hayan notado que, en la esquina inferior derecha de su página, tienen un número. Su tarea ahora consiste en ordenarse del uno al once y colocarse de pie siguiendo ese orden. Es posible que haya más de una persona con el mismo número en su grupo, ¡y eso está bien!”*

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

Una vez que los estudiantes se hayan organizado, explíqueles que sus dibujos, en conjunto, cuentan una historia. Comenzando por la persona que tiene el número uno en uno de los dos grupos, pídale a esa persona (o a ambas personas juntas) que lea en voz alta lo que está escrito en su página. Luego, pase al otro grupo y pídale al estudiante (o a los estudiantes) que tiene el número 2 en su página que lea lo que está escrito en su hoja. Alterne entre ambos grupos hasta que se haya leído la historia completa.

Una vez que todos hayan terminado, pídales que se brinden un aplauso y que regresen a sus asientos con sus dibujos.

Una vez que todos estén sentados, pídales a los estudiantes que no tuvieron la oportunidad de leer en voz alta alguna parte de la historia que le resuman de qué trataba esta. Indague sobre los siguientes puntos clave:

- Que el cuerpo de cada persona es suyo propio.
- Que tú tienes derecho a decidir quién toca tu cuerpo y quién no.
- Que tú tienes derecho a decidir qué tipo de contacto te parece bien y cuál no.
- Que las demás personas tienen derecho a decidir quién toca su cuerpo y quién no; y eso significa que todos debemos respetar a los demás cuando dicen que no quieren ser tocados.

Vocabulario

Límite personal

- *Personal*: para que cada persona decida por sí misma
- *Límite*: una frontera
-

Consentir

Pedir o dar permiso para algo

Explica que la forma en que alguien se siente respecto a si desea ser tocado o cómo desea serlo constituye un "límite personal". Señala que "personal" significa que cada persona decide, y "límite" significa "un límite".

Di algo como: *"Así pues, un límite personal podría significar que te parece bien que te abrace una persona, pero no otra; o tal vez que no te gusten los abrazos en absoluto."*

Haz clic para revelar la palabra y hablar sobre "consentimiento", explicando que si dices que no te molesta que te toquen de cierta manera, has dado tu "consentimiento".

Di algo como: *"Si no cuentas con el consentimiento de alguien, debes pedírselo antes de abrazarlo o tocarlo de cualquier manera. Si alguien intenta tocarte sin que le hayas dado permiso para hacerlo, tienes derecho a decirle que se detenga, y esa persona tiene la responsabilidad de hacerlo. Si no se detiene, es importante que vayas a contárselo de inmediato a tus padres o a otro adulto de confianza."*

Límites personales

Abrazar

- **Estudiante 1:** Pregúntale a tu compañero qué opina sobre los abrazos.
- **Estudiante 2:** Responde con honestidad:
 - ¿Te gustan los abrazos?
 - ¿De quién te gusta recibir abrazos?
 - ¿Cuándo no te gustan los abrazos?
- **Estudiante 1:** Escucha con atención y respeta las respuestas de tu compañero.

Pregúntales a los estudiantes cómo saben cuáles son los límites personales de alguien.

Algunas respuestas posibles podrían ser: “Tienen que decírtelo” o “Deberías preguntarles primero”. Diles que van a practicar esto ahora mismo.

Pídeles a cada estudiante que se gire hacia un compañero y que decidan quién será el número 1 y quién el número 2.

Haz clic para ver las instrucciones de la actividad en las diapositivas.

Una vez que cada pareja haya elegido a una persona, diles a esos estudiantes que en un momento le preguntarán a su compañero qué opina sobre los abrazos. El estudiante número 2 debe responder con sinceridad: ¿Le gusta abrazar? ¿De quién le gusta recibir abrazos? ¿Cuándo NO le gustan los abrazos? Di “¡Adelante!” para que los estudiantes comiencen sus conversaciones.

Después de unos 2 o 3 minutos, o cuando la mayoría de las conversaciones parezcan haber terminado de forma natural, llama la atención del frente del aula.

Sesión de reflexión sobre los límites personales

- ¿Cómo se sintió tu segunda persona con respecto al abrazo?
- ¿Qué te dijo para expresar sus sentimientos?
- ¿Hubo algo que no quedó claro?
- ¿Qué crees que debería hacer alguien si ha establecido claramente un límite personal y la otra persona no lo respeta?

Procesen las conversaciones en díadas formulando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió tu segunda persona con respecto al abrazo?
- ¿Qué te dijo para expresar sus sentimientos?
- ¿Hubo algo que no quedó claro?
- ¿Qué crees que debería hacer alguien si ha establecido claramente un límite personal y la otra persona no lo respeta?

Continúe la discusión planteando lo siguiente:

- ¿Alguna vez alguien le ha hecho algo a otro estudiante que no le haya gustado? ¿Podrías dar algunos ejemplos?
- Si es así, ¿qué hiciste cuando te diste cuenta de que habías actuado de forma irrespetuosa con los límites de esa persona?

(*NOTA PARA EL/LA MAESTRA/O: Si los estudiantes no logran proponer sus propios ejemplos, usted puede ofrecer alguno de su propia vida. O bien, puede ofrecer un ejemplo relacionado con los abrazos —dado que acaban de tratar ese tema— y relatar alguna ocasión en la que haya abrazado a alguien a quien no le gustaba que lo abrazaran. Otro ejemplo podría ser hacer cosquillas. Sea cual sea el ejemplo que utilice, asegúrese de centrarse en una ocasión en la que haya traspasado, por error, los límites de otra persona.)

Sesión de reflexión sobre los límites personales


- Ten claros tus límites.
- Pregunta por los límites de los demás y respétalos.
- Si alguien no respeta tus límites, díselo a un adulto de confianza.

¡Tienes derecho a decir quién puede y quién no puede tocarte, y de qué maneras!



Tras escuchar lo que hicieron los estudiantes una vez que descubrieron que habían vulnerado los límites de alguien —o tras compartir lo que hiciste tú—, **resume** con los siguientes puntos:

- Es sumamente importante tener claros tus límites.
- Es sumamente importante preguntarle a la otra persona cuáles son sus límites personales, en caso de que aún no te los haya comunicado.
- Si alguien no respeta tus límites personales —incluso después de que le hayas dicho cuáles son—, debes buscar a un adulto a quien conozcas bien y en quien confíes para contarle lo sucedido, de modo que pueda poner fin a ese comportamiento.
- ¡Tienes derecho a decidir quién puede tocarte y quién no, y de qué manera!



Folleto de conexiones con el hogar


¿Quiénes son dos adultos en los que confías para hablar sobre límites personales y consentimiento?

Boundaries and Consent
Home Connections Handout


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

1. _____
2. _____

Are there people in your life you don't feel comfortable hugging, kissing, or touching?



What could you do instead?



video created by Teach Meanings.com

Fill in the blanks using these words:
BODILY AUTONOMY CONSENT BOUNDARIES

Before I touch someone, even if I've touched them before, I need to ask for their _____.

If someone wants to hug me and I don't want them to hug me, I need to be clear about my personal _____.

I have the right to say who can or can't touch me. I have _____.

Dirigir a los estudiantes a la [Folleto de conexiones con el hogar](#) y pídeles que identifiquen a dos adultos de confianza con quienes puedan hablar sobre límites personales y consentimiento..

A continuación...

...Seguridad personal



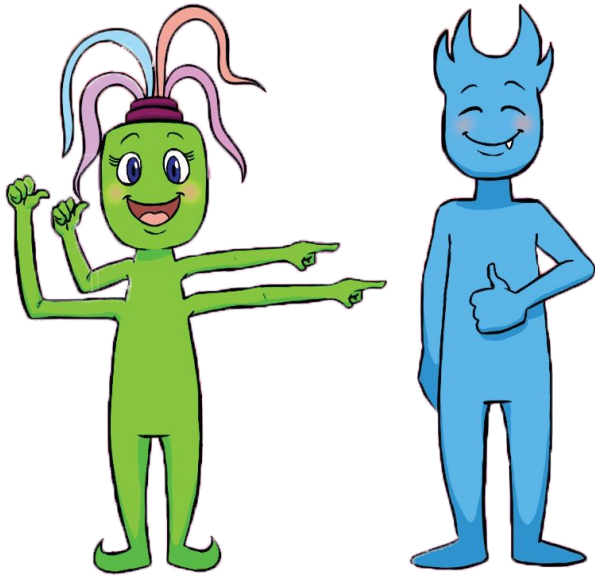
Concluye diciendo algo como:

“La próxima vez, aprenderemos sobre los diferentes tipos de situaciones de riesgo, cómo los adultos de confianza nos ayudan a mantenernos a salvo y algunas reglas de seguridad que podemos utilizar para protegernos.”

Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- [Video sobre el consentimiento para niños](#) by Blue Seat Studios, 2016
- Mi cuerpo, su cuerpo: Escrito por Isy Abraham-Raveson e ilustrado por Rebecca Klein y Rachel Frome.

Mi Cuerpo, Su Cuerpo.

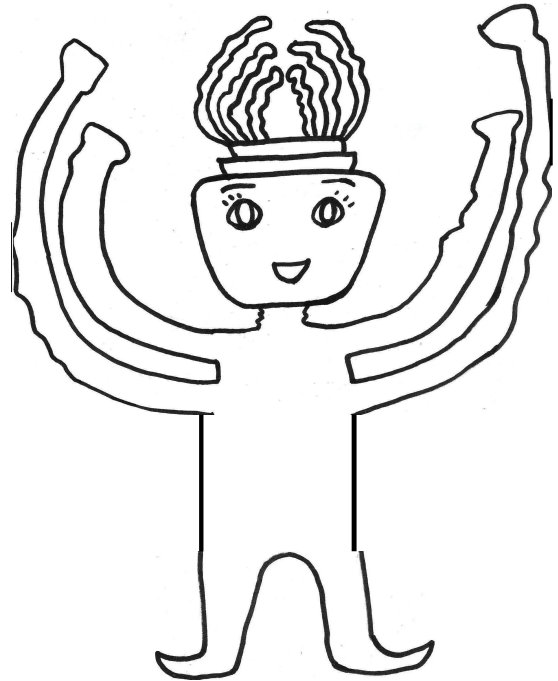


Escrito por: Isy Abraham-Raveson

Ilustrado por: Rebecca Klein Y Rachel Frome



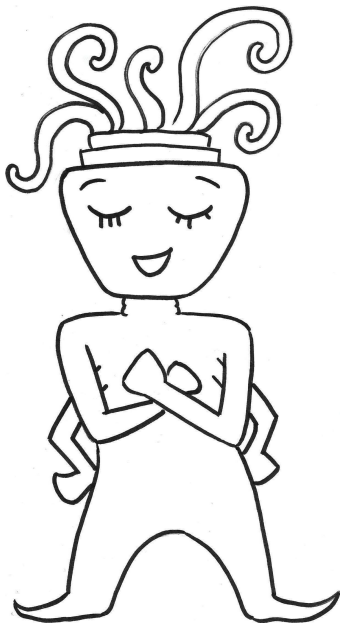
¡Tu cuerpo es TU CUERPO!



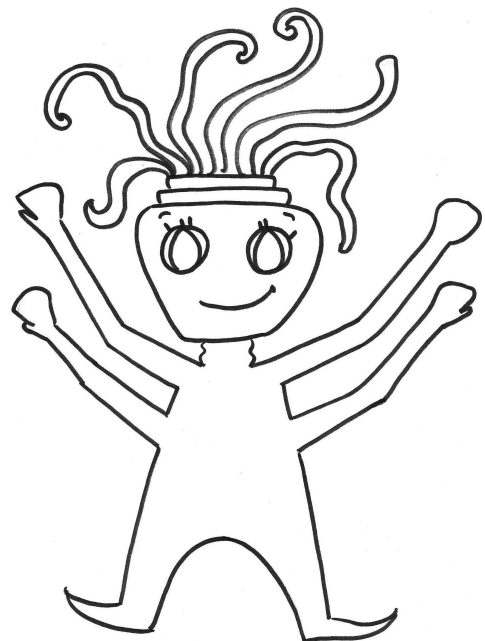
Es tan importante que creo que deberíamos
decirlo de nuevo: es TU CUERPO.

1

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



2



¡Si quieres un abrazo, puedes pedir
uno!

3

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



4

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



5

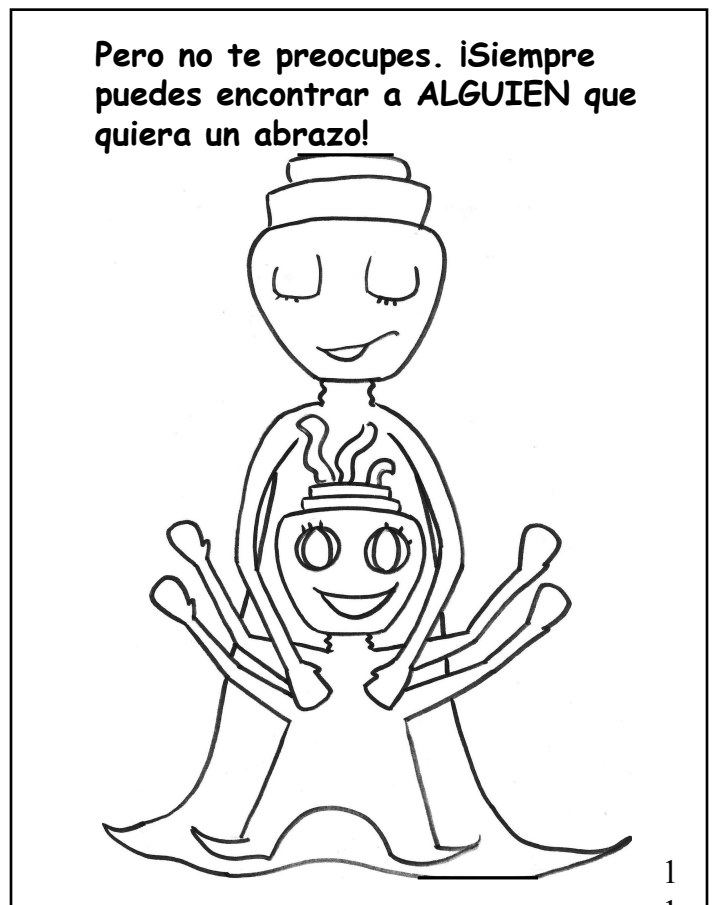
Entonces, si alguien dice: "¡Ve a abrazar a la abuela!", puedes decir:



6

O, puedes decir:





Límites y Consentimiento

Folleto de Conexiones en el hogar

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

- 1.
- 2.

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



¿Qué podrías hacer en su lugar?



vector created by freepik - www.freepik.com

Completa los espacios en blanco con estas palabras:

AUTONOMÍA CORPORAL

CONSENTIMIENTO

LÍMITES

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

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

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

Sexualidad humana y responsabilidad



Lección 5: Seguridad personal

Introduce la lección 5 diciendo algo como:

“Hoy vamos a aprender a reconocer situaciones peligrosas, cómo los adultos de confianza nos ayudan a mantenernos a salvo, y algunas reglas de seguridad importantes que podemos utilizar para protegernos a nosotros mismos y a los demás”.



Acuerdos del grupo

Repase las normas básicas del aula diciendo algo como: *“Antes de comenzar la lección de hoy, ¿podría alguien recordarles a los alumnos nuestros acuerdos para sentirnos cómodos aprendiendo o hablando de temas nuevos o personales?”*.

Deje tiempo suficiente para repasar brevemente todos los acuerdos del grupo.



Puedo...

- **Explicar** los diferentes tipos de abuso, incluida la negligencia.
- **Describir** las 5 Reglas de Seguridad.
- **Identificar** a adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre mi seguridad personal.
-

Repase los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Explicar los diferentes tipos de abuso, incluida la negligencia.
- Describir las 5 Reglas de Seguridad.
- Identificar a adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre mi seguridad personal.

Abuso

El abuso infantil ocurre cuando un adulto, u otro niño, lastima a un niño a propósito.

- Desconocido
- Adulto conocido
- Compañero

Pregunte: *¿Cuántos de ustedes han oído hablar del término “abuso”?*
(Levanten la mano).

Pregunte: *¿Quién puede compartir qué cree que significa el abuso?* (Suscite varias respuestas).

Haz clic para ver la definición.

- **El abuso infantil** ocurre cuando un adulto, u otro niño, lastima a un niño a propósito.

Haz clic de nuevo para revelar los tipos de personas que podrían lastimar a un niño a propósito.

- *El abuso puede ser cometido por un desconocido, pero también por un adulto a quien amas y en quien confías. Un compañero —alguien de tu misma edad— también puede lastimarte y abusar de ti.*



Haz clic para revelar cada tipo de abuso, uno a la vez, y explícalo:

- **La negligencia** ocurre cuando a un niño no se le proporcionan las cosas que necesita para estar sano y seguro, tales como comida, ropa, vivienda, medicamentos o incluso afecto.
- **El abuso físico** ocurre cuando alguien lastima intencionalmente a un niño, provocándole lesiones como moretones, fracturas, quemaduras y rasguños.
- **El abuso emocional** ocurre cuando se le dicen repetidamente cosas hirientes a un niño; por ejemplo, cuando un adulto lo llama “estúpido” o le dice: “No quiero volver a verte nunca más”. El abuso emocional es reiterado, hiriente y lleno de odio.
- **El abuso sexual** puede manifestarse de diversas formas y puede implicar que alguien toque tus partes íntimas, o que te muestre imágenes inapropiadas de personas desnudas.

Digan: “Sé que parte de la información que estamos tratando puede no ser fácil de abordar, pero todos ustedes lo están haciendo muy bien al escuchar y tomarse en serio este tema tan importante. Hay muchas personas haciendo cosas maravillosas para ayudar a detener el abuso y asistir a los niños que han sido lastimados. Y hay muchas personas esforzándose para asegurar que el abuso nunca ocurra”.



Reglas de seguridad

Presenta las 5 reglas de seguridad diciendo algo como:

“Los adultos son responsables de mantener a los niños a salvo del abuso; sin embargo, hay cosas que tú puedes hacer para ayudarlos. Comencemos hablando sobre las 5 Reglas de Seguridad, las cuales pueden ayudarte a identificar qué es el abuso y a saber qué hacer si tú, o alguien que conoces, resulta lastimado alguna vez.”

Regla de seguridad n.º 1: **Saber qué está pasando.**



Explique la Regla de Seguridad n.º 1:

Regla de seguridad n.º 1: Saber qué esta pasando.

Estar informado significa saber qué es el abuso. También significa conocer los procedimientos de seguridad importantes cuando estás en la escuela, en lugares públicos o en casa.

Pregunta: *¿Qué estrategias de seguridad ya conoces?*

Obtén varias respuestas, como:.

Estar informado significa saber qué es el abuso. También significa conocer los procedimientos de seguridad importantes cuando estás en la escuela, en lugares públicos o en casa.

Pregunta: *¿Qué estrategias de seguridad ya conoces?*

Obtén varias respuestas, como:

- No hables con desconocidos.
- Sigue las reglas durante los simulacros de incendio.
- Mira a ambos lados antes de cruzar la calle.
- No compartas tu información personal en línea con desconocidos.

Regla de seguridad n.º 2:
Detectar señales de alerta



Explique la Regla de Seguridad n.º 2:

*La regla de seguridad n.º 2 es **identificar las señales de alerta**.*

Identificar las señales de alerta significa saber si el comportamiento de alguien, o una situación, es inseguro o inapropiado. Por ejemplo, si alguien te pide que hagas algo malo o inseguro que pueda ponerte a ti, o a otros, en peligro. O bien, si alguien te pide que hagas algo que infrinja una norma o una ley.

Pregunta: *¿Cuáles son otros ejemplos de señales de alerta?*

Suscite respuestas tales como:

- Acoso escolar, ciberacoso u otros comportamientos inapropiados, tanto en línea como fuera de ella.
- Adultos u otros estudiantes que intentan engañarte u obligarte a realizar comportamientos inseguros o inapropiados.
- Imágenes inapropiadas en una revista, en una computadora o en un teléfono.

Regla de seguridad n.º 3:

Actúa



Explicación de la regla de seguridad n.º 3:

La regla de seguridad n.º 3 es: **Actúa**.

Si detectas una señal de alerta, puedes actuar y alejarte o mantenerte alejado de una situación o persona peligrosa.

Pregunta: “¿Alguien puede pensar en un ejemplo de una ocasión en la que tú o alguien que conoces actuó para protegerse?”

Obtén respuestas.

Regla de seguridad n.º 4:

Cuéntalo



Explica la Regla de Seguridad n.º 4:

La regla de seguridad n.º 4 es: **Cuéntalo**

“Alzar la voz” significa utilizar una voz firme para expresarse o decir “NO” si tú u otras personas se encuentran en una situación insegura. También puede significar hablar con un “adulto de confianza” —alguien a quien conoces y en quien confías para que te mantenga a salvo— acerca de situaciones o personas peligrosas, o hablar con tus compañeros para servir de modelo a seguir en la creación de una cultura de amabilidad y seguridad.

Hablemos un poco más sobre los adultos de confianza. Un adulto de confianza es una persona adulta a la que puedes acudir cuando has sufrido algún daño o cuando te preocupa tu seguridad.

Pregunta: “¿Qué características te gustaría que tuviera esa persona?”

Suscite respuestas tales como:

- alguien que sepa escuchar bien
- alguien con quien puedan hablar sobre temas difíciles
- alguien que respete las reglas y no los incite a romperlas
- alguien en quien confíen para que vele por ellos.

Di: *Deberías intentar elegir al menos a dos adultos de confianza: uno dentro de tu hogar y otro fuera de él.*

Pregunta: *¿A quién le gustaría compartir uno de sus adultos seguros?*

de confianza en casa.

Regla de seguridad n.º 1:
Sin culpas, sin vergüenza



Explique la Regla de Seguridad n.º 5:

La regla de seguridad n.º 5 es: **sin culpas, sin vergüenza.**

La última Regla de Seguridad significa que, si alguna vez sufres una lesión o abuso, nunca tienes la culpa y nunca debes avergonzarte de contárselo a un adulto de confianza. Sin importar lo que alguien haga para lastimarte o lo que te diga —incluso si te dicen que tú tienes la culpa o que te meterás en problemas si lo cuentas—, tú nunca tienes la culpa y nunca es demasiado tarde para contarlo.



Introduce esta actividad diciendo algo como:

“Realicemos una actividad para ver si logran identificar señales de alerta relacionadas con el abuso y para practicar formas seguras de responder ante situaciones potencialmente peligrosas.”

Decide qué opción de la actividad “¿Qué harías?” te gustaría facilitar e imprime los documentos correspondientes.

Opción 1: Trabajo en grupos por rotación de estaciones

- [¿Qué harías? — Tarjetas de situaciones](#)
- [Hoja de trabajo n.º 1: ¿Qué harías?](#)

Opción 2: Trabajo en grupos pequeños sentados o en parejas

- [Hoja de trabajo n.º 2: ¿Qué harías tú?](#)

¿Qué harías?



Escenarios

Trabajo en grupos:

- Elijan un encargado de **tomar notas**.
- Elijan un **portavoz** para compartir sus respuestas.
- Lean y discutan los **escenarios**.
- **Enumeren** las señales de alerta y las posibles respuestas.

Recuerde: utilice las 5 reglas de seguridad.

1. Saber que está pasando
2. Detectar señales de alerta
3. Actúa.
4. Cuéntalo
5. Sin culpas | Sin vergüenza

Opción 1: Permite a los estudiantes desplazarse por el aula.

- Imprime el 4. [¿Qué harías? — Tarjetas de situaciones](#) y copias de [Hoja de trabajo n.º 1: ¿Qué harías?](#) para cada grupo de estudiantes.
- Coloque los 4 escenarios en diferentes partes del aula.
- Divida a los estudiantes en 4 grupos. Asigne a cada uno de los 4 grupos un escenario diferente para comenzar.
- Pida a cada grupo que elija un Relator y un Portavoz.
- Entregue a cada grupo una copia de la hoja de trabajo y permítales desplazarse por el aula, dedicando de 3 a 5 minutos a debatir cada escenario. Indíqueles que enumeren las señales de alerta que identifiquen, así como las posibles formas de responder ante cada situación.

Expliquen la actividad a los estudiantes diciendo algo como: *“Cada grupo comenzará en uno de los escenarios que están colocados en la pared. Lean el escenario y comenten cualquier “señal de alerta” —o peligro— que identifiquen en él. Además, hablen sobre algunas formas seguras en las que podrían responder a la situación. El encargado de tomar notas de su grupo registrará sus respuestas en la hoja de trabajo del grupo. En unos 4 minutos, les pediré que pasen al siguiente escenario. Repetiremos este proceso hasta que hayan analizado cada uno de los escenarios”.*

Opción 2: Permite a los estudiantes trabajar en grupos pequeños, pero permanecer sentados.

- Imprima las copias de [Hoja de trabajo n.º 2: ¿Qué harías tú?](#) para cada grupo de estudiantes.
- Divida a los estudiantes en parejas o grupos pequeños.
- Pida a cada grupo que elija un registrador y un portavoz.

Explique la actividad a los estudiantes diciendo algo como: *“Busquen un lugar en el aula donde su grupo pueda trabajar en conjunto en esta actividad. Lean cada escenario de la hoja de trabajo y comenten cualquier “señal de alerta” —o peligro— que identifiquen en él. Asimismo, hablen sobre algunas formas seguras en las que podrían responder a la situación. El encargado de tomar notas de su grupo registrará sus respuestas en la hoja de trabajo grupal. Tienen entre 12 y 15 minutos, aproximadamente, para analizar los cuatro escenarios. Una vez finalizado el tiempo, pidan al portavoz de cada grupo que comparta las señales de alerta que detectaron en cada escenario, así como las formas seguras que su grupo ideó para responder a cada situación”.*

Para cualquiera de las dos versiones, asegúrese de explicar que cada grupo elegirá a una persona para que actúe como Registrador —quien anotará las respuestas— y a otra como Portavoz —quien compartirá las respuestas con el resto de la clase al finalizar la actividad—. Recuérdeles que, en la medida de lo posible, incorporen las 5 Reglas de Seguridad en sus respuestas.

Utilice el [Escenarios de «¿Qué harías?» — Recurso para el/la maestra/o](#) Según sea necesario para la conversación.

Resumen sobre seguridad personal

1. Saber que está pasando
2. Identifica las señales de alerta
3. Actúa.
4. Cuéntalo
5. Sin culpas | Sin vergüenza



Finaliza la lección diciendo algo como:


“Todo niño merece estar seguro, y ningún niño merece jamás ser maltratado. Puedes utilizar las 5 Reglas de Seguridad si alguna vez te sientes inseguro o te preocupa que otra persona no esté segura. También puedes hablar con un Adulto Seguro para pedir ayuda, ya sea para ti o para otra persona.”

Conceda a los estudiantes tiempo para formular cualquier pregunta que puedan tener con respecto a la lección.

Pida a los estudiantes que hagan un repaso rápido de las 5 reglas de seguridad.

1. Saber que está pasando
2. Identifica las señales de alerta
3. Actúa.
4. Cuéntalo
5. Sin culpas | Sin vergüenza

Entregue a cada estudiante una copia del [Folleto y hoja para colorear sobre 5 normas de seguridad](#)



Folleto de conexiones con el hogar

¿Quiénes son dos adultos en los que confías para hablar sobre seguridad personal?

HSR Grade 4 Lesson 5

Personal Safety
Home Connections Handout

Two adults I trust to talk to about staying safe are:

1. _____
2. _____

Choose one of your Safe Adults from above and ask them the following questions. Take notes about what you talked about. Remember the **5 Safety Rules**.

1. What should I do if you (or another trusted adult or the bus) are not at school at pick-up time?
2. What should I do if someone I don't know wants me to help them look for their dog?
3. What should I do if I feel uncomfortable in a public bathroom?
4. What should I do if someone touched my body in a way that I didn't think was OK?

The 5 SAFETY RULES

1. Know What's Up
 2. Spot Red Flags
 3. Make a Move
4. Talk It Up
 5. No Blame | No Shame

Dirigir a los estudiantes a la [Folleto de conexiones con el hogar](#) y pídeles que identifiquen a dos adultos de confianza con quienes puedan hablar sobre seguridad personal.

Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- Actividades de la lección adaptadas de [MBF Child Safety Matters™](#) program, April 2019 Child Abuse Prevention Month Lesson Plan (Grades 3-5)

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

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

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

Banderas rojas y respuestas:

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

Banderas rojas y respuestas:

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

Banderas rojas y respuestas:

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

Banderas rojas y respuestas:

Escenarios: ¿Qué harías tú?

Recurso para el/la maestro/a

1. *Alguien te envía una imagen inapropiada por internet y te pide que se la reenvíes a otras personas.*
 - Señales de alerta:
 - Recibir una imagen inapropiada
 - Que te pidan compartirla con otras personas
 - Que te pidan hacer algo que te parezca incorrecto o que incumpla las normas
 - Posibles respuestas:
 - **Actúa:** No reenvíes la imagen; cierra la aplicación o el mensaje.
 - **Cuéntalo:** Informa de inmediato a un adulto de confianza.
 - **Sin culpas | Sin vergüenza:** Recuerda que no es culpa tuya haberlo recibido.
2. *Estás en línea y alguien te pide tu información personal, como tu nombre completo, tu dirección o el lugar donde estudias; o te pide que entres a una sala de chat privada.*
 - Señales de alerta:
 - Que alguien te pida tu nombre completo, tu dirección o tu escuela
 - Que te pidan ir a un chat privado
 - Hablar con alguien que no conoces
 - Posibles respuestas:
 - **Saber qué está pasando:** La información personal debe mantenerse privada.
 - **Actúa:** Deja de responder y sal del chat.
 - **Cuéntale:** dile a un adulto de confianza lo que sucedió.
3. *Alguien se acerca físicamente a ti o te toca de una manera que te hace sentir inseguro o incómodo. Esto puede incluir abrazos, palmaditas, besos o tocarte «accidentalmente» de formas que, en realidad, no parecen accidentales.*
 - Señales de alerta:
 - Alguien que te toca de una manera que te hace sentir inseguro o incómodo
 - Alguien que no respeta tu espacio personal
 - Un contacto físico que parece «accidental», pero que se repite constantemente
 - Posibles respuestas:

- **Identifica las señales de alerta:** Nota si tu cuerpo se siente incómodo.
- **Cuéntalo:** Di “No” o “Basta” con voz firme.
- **Actúa:** Aléjate de la persona.
- **Cuéntalo (de nuevo): Cuéntaselo a un adulto de confianza.**

4. *Alguien que no conoces muy bien quiere hacerte un regalo.*

- Señales de alerta:
 - Alguien a quien no conoces bien te ofrece algo.
 - Te sientes inseguro o incómodo al aceptarlo.
 - Posible expectativa de recibir algo a cambio.
- Posibles respuestas:
 - **Identifica las señales de alerta:** Reconozca que esto podría ser inseguro.
 - **Cuéntalo:** Di: “No, gracias”.
 - **Actúa:** Manténgase alejado o vaya a un lugar seguro.
 - **Cuéntalo (de nuevo):** Consulta con un adulto de confianza.

**Lesson adapted from the [MBF Child Safety Matters™](#) program, [April 2019 Child Abuse Prevention Month Lesson Plan \(Grades 3-5\)](#)*



Mis 5 Reglas de Seguridad

1. Saber Lo Que Pasa

2. Detectar Banderas Rojas

3. Hacer un Movimiento

4. Háblalo

5. Sin Culpa
Sin Vergüenza

Seguridad Personal

Folleto de conexiones en el hogar

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

- 1.
- 2.

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

1. ¿Qué debo hacer si usted (u otro adulto de confianza o el autobús) no está en la escuela a la hora de recogerlo?
2. ¿Qué debo hacer si alguien que no conozco quiere que lo ayude a buscar a su perro?
3. ¿Qué debo hacer si me siento incómodo en un baño público?
4. ¿Qué debo hacer si alguien tocó mi cuerpo de una manera que no pensé que estaba bien?

Las 5 REGLAS DE SEGURIDAD

1. Saber lo que pasa

2. Detectar banderas rojas

3. Hacer un movimiento

4. Háblalo

5. Sin culpa | Sin vergüenza