

# Sexualidad humana y responsabilidad



5.º grado

Lección 1: Mi cuerpo cambiante

**Introduzca** la unidad diciendo algo como: *“Durante los próximos días, hablaremos sobre nuestro cuerpo y sobre cómo crece y cambia a medida que pasamos de ser niños a jóvenes adultos. Hoy repasaremos los sistemas reproductores humanos, así como los cambios físicos, emocionales y sociales que pueden ocurrir durante la pubertad. El propósito es asegurar que cuenten con la información correcta sobre su cuerpo y que se sientan cómodos haciendo preguntas a sus padres, médicos y otros adultos de confianza”.*

*“Dado que estas lecciones pueden resultar novedosas o personales, es importante que todos se sientan cómodos y respetados mientras aprendemos. Por ello, para comenzar, dediquemos unos minutos a hablar sobre los acuerdos de clase, de modo 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.

Transcurridos 5 a 7 minutos, reúnan nuevamente a todo el grupo. Solicite


voluntarios para leer sus ideas en voz alta y agrúpelas según temas comunes. A medida que las clasifica, guíe a los estudiantes para que consoliden las ideas y las formulen en términos positivos.

Entre todos, reduzcan la lista a un total de **4 a 6 acuerdos** que todos puedan comprender 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.**



**Puedo...**

- **Utilizar los términos correctos** para las partes del cuerpo y explicar su función.
- **Explicar los cambios** que experimenta el cuerpo durante la pubertad.
- **Identificar a adultos de confianza** y fuentes fiables donde pueda obtener información precisa sobre la pubertad y la higiene personal.

**Repase** los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Utilizar los términos correctos para las partes del cuerpo y explicar su función.
- Explicar los cambios que experimenta el cuerpo durante la pubertad.
- Identificar a adultos de confianza y fuentes fiables donde pueda obtener información precisa sobre la pubertad y la higiene personal.



## Las palabras que usamos

En esta actividad, los estudiantes se familiarizan más con los términos de la anatomía reproductiva y se sienten más cómodos utilizando dichos términos en el entorno del aula.


**Escriba** el título Otras partes del cuerpo en la pizarra o en una hoja de papelógrafo.

**Pida** a los estudiantes que piensen en los nombres reales de las partes del cuerpo que **NO** están relacionadas con la reproducción (codo, pie, ojos, corazón, riñones, etc.). Pídeles que levanten la mano y compartan estas palabras. Escriba cada palabra debajo del encabezado.

A continuación, escriba el título Partes reproductivas del cuerpo en la pizarra o en un pliego de papel.

**Pida** a los estudiantes que piensen en los nombres reales de las partes del cuerpo relacionadas con la reproducción (pene, vagina, vulva, escroto, útero, conducto deferente, etc.). Reconozca que existen términos coloquiales, pero aclare que, para esta actividad, el objetivo es comenzar a utilizar los términos científicos. Pídeles que levanten la mano y compartan estas palabras. Escriba cada palabra bajo el encabezado de reproducción.

**Las palabras que usamos**



Analice lo siguiente:

- ¿Qué se sintió al decir o escuchar las palabras de la primera lista (otras partes del cuerpo)?
- ¿Qué se sintió al decir o escuchar las palabras de la segunda lista (partes del cuerpo relacionadas con la reproducción)?
- ¿Por qué la gente utiliza jerga para referirse a las partes del cuerpo relacionadas con la reproducción?
- ¿Cuáles son los beneficios de utilizar términos científicos en lugar de jerga?

eee

**Analicen** las preguntas de la diapositiva y compartan las respuestas si la clase no las plantea.

*¿Qué se sintió al decir o escuchar las palabras de la primera lista (otras partes del cuerpo)?*

Posibles respuestas:

- Cómodo, fácil, familiar

*¿Qué se sintió al decir o escuchar las palabras de la segunda lista (partes reproductivas del cuerpo)?*

Posibles respuestas:

- Vergonzoso, incómodo, inquietante, desconocido
- Privado
- Miedo a que alguien se ría

*¿Por qué la gente utiliza jerga para referirse a las partes del cuerpo relacionadas con la sexualidad?*

Posibles respuestas:

- Para disimular la vergüenza.
- No sé la palabra científica.

*¿Cuáles son los beneficios de utilizar términos científicos en lugar de jerga?*

Posibles respuestas:

- Los términos científicos poseen una definición oficial y consensuada, lo cual reduce la confusión y los malentendidos.
- Las palabras del argot pueden cambiar de significado con el paso del

- tiempo o según el lugar. Por ejemplo, en Norteamérica la palabra «fanny» significa «trasero», pero en el Reino Unido y Australia «fanny» significa «vagina».
- Algunos términos del argot se utilizan con la intención de ofender, o bien pueden dar lugar a situaciones de inequidad o desequilibrios de poder.



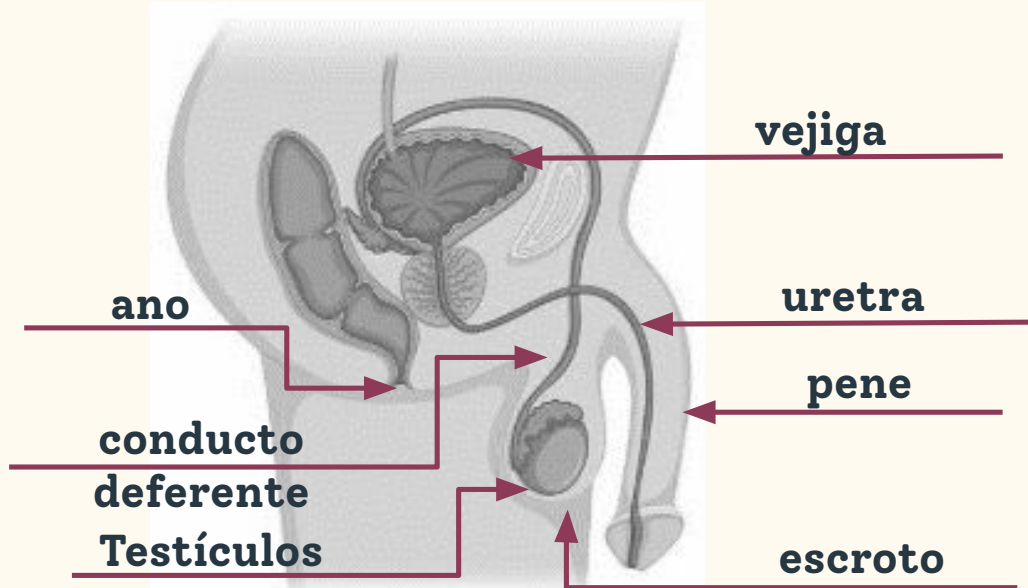
## Conociendo los órganos reproductores

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

Use the images on the following slides to talk through the parts. The parts will be introduced one at a time, so be sure to go in the order they are described. Refer to the notes under each slide for timing of each click.

As you describe each, instruct the students to label and color that part, using a different color for each part. Students can choose which colors they would like to use.

# 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 son 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 **escroto** mantiene los testículos fuera del cuerpo, ya que los espermatozoides requieren una temperatura inferior a la temperatura corporal normal de 98.6 grados.*
- *El conducto que parte de los testículos se denomina **conducto***

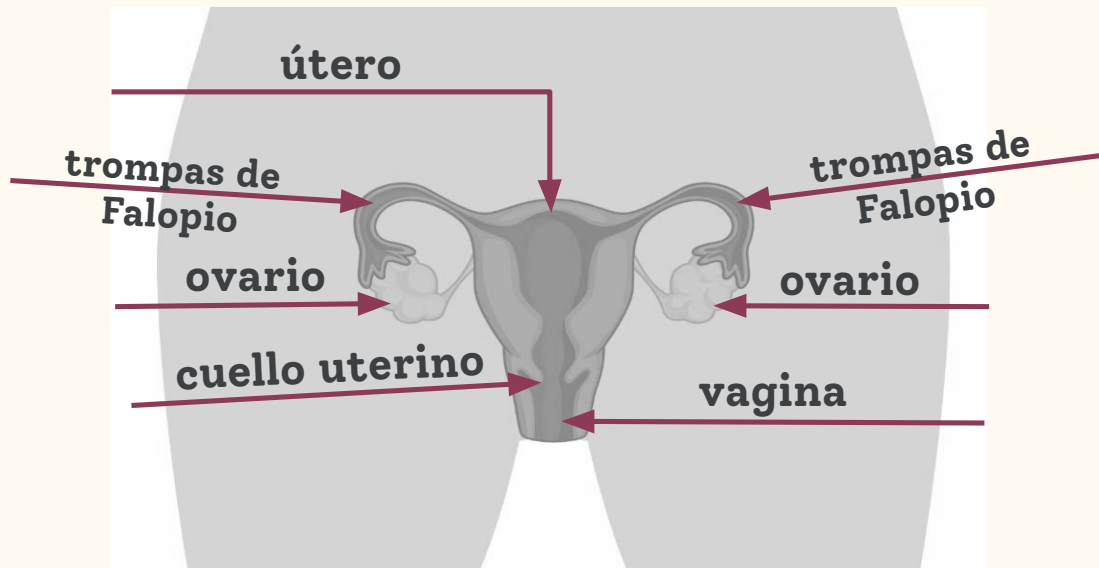
- **deferente.**
- *Este conducto asciende y rodea la **vejiga**, donde se une a la uretra.*
- *A continuación, la **uretra** atraviesa el pene y se abre en su extremo para permitir la expulsión de fluidos fuera del cuerpo.*

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

Recoge algunas respuestas y luego explica: “En realidad, hay 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** 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”) —el cual, en realidad, no forma parte del sistema reproductor—..*

# Partes del cuerpo reproductivas



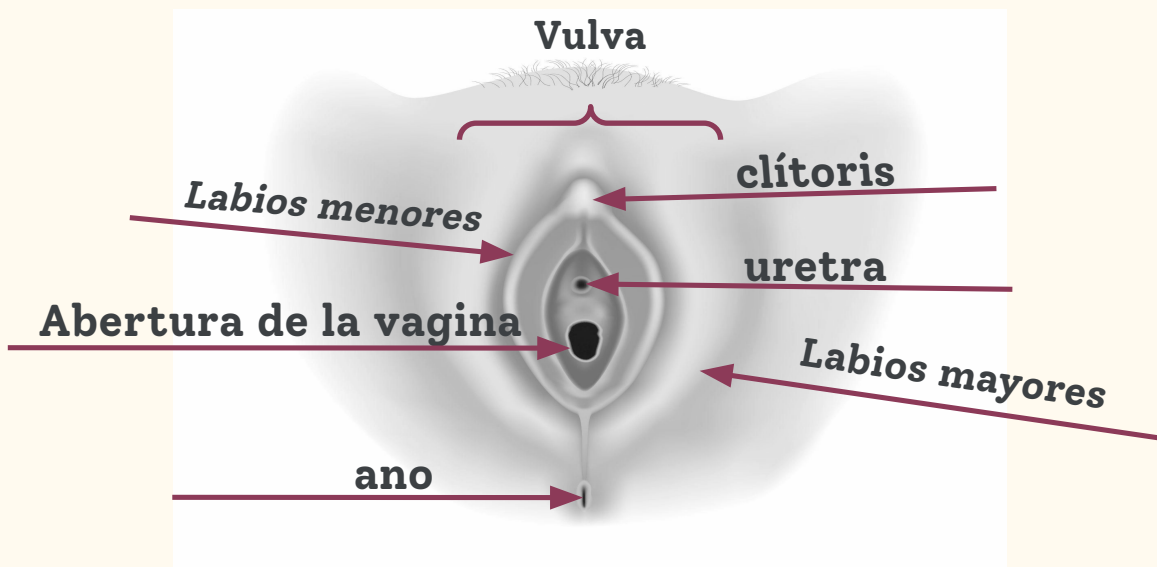
**Comience** señalando que va a mostrar imágenes tanto de las partes internas como de las externas correspondientes al siguiente tipo de sistema reproductivo, empezando por el interior.

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 generalmente tienen dos **ovarios** que producen y almacenan **óvulos**. Los óvulos son las células que, al unirse con los espermatozoides de una persona con pene, pueden dar lugar a un bebé.*
- *Tenga en cuenta que hablaremos más sobre este proceso en la próxima lección.*
- *Las **trompas de Falopio** están unidas a los **ovarios**.*
- *Las trompas de Falopio conducen al **útero**.*
- *La parte inferior del útero es el **cuello uterino**.*
- *El cuello uterino conecta el útero con la **vagina**, que se abre al exterior del cuerpo.*

*Ahora, examinemos las estructuras externas de este sistema.*

# Reproductive Body Parts



**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 (“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.*



## Cambios en la pubertad

**Haz la transición** a la siguiente actividad diciendo algo como:

*“Ahora que hemos aprendido los nombres y las funciones de las partes reproductivas del cuerpo, hablemos sobre cómo estas partes —así como el resto de nuestro cuerpo y nuestros sentimientos— cambian a medida que crecemos, aprendiendo sobre la pubertad”.*


Entregue a cada estudiante dos notas adhesivas (Post-it o tarjetas y cinta adhesiva).

En la pizarra o en dos hojas de papelógrafo, **escriba** los siguientes títulos: (También puede usar la siguiente diapositiva para los títulos).

- *¿Qué es la pubertad?*
- *¿Qué edad tienen las personas cuando comienza la pubertad?*

**Pida** a los estudiantes que respondan estas dos preguntas, escribiendo una respuesta en cada nota adhesiva. Explíqueles que no es necesario que pongan su nombre en ellas. Concédales de 1 a 2 minutos para responder. Luego, pida a todos que se dirijan a la pizarra o a los pliegos de papel y coloquen sus respuestas en la categoría correspondiente.

# Cambios en la pubertad



¿Qué es la pubertad?

¿Qué edad tienen las personas cuando comienza la pubertad?

Como alternativa al uso de la pizarra o del papelógrafo, muestre esta diapositiva y pida a los estudiantes que escriban directamente sobre la pantalla o la imagen proyectada.

# Cambios en la pubertad



## ¿Qué es la pubertad?

- *El periodo de crecimiento y cambio de niño a adulto.*

## ¿Qué edad tienen las personas cuando comienza la pubertad?

- *Generalmente, entre los 8 y los 16 años.*
- *Cada persona es diferente y comenzará y atravesará la pubertad al ritmo de su propio cuerpo.*

A medida que los estudiantes regresan a sus asientos, observe sus respuestas y **agrupe** aquellas que sean similares.

Comience revisando las respuestas a la pregunta “**¿Qué es la pubertad?**”. Comente la variedad de respuestas y, a continuación, **HAGA CLIC** para revelar la definición:

- *La pubertad es el periodo de crecimiento y cambio de niño a adulto.*

A continuación, comenten qué pensaban los estudiantes sobre la edad en la que comienza la pubertad. **HAZ CLIC** para revelar:

- *La pubertad generalmente comienza en algún momento entre los 8 y los 16 años.*
- *Cada persona es diferente y comenzará y atravesará la pubertad al ritmo de su propio cuerpo.*



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

**coloca** las tarjetas de título en la pared, o utiliza la diapositiva.

- Cambios físicos
- Cambios emocionales y sociales

**Reparta** las tarjetas sobre los cambios de la pubertad a estudiantes de forma individual o en parejas hasta que se hayan distribuido todas. Explique que cada tarjeta describe un cambio que una persona PODRÍA experimentar durante la pubertad. Es posible que cada persona experimente o no alguno de los cambios enumerados en las tarjetas.

**Pida** a los estudiantes que determinen si el cambio de la pubertad que describe su tarjeta es de naturaleza física, o bien emocional o social, y que coloquen la tarjeta en la categoría correspondiente, ya sea en la pared, directamente en la pantalla o sobre la imagen proyectada.

Una vez que todas las tarjetas hayan sido colocadas en una categoría, muestre y analice los cambios presentados en las dos diapositivas siguientes.

Utilice el [Clave de respuestas: Cambios en la pubertad — Recurso para el/la Maestro/a](#) para puntos de conversación

# Cambios físicos en la pubertad



Acné	Ovulación
Desarrollo de los senos	El pene aumenta de tamaño
Erecciones	Aparece vello púbico en los genitales
Eyaculación	Los hombros se ensanchan
Aumento de estatura	La piel se vuelve grasa
El cabello se vuelve graso	Comienza la producción de hormonas sexuales
Aparición de vello en las axilas	Comienza la producción de esperma
Aparición de vello facial	Se desarrollan las glándulas sudoríparas
Ensanchamiento de las caderas	Los testículos aumentan de tamaño
Inicio de la menstruación (periodo)	Flujo vaginal
Emisiones nocturnas	Cambios en la voz

Utilice el [Clave de respuestas: Cambios en la pubertad — Recurso para el/la maestro/a](#) para puntos de conversación

## Cambios en la pubertad: Emocionales y sociales



Preocupación por la apariencia

Las amistades cobran mayor importancia

Interés en tener una pareja romántica

Cambios de humor

A veces se sienten solos y confundidos

Sentimientos más intensos de querer  
agradar

Sentimientos más intensos de querer  
encajar

Pensar en el futuro

Querer más independencia

Utilice el [Clave de respuestas: Cambios en la pubertad — Recurso para el/la maestro/a](#) para puntos de discusión

**Gestionar los cambios de la pubertad**

- Enumera formas de gestionar todos los cambios que ocurren durante la pubertad.  
- *Uno por artículo*
- Publica las ideas junto al cambio específico que abordarían.

**Reparta** más notas adhesivas. Pida a los estudiantes que trabajen en parejas o en grupos pequeños. Pídales que propongan ideas sobre formas de afrontar todos estos cambios de la pubertad y que escriban una idea por nota adhesiva. Concédales entre 3 y 5 minutos para discutir y escribir.

A continuación, pida a los estudiantes que escriban sus ideas en la pizarra o en un papelógrafo junto al cambio de la pubertad que su idea abordaría. Por ejemplo, "usar desodorante" podría escribirse junto a la tarjeta "Desarrollo de las glándulas sudoríparas". Revise las ideas y discuta cualquier idea o pregunta adicional. Utilice el [Recurso para Maestros: Gestión de los cambios de la pubertad](#) para ideas y puntos de discusión.


## Resumen de la lección

- ¿Cuál es una cosa que aprendiste hoy sobre cómo cambian los cuerpos durante la pubertad?
- ¿Qué es lo que más esperas con ilusión sobre el crecimiento y los cambios de tu cuerpo?



**Finalice** la lección pidiendo a los estudiantes que respondan las preguntas de la diapositiva. Los estudiantes pueden responderlas de forma privada, en un diario, en parejas o en grupo completo.

- *¿Cuál es una cosa que aprendiste hoy sobre cómo cambian los cuerpos durante la pubertad?*
- *¿Qué es lo que más esperas con ilusión sobre el crecimiento y los cambios de tu cuerpo?*



**Folleto de conexiones con el hogar**

Identifica a dos adultos de confianza con los que puedas hablar sobre los cambios en tu cuerpo.

HSR Grade 5 Lesson 1

**My Changing Body**  
Home Connections Handout

Two adults I trust to talk to about my changing body 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, write a poem or song, or use another creative way to describe what your outside body looks like:

Draw a picture, write a poem or song, or use another creative way to describe 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 Funny Word*, a book by Cary Sherberg and Helen Steph

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 los cambios en su cuerpo.

**A continuación...**

...Reproducción



**Di:** *“A continuación, aprenderemos cómo la pubertad prepara el cuerpo para la reproducción y exploraremos cómo crece un bebé durante el embarazo”.*

# Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)

# 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.

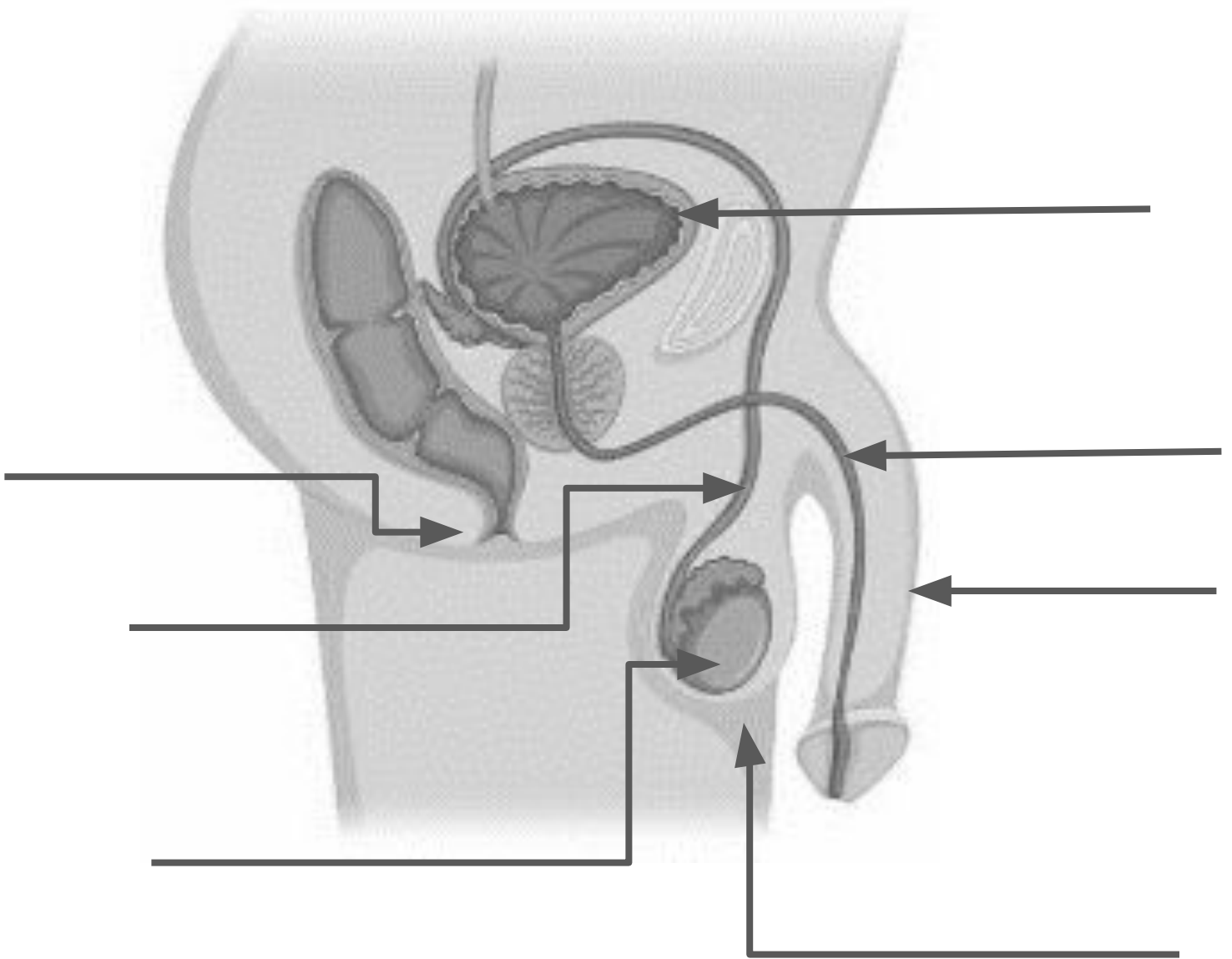
Lean la lista en voz alta juntos y pidan a los estudiantes que levanten el pulgar o asientan con la cabeza para indicar su acuerdo. **Coloquen el cuadro en un lugar donde permanezca visible durante todas las lecciones.**

### **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.

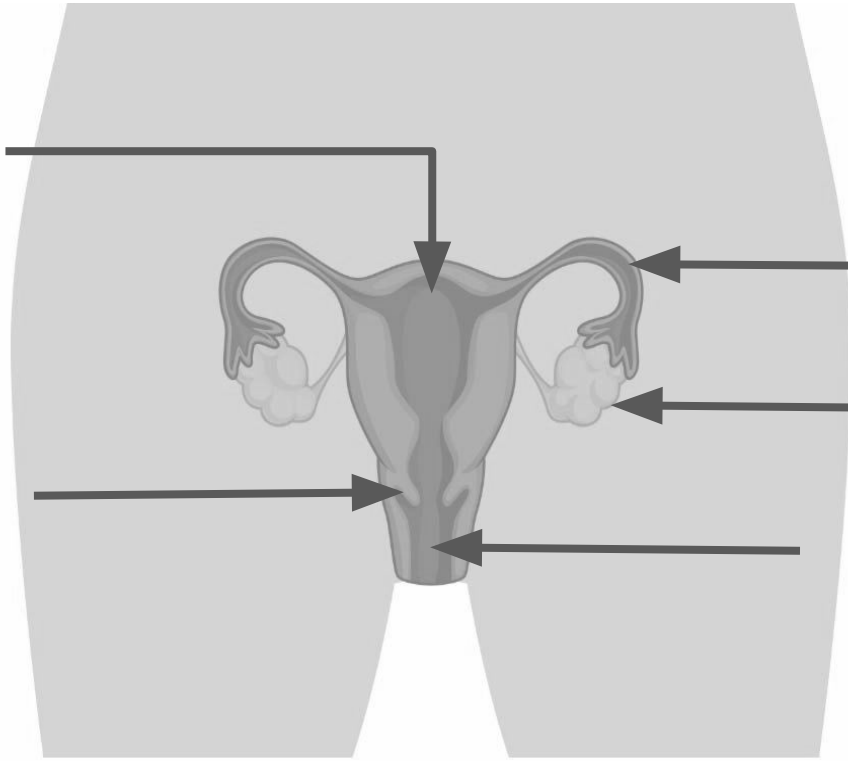


### Banco de Palabras

conducto deferente	pene	vejiga
testículos	uretra	escroto
		ano

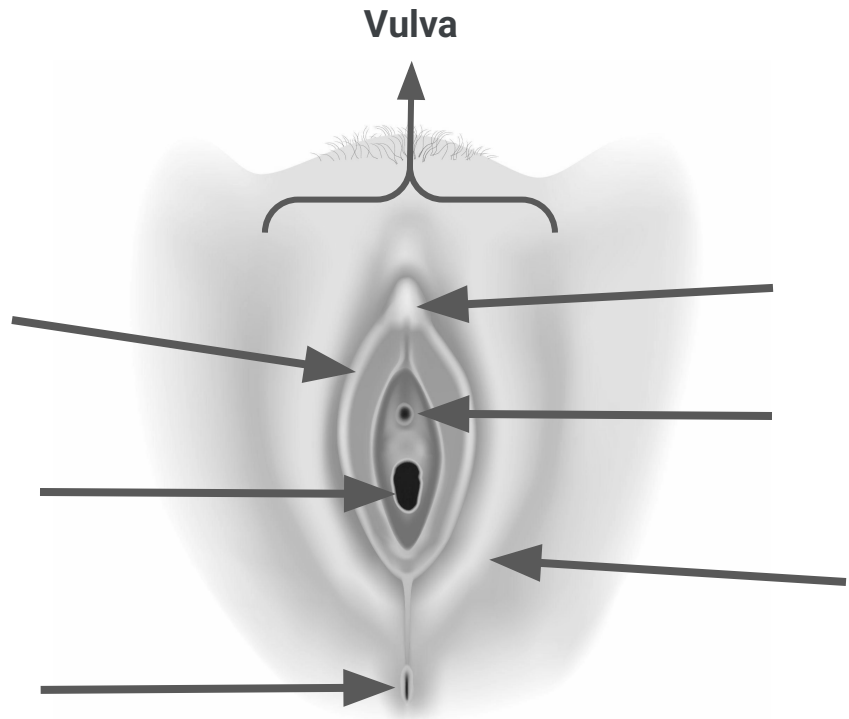
## Mi Cuerpo: Sistemas Reproductivos

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.



<b>Banco de palabras interno</b>	
vagina	útero
Ovario	
Cuello uterino	
trompa de Falopio	

<b>Banco de Palabras Externo</b>	
Labios mayores	clítoris
Uretra	abertura de la vagina
ano	labios menores





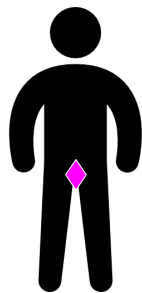
Crecer más alto

1



Los pies se hacen  
más grandes

2



El cabello crece en  
lugares nuevos.

3



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

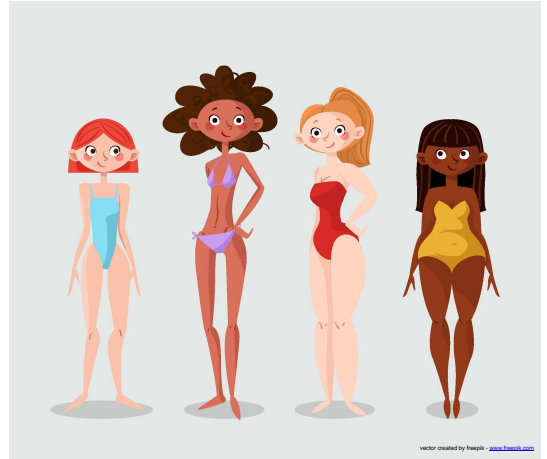
8



People vector created by freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

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

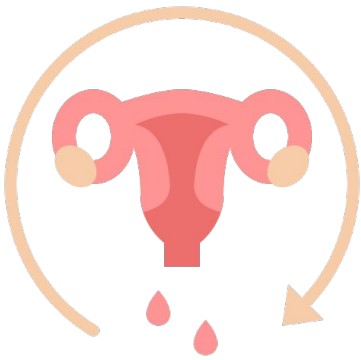
9



vector created by freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Los senos se desarrollan y las caderas se ensanchan

10



Menstruation icons created by scotnar - [Flaticon](http://Flaticon)

Comienza el Ciclo Menstrual  
(el período)

11

## Clave de respuestas sobre Cambios en la Pubertad<sup>1</sup>

Cambios Físicos	Cambios Sociales y Emocionales
Acné (espinillas) Los Senos se Desarrollan <sup>2</sup> Erecciones (el pene se endurece) <sup>3</sup> Eyacuación (semen liberado del pene) <sup>4</sup> 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) <sup>5</sup> Ovulación (huevos liberados de los ovarios) <sup>6</sup> 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 <sup>7</sup> Empieza a producir esperma <sup>8</sup> Se desarrollan las glándulas sudoríparas Los testículos crecen más Flujo vaginal <sup>9</sup> 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

<sup>1</sup>Recuerde 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.

<sup>2</sup> 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.

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

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

<sup>5</sup> 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.

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

<sup>7</sup>La testosterona se produce en los testículos y el estrógeno se produce en los ovarios.

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

<sup>9</sup> 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.

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"> <li>● 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.</li> <li>● Ayuda a mejorar los niveles de energía y el sueño.</li> <li>● Puede despejar la mente, lo que puede ayudar con el estrés y el estado de ánimo.</li> <li>● Puede conducir a nuevos grupos de amistad y habilidades sociales.</li> </ul>
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El cuerpo en crecimiento necesita nutrición adicional para impulsar los cambios que están ocurriendo.</li> <li>● Comer alimentos saludables mejora la energía y el bienestar físico y mental</li> </ul>
Maquinilla de afeitar y crema/gel de afeitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Algunas personas optan por eliminar el vello de la cara y otras partes del cuerpo, otras no.</li> <li>● 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..</li> </ul>
Lavarse la cara	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> </ul>
Ducha, champú, jabón.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Puede ayudar a evitar que el aceite obstruya los poros de la piel, lo que causa las espinillas.</li> <li>● Ayuda a reducir el olor o la irritación de la piel que puede surgir con el aumento de la sudoración.</li> <li>● 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.</li> </ul>
Desodorante/antitranspirante	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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)</li> </ul>
crema/medicamento para el acné	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Muchos tipos de cremas o lociones tienen ingredientes para ayudar a prevenir y eliminar el acné o las espinillas menores.</li> <li>● Asegúrese de seguir las instrucciones de cerca.</li> <li>● Algunas personas experimentan acné más grave y consultan a un médico (como un dermatólogo) que puede recetar medicamentos más fuertes.</li> </ul>
Copa de apoyo atlético (suspensorio)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esto se puede usar solo como soporte (sin una copa dura) o para proteger los genitales durante los deportes de contacto.</li> </ul>

<p>Beber agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beber agua es importante, especialmente durante la actividad física y cuando hace calor, para reponer los líquidos que se pierden al sudar.</li> </ul>
<p>Brasier</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las personas pueden usar un sostén para mayor comodidad, modestia o apoyo a medida que se desarrollan sus senos.</li> </ul>
<p>Productos menstruales (toallas, protectores diarios, ropa interior para la menstruación, tampones, copas menstruales)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se utiliza para controlar el flujo menstrual.</li> <li>● Puede tener a mano suministros adicionales para la menstruación en un casillero o una bolsa.</li> <li>● Las toallas higiénicas y, a veces, los tampones suelen estar disponibles en las oficinas escolares.</li> <li>● Los suministros para la menstruación se pueden comprar en farmacias, supermercados, tiendas de conveniencia y de salud o en línea.</li> <li>● Elija productos que no tengan perfume.</li> <li>● Siempre ponga los suministros menstruales usados en la basura, no en el inodoro.</li> </ul>
<p>Información adicional sobre productos menstruales</p>	<p>Se aplican <b>toallas sanitarias</b> a la ropa interior para absorber el flujo menstrual a medida que sale de la vagina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Las Toallas sanitarias vienen en una variedad de formas y tamaños.</li> <li>● Las toallas sanitarias pueden ser desechables o reutilizables.</li> <li>● 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.</li> <li>● Las toallas sanitarias reutilizables tienen broches para mantenerlos en su lugar.</li> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> </ul> <p><b>Los protectores diarios</b> son similares a las toallas sanitarias y absorben el flujo menstrual ligero o el flujo vaginal.</p> <p><b>La ropa interior para el período</b> 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"> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> </ul> <p><b>Los tampones</b> 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"> <li>● Use la absorbencia más baja necesaria; si el tampón todavía está algo seco después de 3 o 4 horas, use una absorbencia más ligera.</li> </ul>

- 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.

## Mi Cuerpo Cambiando

### Folleto de conexiones en el hogar

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

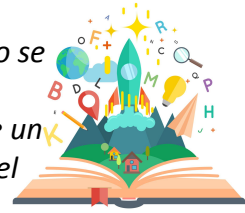
1.

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 2: Reproducción

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

*“La última vez, aprendimos sobre las partes reproductivas de nuestro cuerpo y los cambios que este puede experimentar durante la pubertad. Hoy avanzaremos para hablar sobre la reproducción y cómo la pubertad ayuda a preparar al cuerpo para que, algún día, pueda tener hijos. Exploraremos las hormonas, el ciclo menstrual y el embarazo”.*

**Nota para los maestros:** Esté preparado para que los estudiantes utilicen términos coloquiales. Remítase a la terminología científica de la lección. Si los estudiantes plantean temas que quedan fuera del alcance de esta lección, indíqueles que los conversen con un adulto de confianza.



## 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** cómo la pubertad ayuda al cuerpo a prepararse para reproducirse.
- **Describe** cómo se reproducen los seres humanos.
- **Identifica** las etapas principales del embarazo y cómo crece el bebé a lo largo del tiempo.

**Repase** los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Explica cómo la pubertad ayuda al cuerpo a prepararse para reproducirse.
- Describe cómo se reproducen los seres humanos.
- Identifica las etapas principales del embarazo y cómo crece el bebé a lo largo del tiempo.

**Reproducción**

*Todos los seres vivos se reproducen.*

La reproducción es la acción o el proceso de hacer una copia de algo.

**Pide** a un voluntario que lea la frase de la diapositiva: “*Todos los seres vivos se reproducen*”.

Luego pregunta si alguien sabe qué significa la palabra “reproducirse”.

Recopila algunas respuestas y luego haz clic para ver la definición. Pide a un voluntario que la lea en voz alta.

- *La reproducción es la acción o el proceso de hacer una copia de algo.*

**Pregunta:** “Entonces, si vamos a hablar sobre la reproducción humana, ¿de qué estamos hablando que se hace una copia?” (De seres humanos o de personas).



Recuerde a los estudiantes que, en la lección uno, aprendieron sobre la producción de los espermatozoides y los óvulos.

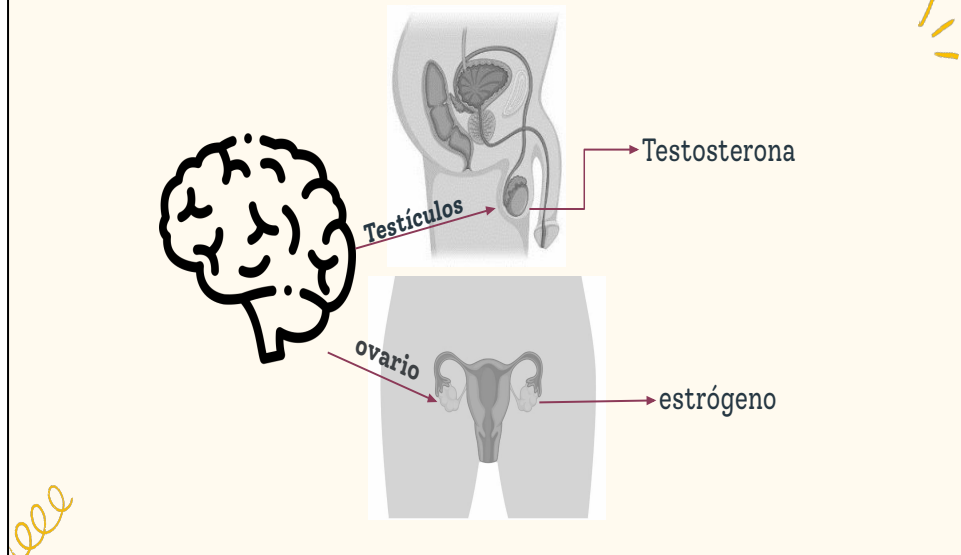
Pregunte si alguien puede decir qué relación guardan los espermatozoides y los óvulos con la reproducción.

### **HAGA CLIC**

Recuérdelos que, cuando un espermatozoide de una persona se une a un óvulo de otra persona, esa combinación tiene el potencial de crear una “copia” de esas dos personas; es decir, de dar origen a un bebé.

<https://www.vecteezy.com/free-vector/sperm> Vectores de esperma by Vecteezy

# Pubertad y reproducción



**Explica** que, durante la pubertad, el cerebro comienza a enviar mensajes a los testículos y a los ovarios para que produzcan hormonas sexuales. Pregunta si alguien recuerda esto de la lección anterior.

## CLIC

**Explica** que los testículos producen una hormona llamada testosterona y que los ovarios producen una hormona (CLIC) llamada estrógeno. Ambas hormonas son sumamente importantes para el proceso de reproducción.

La testosterona, junto con otras hormonas provenientes del cerebro, ayuda a producir **(CLIC)** espermatozoides. También es responsable de otros cambios físicos propios de la pubertad —el aumento de la masa muscular, el crecimiento del vello y los cambios en la voz—, aunque estos cambios no son tan importantes para la reproducción.

El estrógeno, por otro lado, desempeña un papel fundamental en la preparación de un **(CLIC)** óvulo y del útero para la reproducción y el embarazo; esto lo logra regulando el ciclo menstrual.



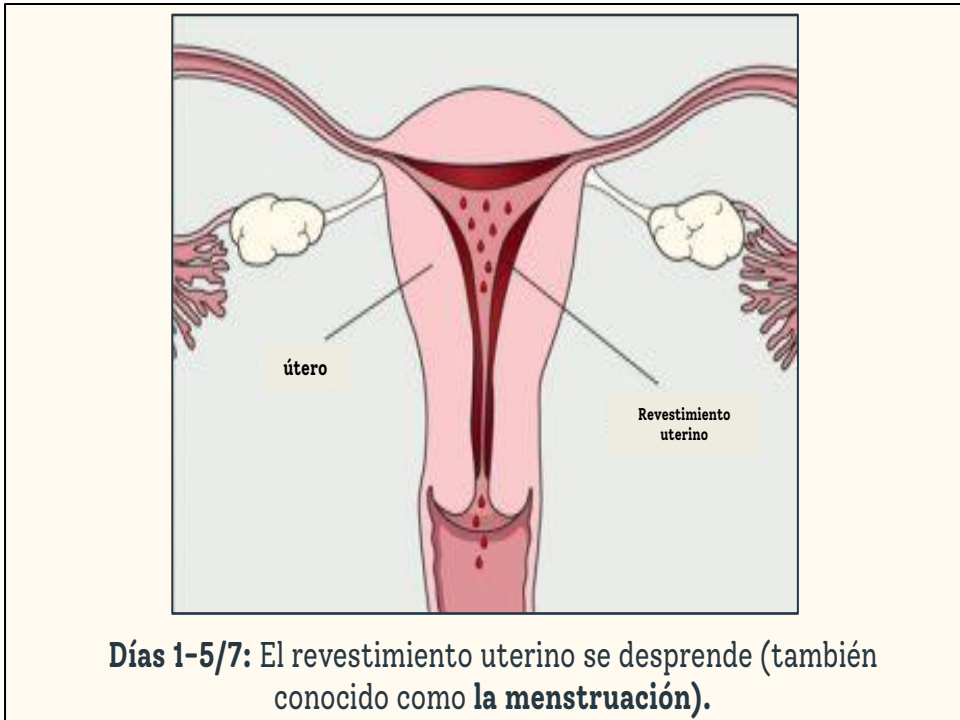
## El ciclo menstrual

**Imprima y distribuya el [Folleto sobre el ciclo menstrual](#)** y algunos 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 con 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 que contienen).

**Comienza explicando:** “El ciclo menstrual es el proceso mediante el cual el cuerpo se prepara cada mes para la posibilidad de un embarazo”.

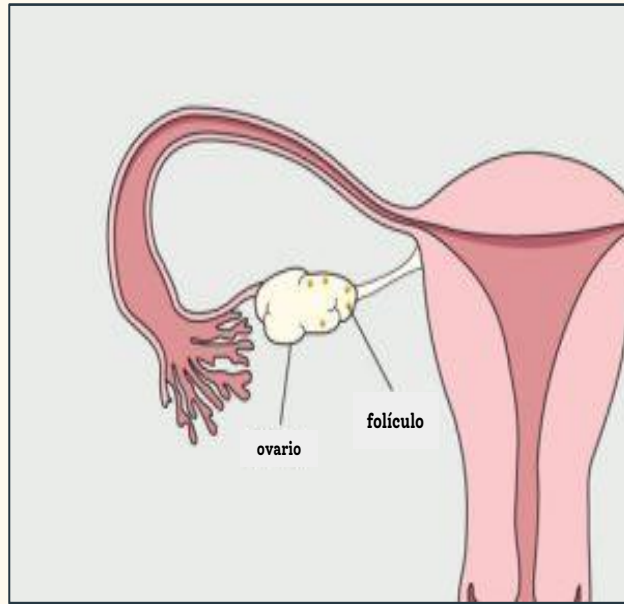
Ten en cuenta que este proceso solo ocurre en personas que tienen ovarios y útero.



### 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.

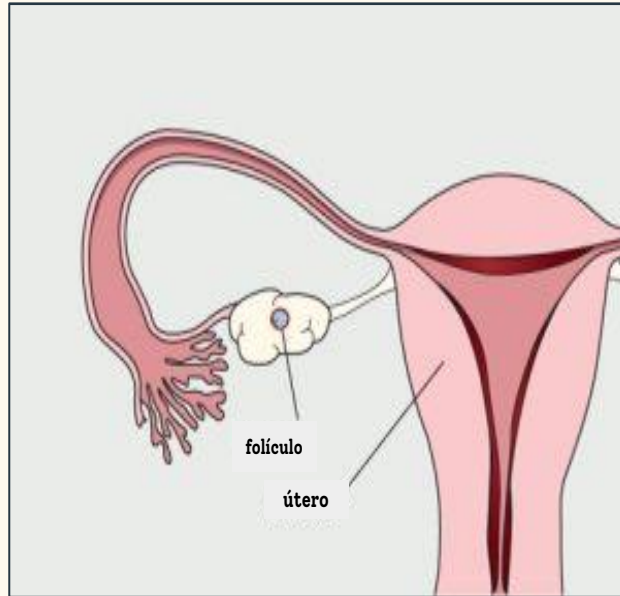


**Hacia el día 7:** Varios huevos comienzan a desarrollarse.

**Explicar:**

*“Una persona con ovarios nace con todas las células huevo que tendrá a lo largo de su vida: ¡alrededor de 1 a 2 millones! Esas células huevo son «inmaduras» o no están completamente desarrolladas. Alrededor del séptimo día de cada ciclo menstrual, la hormona estrógeno indica a varias células huevo que inicien 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.



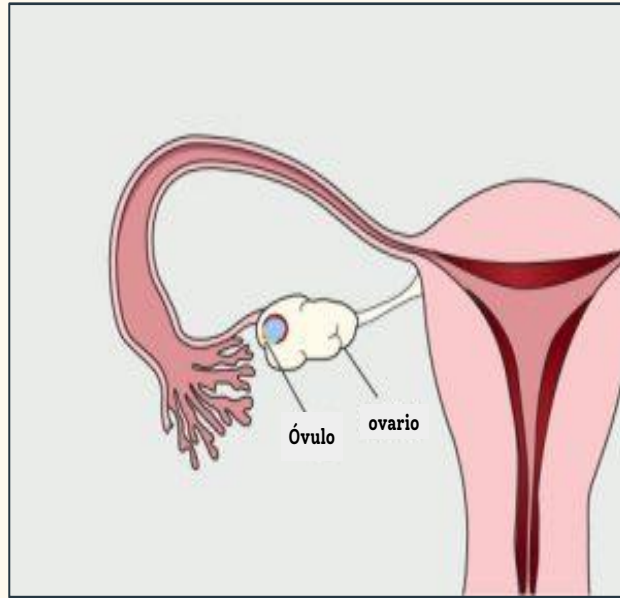
**Días 7 a 14 (aproximadamente):** Un óvulo madura por completo y el revestimiento uterino comienza a engrosarse.

### **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 estrógeno indica al revestimiento del útero que comience a regenerarse nuevamente, en preparación para un embarazo.”*

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

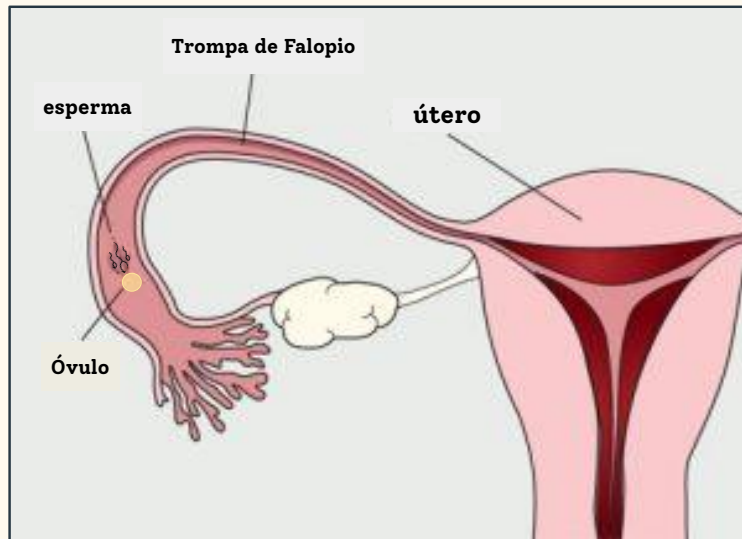


**Alrededor del día 14:** El único óvulo es liberado del ovario (también conocido como ovulación).

**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.



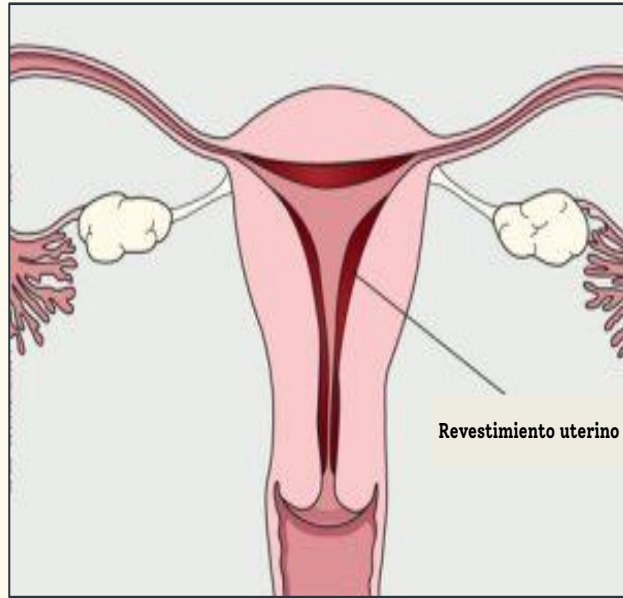
**Días 14 a 18 (aproximadamente):** El espermatozoide (esperma) podría encontrar al óvulo (también conocido como fecundación).

### Explicar:

*“Una vez que el óvulo es liberado del ovario, viaja a través de la trompa de Falopio, donde busca espermatozoides. La unión del **espermatozoide (esperma)** con el óvulo se denomina fertilización.*

*Si el óvulo es **fertilizado**, las células forman un **cigoto** que continúa su trayecto a través de la trompa de Falopio hasta llegar al útero, donde se implanta en el revestimiento interno y da lugar a un **embarazo**”.*

Remember to give students time to draw in or color the parts and functions.

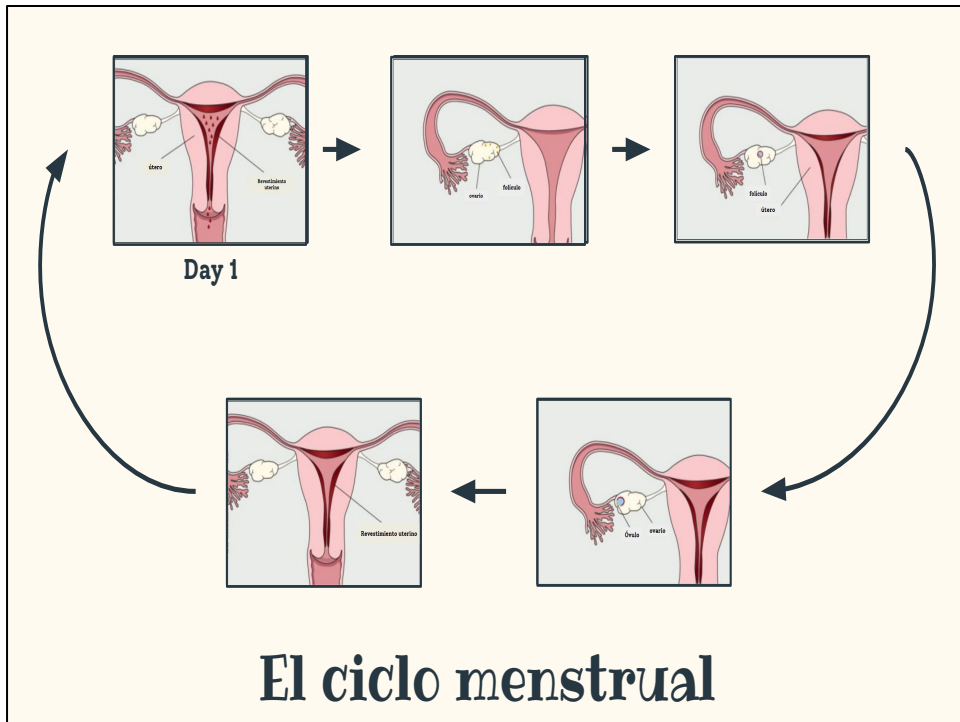


**Días 19 a 28 (aproximadamente):** El revestimiento uterino continúa engrosándose en preparación.

**Explicar:**

*“El revestimiento del útero continúa engrosándose en preparación para un embarazo.”*

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



**Explicar:**

*“Si no hay espermatozoides para encontrarse con el óvulo, entonces no habrá bebé; el óvulo se desintegra y el estrógeno ayuda a que el revestimiento del útero se desprenda nuevamente, regresando al Día 1. Y el ciclo continúa.”*

# Fertilización

• Relaciones sexuales  
• Fecundación in vitro

eee

**Pregunte** a los estudiantes si alguien sabe cómo pueden unirse los espermatozoides y los óvulos para dar lugar a un embarazo.

**HAGA CLIC** para revelar y explicar cada una de las formas.

- Una de las formas en que esto ocurre es a través de las “**relaciones sexuales**”. Las relaciones sexuales pueden tener lugar cuando el pene de una persona se introduce en la vagina y se eyacula —o se expulsa— semen (recuerde a los estudiantes que el semen es el fluido que transporta los espermatozoides) por la punta del pene, a través de la uretra. A continuación, los espermatozoides ascienden por la vagina, atraviesan el cuello uterino y el útero, y se dirigen hacia las dos trompas de Falopio en busca de un óvulo.
- En ocasiones, este proceso también se lleva a cabo con la ayuda de un médico o un profesional de la salud. Un médico puede obtener espermatozoides de una persona y óvulos de otra para unirlos, permitiendo así que la “fecundación” ocurra fuera del cuerpo. Posteriormente, el médico toma esa combinación de células y la introduce en el útero para que se desarrolle. Este procedimiento se conoce como **fecundación in vitro**.



**Haz la transición** a la actividad diciendo algo como:

*“Independientemente de cómo surja ese pequeño cúmulo de células, veamos ahora cómo crece en el útero.”*

**Divida a los estudiantes en grupos y distribuya un juego de las [Hojas de trabajo sobre el desarrollo fetal](#)** A cada uno. Trabajando en grupos, indique a los estudiantes que lean primero las descripciones de los hitos; luego, que recorten las imágenes siguiendo las líneas punteadas y las peguen en la hoja en blanco en el orden correcto. Una vez que todos los grupos hayan completado la tarea, recorra las mesas para que presenten sus resultados, un mes a la vez..

Ver [Recurso para maestros sobre el desarrollo fetal](#) for answer key.

## Informe sobre el desarrollo fetal

- ¿Qué cosas te han sorprendido del desarrollo del bebé en el útero?
- ¿Quién puede decirme cuál es el último órgano en desarrollarse antes del nacimiento?



**Procesen** la actividad en grupo completo formulando las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas les sorprendieron sobre la forma en que se desarrolla un bebé en el útero?
- ¿Quién puede decirme qué órgano es el último en terminar de desarrollarse antes de que nazca el bebé? (Los pulmones)

**Vocabulario**

<p><b>Reproducción</b></p> <p><i>La acción o el proceso de hacer una copia de algo.</i></p>	<p><b>Ciclo menstrual</b></p> <p><i>El proceso mensual de preparar un óvulo y un útero para la reproducción y el embarazo.</i></p>
<p><b>Ovulación</b></p> <p><i>Cuando un óvulo es liberado del ovario y viaja hacia la trompa de Falopio.</i></p>	<p><b>Fertilización</b></p> <p><i>cuando un espermatozoide se une a un óvulo en la trompa de Falopio</i></p>
<p><b>Embarazo</b></p> <p><i>Ocurre una vez que un óvulo fecundado se desplaza a través de la trompa de Falopio hacia el útero y se implanta en el revestimiento uterino.</i></p>	

**Para finalizar** esta lección, repase el vocabulario: reproducción, ciclo menstrual, ovulación, fecundación y embarazo.

**Haga clic** para revelar la palabra "Reproducción" y pida voluntarios que la definan.

Escuche algunas respuestas y luego **haga clic** para revelar la definición y pida a alguien que la lea en voz alta.

- *La reproducción es la acción o el proceso de hacer una copia de algo.*

**HAZ CLIC** para revelar la frase "Ciclo menstrual" 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.

- *El ciclo menstrual es el proceso mensual de preparación de un óvulo y del útero para la reproducción y el embarazo.*

**HAZ CLIC** para revelar la palabra "Ovulación" y pide voluntarios para definirla.

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

- *La ovulación es la parte del ciclo menstrual en la que un óvulo es liberado del ovario y se desplaza hacia la trompa de Falopio..*

**HAZ CLIC** para revelar la palabra "Fecundación" y pide voluntarios para

- *La fertilización es el momento en que un espermatozoide se une a un óvulo en la trompa de Falopio..*

**HAZ CLIC** para revelar la palabra “Embarazo” 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.

- *El embarazo ocurre una vez que un óvulo fecundado se desplaza a través de la trompa de Falopio hacia el útero y se implanta en el revestimiento uterino.*

**Diga:** *“Abarca 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 inseguro. Recuerda que cada persona atraviesa la pubertad y la adolescencia a su propio ritmo.”*

## Resumen de la lección

### Piensa en el futuro.


- ¿Te gustaría tener hijos algún día?
- ¿Qué edad crees que debería tener una persona antes de tener un hijo?



**Finalice** la lección pidiendo a los estudiantes que respondan las preguntas de la diapositiva. Los estudiantes pueden responderlas de forma privada, en un diario, en parejas o en grupo completo.

### *Piensa en el futuro:*

- *¿Te gustaría tener hijos algún día?*
- *¿Qué edad crees que debería tener una persona antes de tener un hijo?*



## Folleto de conexiones con el hogar

Identifica a dos adultos de confianza con quienes puedas hablar sobre la reproducción y el embarazo.

HSR Grade 5 Lesson 2

Reproduction  
Home Connections Handout

Two adults I trust to talk to about reproduction and pregnancy are:

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




Use words from the word bank below to fill in the blanks.

1. \_\_\_\_\_ is the action or process of making a copy of something.
2. \_\_\_\_\_ are produced in the testicles.
3. Ovaries produce \_\_\_\_\_.
4. Release of an egg from an ovary is called \_\_\_\_\_.
5. The body's process of preparing each month for the possibility of a pregnancy is called the \_\_\_\_\_.
6. The egg gets from the ovary to the uterus by travelling down the \_\_\_\_\_.
7. A baby grows and develops inside the \_\_\_\_\_.
8. \_\_\_\_\_ is the process in sexual reproduction in which sperm unites with an egg.
9. The state of carrying a child within the uterus is called \_\_\_\_\_.
10. \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ are both hormones that play an important role in the reproduction process.

Word Bank

Fertilization	Uterus	Menstrual cycle	Testosterone	Ovulation
Pregnancy	Estrogen	Sperm	Reproduction	Eggs
				Fallopian tubes

**Period Products:** Pads      Tampons      Menstrual Cup

Periods are a natural, healthy part of life. They shouldn't get in the way of exercising, having fun, and enjoying life. Finding a method of dealing with the blood that will work best for you can take some practice, but there are many options to try. For more information about periods, check out <https://kidshealth.org/en/kids/menstruation.html#tab=ovulation>

**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 reproducción y el embarazo.**

**A continuación...**

...Relaciones saludables



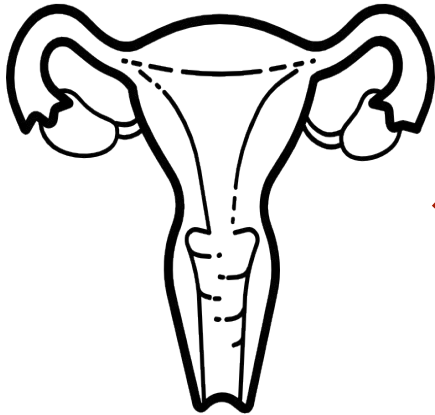
**Diga:** *A continuación, exploraremos cómo son las relaciones saludables y cómo tratarnos a nosotros mismos y a los demás con respeto.*

# Atribuciones

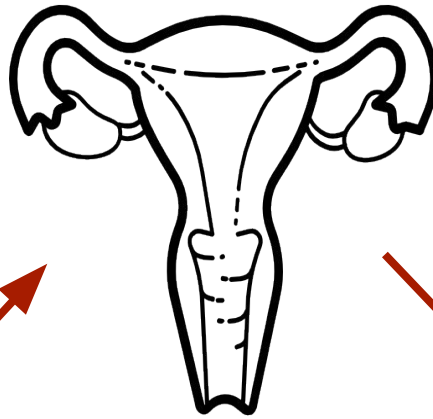
- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- Gráfico de espermatozoide y óvulo de [Vecteezy.com](#)
- Gráficos del ciclo menstrual de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

## El Ciclo Menstrual

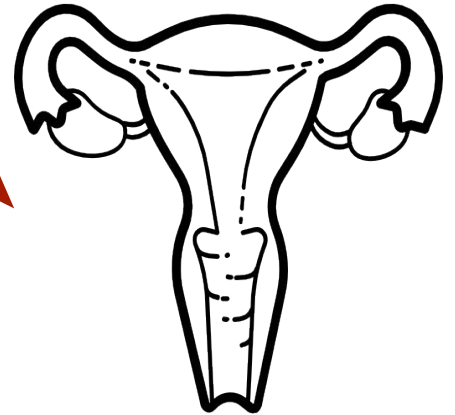
Continúe con la discusión en clase sobre el ciclo menstrual. A medida que se describe cada fase, use lápices de colores para dibujar/colorear lo que está sucediendo.



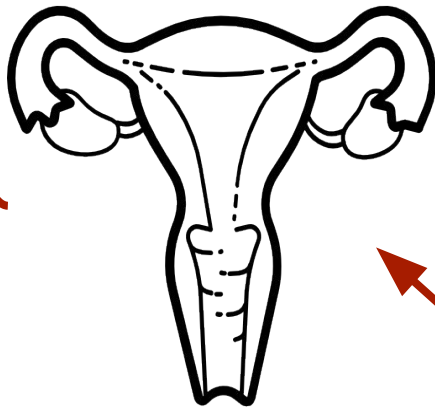
**Día 1-5/7:** Se muda el revestimiento uterino (también conocido como el **período**)



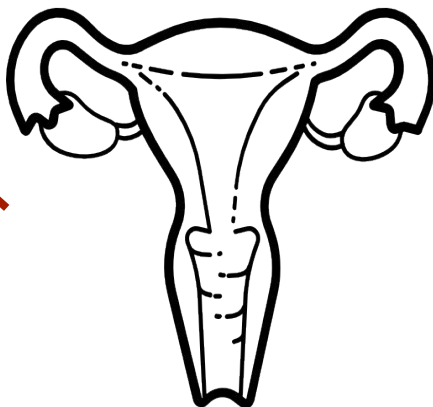
**Día 7(mas on menos):** Varios óvulos comienzan a madurar



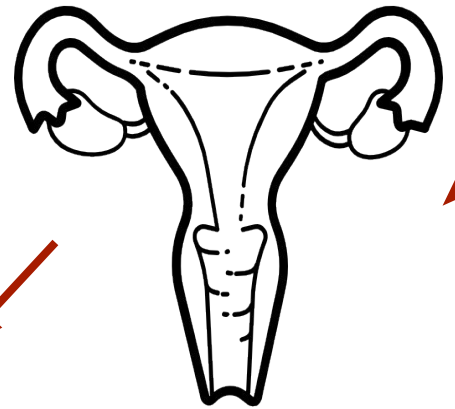
**Día 7-14:** un óvulo madura completamente y revestimiento uterino comienza a acumularse



**Día 19-28:** el revestimiento del útero continúa engrosándose en preparación para el embarazo



**Día 14-18:** el espermatozoides podría encontrar el óvulo (también conocido como **fertilización**)



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



Responde más al sonido; tiene hipo, puede abrir los ojos; alrededor de 12 pulgadas



Los brotes de brazos y piernas comienzan a crecer; alrededor de 1 pulgada de largo



Los pulmones están casi completamente formados; piel menos arrugada; listo para nacer



Desarrollar los músculos y ejercitarlos; pateará, torcerá y girará en el útero; alrededor de 10 pulgadas



El cerebro se está desarrollando rápidamente; muchas patadas; alrededor de 14 pulgadas



Las partes reproductivas están formadas; puede chuparse el dedo, bostezar, estirarse y hacer muecas; alrededor de 6 pulgadas



Transición de cigoto a embrión; más pequeño que un grano de arroz



Construir capas de grasa corporal para mantenerse caliente después del nacimiento; alrededor de 18 pulgadas



Ahora llamado feto; se forman ojos, oídos, nariz; alrededor de 4 pulgadas

Primer Trimestre

Mes 1

Mes 2

Mes 3

Segundo Trimestre

Mes 4

Mes 5

Mes 6

Tercer Trimestre

Mes 7

Mes 8

Mes 9

## Primer Trimestre

Mes 1



Transición de cigoto a embrión; más pequeño que un grano de arroz

Mes 2



Los brotes de brazos y piernas comienzan a crecer; alrededor de 1 pulgada de largo

Mes 3



Ahora llamado feto; se forman ojos, oídos, nariz; alrededor de 4 pulgadas

## Segundo Trimestre

Mes 4



Las partes reproductivas están formadas; puede chuparse el dedo, bostezar, estirarse y hacer muecas; alrededor de 6 pulgadas

Mes 5



Desarrollar los músculos y ejercitarlos; pateará, torcerá y girará en el útero; alrededor de 10 pulgadas

Mes 6



Responde más al sonido; tiene hipo, puede abrir los ojos; alrededor de 12 pulgadas

## Tercer Trimestre

Mes 7



El cerebro se está desarrollando rápidamente; muchas patadas; alrededor de 14 pulgadas

Mes 8



Construir capas de grasa corporal para mantenerse caliente después del que nace; alrededor de 18 pulgadas

Mes 9



Los pulmones están casi completamente formados; piel menos arrugada; listo para nacer

## Reproducción

### Folleto de conexiones en el hogar

Dos adultos con los que confío para hablar sobre reproducción y embarazo son:

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

**Use palabras del banco de palabras a continuación para completar los espacios en blanco.**

1. \_\_\_\_\_ es la acción o proceso de hacer una copia de algo.
2. \_\_\_\_\_ se producen en los testículos.
3. Los ovarios producen \_\_\_\_\_.
4. La liberación de un óvulo de un ovario se llama \_\_\_\_\_.
5. El proceso del cuerpo de prepararse cada mes para la posibilidad de un embarazo se llama \_\_\_\_\_.
6. El óvulo llega del ovario al útero viajando por las \_\_\_\_\_ \_ \_\_\_\_\_.
7. Un bebé crece y se desarrolla dentro del \_\_\_\_\_.
8. \_\_\_\_\_ Es el proceso de reproducción sexual en el que el espermatozoide se une con un óvulo.
9. El estado de llevar un niño dentro del útero se llama \_\_\_\_\_.
10. \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ son ambas hormonas que juegan un papel importante en el proceso de reproducción.

#### Banco de palabras

Fertilización	Útero	Ciclo menstrual	testosterona	Ovulación
El embarazo	Estrógeno	Esperma	Reproduction	óvulos
				Trompas de Falopio

#### Productos para tu período:



compresas



copa menstrual



Tampones



Ropa interior para períodos

Los períodos son una parte natural y saludable de la vida. No deben interponerse en el ejercicio, la diversión y el disfrute de la vida. Encontrar un método para lidiar con la sangre que funcione mejor para usted puede requerir algo de práctica, pero hay muchas opciones para probar. Para obtener más información sobre los períodos, consulte <https://kidshealth.org/en/kids/menstruation.html#catperiods>

# Sexualidad humana y responsabilidad



## Lección 3: Relaciones saludables

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


*“Ahora que hemos aprendido cómo crecen y cambian nuestros cuerpos, vamos a centrar nuestra atención en algo igual de importante: nuestras relaciones. A medida que crecemos, la forma en que nos conectamos con nuestros amigos, familiares y otras personas también puede cambiar. En esta próxima lección, exploraremos cómo son las relaciones saludables y cómo tratarnos a nosotros mismos y a los demás con respeto.”*



## 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?”*

Provide enough time to briefly review all group agreements.



**Puedo...**

- **Explicar** qué es un enamoramiento y por qué las personas pueden experimentarlo durante la pubertad.
- **Mostrar** formas de gestionar los enamoramientos de manera saludable y respetuosa.
- **Identificar** a adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre mis dudas o sentimientos relacionados con los enamoramientos y las relaciones.
- 

**Revisar** los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Explicar qué es un enamoramiento y por qué las personas pueden experimentarlo durante la pubertad.
- Mostrar formas de gestionar los enamoramientos de manera saludable y respetuosa.
- Identificar a adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre mis dudas o sentimientos relacionados con los enamoramientos y las relaciones.

**Vocabulario sobre relaciones**

Coincidencia de palabras

Instrucciones:

- Recorre el aula y lee las tarjetas de los demás estudiantes.
- Encuentra a la persona cuya tarjeta coincida con la tuya.
- Cuando encuentres a tu pareja, pónganse de pie juntos.
- Quédense con su pareja hasta que todos hayan encontrado la suya.

**Imprime y recorta el [Tarjetas de emparejamiento de vocabulario sobre relaciones](#).**

**Diles** a los estudiantes que hoy van a hablar sobre las relaciones saludables y que, para iniciar esa conversación, van a jugar a un juego de emparejar vocabulario.

**Distribuya el [Tarjetas de emparejamiento de vocabulario sobre relaciones](#).** Explique a los estudiantes que algunos de ellos tienen tarjetas con una sola palabra, mientras que otros tienen las definiciones. Indíqueles que recorran el aula para encontrar la tarjeta que corresponde a la suya. Una vez que hayan encontrado su pareja, deberán permanecer juntos, de pie y distribuidos por el aula en parejas. Recorra el aula y pida a los estudiantes que lean en voz alta cada palabra junto con su definición correspondiente, realizando las aclaraciones necesarias.



Tras repasar las 10 definiciones, **coloque** las tarjetas en la pizarra o en la pared. Una vez que los estudiantes regresen a sus asientos, **pregunte** si alguien puede explicar de qué manera se relacionan todas estas palabras.

Algunos puntos a tratar:

- Existen muchos tipos diferentes de relaciones: familiares, de amistad, con conocidos, de noviazgo y matrimoniales.
- Compartir, la amabilidad, la confianza, el respeto, la paciencia, la honestidad, la comunicación y la compatibilidad son características de las relaciones sanas, independientemente del tipo de relación de que se trate.
- Los enamoramientos son una parte perfectamente normal del crecimiento; aunque también es normal no experimentar estos sentimientos.
- Los enamoramientos se asemejan un poco al amor romántico que los adultos sienten entre sí. Y, en cierto modo, un enamoramiento puede ayudarnos a reflexionar sobre el tipo de persona a la que desearemos amar cuando seamos mayores. Nos ayudan a comprender qué cualidades notamos y nos gustan en otra persona —y, tal vez, algunas que no nos gustan.



## Rotación de estaciones de Flechazo

**Coloca 5** estaciones alrededor de la sala.

- 3 estaciones para tarjetas de Flechazo
  - Imprime y recorta el [23 cartas de flechazo](#)
  - Coloca de 4 a 5 Cartas de Flechazo boca abajo en cada estación. Los estudiantes deben elegir una carta del conjunto, anotar la pregunta en su hoja de trabajo, junto con la respuesta que consideren correcta. Luego, deben volver a colocar la carta boca abajo junto con las demás y pasar a la siguiente estación.
- 1 estación para consejos sobre tu flechazo
  - Imprime y recorta los [3 escenarios](#).
  - Los estudiantes responderán a un escenario basado en el mes de su cumpleaños.
    - Quienes cumplen años entre enero y abril responden al escenario n.º 1.
    - Quienes cumplen años entre mayo y agosto responden al escenario n.º 2.
    - Quienes cumplen años entre septiembre y diciembre responden al escenario n.º 3.
  - Los estudiantes pueden responder en su hoja de trabajo o utilizando notas adhesivas. En la versión con notas adhesivas, los estudiantes dejarían sus respuestas junto al escenario a medida que rotan, para que los demás también puedan verlas.

- 1 estación para el video sobre relaciones saludables
  - Los estudiantes verán el video \*Amaze Healthy Relationships\* y responderán a las preguntas de su hoja de trabajo..  
<https://youtu.be/UgDWxBeLZCk?si=wg7awNk7bsfm3O9O>

# \* Rotación de estaciones de Flechazo

- Recorre todas las estaciones.
- Escribe tus respuestas o toma notas en la hoja de trabajo.

**Healthy Relationships: Crushes**

Rotate through all of the stations, using this handout to record your answers or take notes.

**Crush Cards Stations**  
Pick one card at each station. Copy the question or statement from the card and note your answer below. Return the card, making sure you leave it face down. There will be 3 Crush Card stations.

Crush Card Station #1  
Question: \_\_\_\_\_  
Answer: \_\_\_\_\_

Crush Card Station #2  
Question: \_\_\_\_\_  
Answer: \_\_\_\_\_

Crush Card Station #3  
Question: \_\_\_\_\_  
Answer: \_\_\_\_\_

<p><b>Crush Advice Station</b> Follow the instructions at this station. What advice would you give this friend about their crush?</p>	<p><b>Healthy Relationship Video</b> Watch the video What did you learn from this video about respect, equity and communication in a relationship?</p>
---	--

**Distribuya el [Relaciones saludables: Enamoramientos — Folleto](#)** E indique a los estudiantes que roten por todas las estaciones, utilizando la hoja de trabajo para marcar sus respuestas o tomar notas según las instrucciones.

Una vez que los estudiantes hayan visitado cada estación, pídales que regresen a sus asientos para la discusión en clase.

**\* Rotación de estaciones de Flechazo**

**Discusión en clase**  
Compartir información de cada estación.

**Pida** a algunos voluntarios que compartan algunas de las respuestas que elaboraron para cada estación.

Algunos puntos de conversación para abordar:

- Los enamoramientos pueden sentirse emocionantes, extraños y confusos, todo al mismo tiempo.
- Es importante ser amable y respetuoso, independientemente de los sentimientos que tengas hacia alguien.
- No finjas ser alguien que no eres solo para llamar la atención de la persona que te gusta.
- Es importante mostrarte tal como eres —tu ser auténtico— cuando deseas gustarle a alguien.
- Los sentimientos de los demás les pertenecen únicamente a ellos, y nunca está bien divulgarlos. Respeta su privacidad.
- La comunicación abierta y honesta puede resultar difícil a veces, pero es la única manera de dar a conocer a los demás cómo te sientes.
- El hecho de que te guste alguien no significa que debas hacer algo con esa persona —o por ella— que te haga sentir incómodo.
- Nunca está bien presionar a alguien para que haga algo con lo que no se siente a gusto.
- Todos los sentimientos son personales y únicos, y merecen respeto.
- ¡Tu valor no lo determina quién gusta de ti o quién no! ¡Eres valioso simplemente por ser tú mismo!



**Pida** a los estudiantes que repasen las palabras del vocabulario presentadas al comienzo de la lección.

**Recuérdelos** que, desde los enamoramientos iniciales hasta el noviazgo y el matrimonio, las características de una relación saludable son las mismas, independientemente del tipo de relación de que se trate.

**Para finalizar**, analicen algunos ejemplos de estas características en los escenarios de enamoramiento que han estado comentando. Por ejemplo: ser amable, comunicarse y ser honesto respecto a los propios sentimientos, tener paciencia si la otra persona parece no haberse fijado aún en uno, o hablar sobre los enamoramientos con amigos o adultos de confianza.



## Folleto de conexiones con el hogar

Identifica a dos adultos de confianza con quienes puedas hablar sobre enamoramientos y relaciones saludables..

HSR Grade 5 Lesson 3

**Healthy Relationships**  
Home Connections Handout

Two adults I trust to talk to about healthy relationships and crushes are:  
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Pick a trusted adult from above and interview them about crushes and relationships.

Who was the first person you had a crush on?	Why did you like that person?
How old were you?	
When did you start dating?	What rules did your parents have about dating?
What do you think the definition of "love" is?	What are the three most important characteristics of a healthy relationship?
What else do you want me to know about relationships?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

To parents/trusted adults: Crushes are a normal part of growing up. They can feel exciting, silly, awkward, or confusing. They can also provide a healthy foundation for the relationships that come later. For more information about crushes, check out <https://www.youthinaction.org/uk/blog/loveuse-emotions-pod-among-bellies/201107/like-and-crushes>

**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 sus enamoramientos y las relaciones saludables.**

**A continuación...**

**...Límites y consentimiento**



**Di:** *“A continuación, aprenderemos a establecer límites personales y a comprender el consentimiento, para así mantenernos a salvo y respetar a los demás”.*

# Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- Video: [What Makes A Relationship Healthy?](#) by [Amaze](#) on [YouTube](#)

**Relación**

**Enamoramiento**

**Compartir**

**Amabilidad**

**Honestidad**

**Respeto**

**Confianza**

**Paciencia**

# Comunicación

# Compatibilidad

una conexión entre dos  
personas

un sentimiento fuerte,  
generalmente temporal, de  
que alguien le gusta

dar algo a otra persona

la cualidad o estado de ser gentil y considerado

la sensación de que se puede confiar en alguien

la capacidad de mantener la calma cuando se trata de una situación difícil o molesta

el acto de dar, recibir y  
compartir información

capaz de existir o funcionar  
armoniosamente entre Uno al  
otro

preocuparse lo suficiente como  
para considerar cómo las  
palabras y las acciones impactan  
a los demás

La calidad de ser justo y  
veraz.

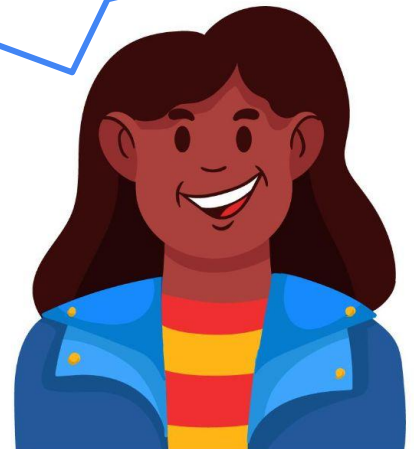
Tiene el cabello más genial y es muy divertido, pero cada vez que lo veo, me siento tímido y avergonzado.



*¿Qué consejo le darías a este amigo sobre su enamoramiento?*

A los dos nos gusta el baloncesto, escucha la misma música, y comer helado de fresa con chispas de chocolate. Tenemos que ser una pareja perfecta, ¿verdad?

*¿Qué consejo le darías a este amigo sobre su enamoramiento?*



Ni siquiera la conozco, pero me siento tan nervioso cuando la veo. Mi cara se siente caliente y mis mejillas se ponen rojas. ¿Qué hago para que ella me quiera?



*¿Qué consejo le darías a este amigo sobre su enamoramiento?*

---

## V or F

Tú eliges de quién te enamoras

## Lo que se siente estar enamorado de alguien:

- A. Excitante
- B. Extraño
- C. Confuso
- D. Todo lo anterior

## Una buena manera de actuar cuando estás enamorado de alguien:

- A. Burlarse de ellos
- B. Haz que tus amigos hablen con ellos
- C. Planifica tu boda
- D. A ver si tienen cosas en común

## ¿Cómo haces para gustarle a alguien?

- A. Menosprecia a las personas que te rodean para hacerte lucir mejor
- B. Finge ser alguien que no eres
- C. Ser uno mismo
- D. sobornarlos

## Si no le gustas a la persona que te gusta, debe significar:

- A. No quieren nada contigo
- B. no eres lo suficientemente bueno
- C. Ellos son crueles
- D. Simplemente no les gustas así

## Si no le gustas a la persona que te gusta, debes:

- A. Decir cosas realmente malas sobre ellos
- B. Miente y di que nunca te gustaron de todos modos
- C. Habla con alguien en quien confíes que pueda ayudarte a encontrar una manera saludable de procesar tus sentimientos.
- D. Nunca hables con ellos nunca más

**¿Cómo le dices a alguien que no te gusta "así"?**

- A. Reír en su cara
- B. Sea honesto y amable acerca de cómo se siente
- C. Finge que te gustan solo para evitar lastimarlos.
- D. Hablar de ellos a sus espaldas

**¿Qué debes hacer cuando un amigo te dice que está enamorado de alguien?**

- A. Respeta su privacidad
- B. Dile a la persona que le gusta a tu amigo
- C. Reírse o burlarse de ellos.
- D. Coquetea con la persona que le gusta e intenta que le gustes en su lugar.

**¿Cómo sabes cuando alguien está enamorado de ti?**

- A. Te envían emojis de corazón
- B. te burlan
- C. te dicen
- D. Sus amigos te dicen

**V or F**

Tienes que besarte o hacer otras cosas físicas para que le gustes a la persona que te gusta.

**¿Qué haces si estás enamorado de la misma persona que tu amigo?**

- A. pelea por ellos
- B. Sea honesto acerca de cómo se siente
- C. terminar la amistad
- D. Difunde rumores sobre tu amigo

**¿Cómo apoyas a un amigo que acaba de enterarse de que no le gusta su enamoramiento?**

- A. Ofrezca pasar tiempo con ellos
- B. Encuentra una manera de avergonzar a la persona que te gusta
- C. Diles lo que podrían hacer para ganárselos.
- D. Intenta convencer a la persona que te gusta de que le guste tu amigo.

**Si sabes que alguien está enamorado de ti y tú no sientes lo mismo, debes:**

- A. Ser honesto y amable
- B. Sé malo con ellos para que no se hagan una idea equivocada.
- C. Intenta configurarlos con otra persona.
- D. Evítalos a toda costa

**V or F**

Que te gusten las mismas cosas que la persona que te gusta ahora significa que serán compatibles por el resto de sus vidas.

**Para gustar a alguien, debes:**

- A. Hacer su tarea
- B. fingir que les gustan las cosas que les gustan
- C. acecharlos
- D. Ninguna de las anteriores

**Para llamar la atención de tus enamorados, debes:**

- A. Habla sobre todos los demás en la conversación.
- B. Tropezar con ellos siempre que sea posible
- C. Hable con ellos sobre las cosas que tienen en común.
- D. Vístete diferente

**Alguien que está enamorado de ti significa:**

- A. Eres popular
- B. Eres guapo
- C. Tu eres digno
- D. Alguien está enamorado de ti

**Alguien que NO está enamorado de ti significa:**

- A. nunca nadie te va a gustar
- B. Tú eres feo
- C. no eres lo suficientemente bueno
- D. Nada sobre quién eres como persona.

**Cuando estás enamorado, debes recordar:**

- A. Esta es una parte normal del crecimiento.
- B. Ser tu mismo
- C. Para seguir participando en lo que amas hacer
- D. Todo lo anterior

**Contarle a muchas otras personas sobre la persona que te gusta podría llevar a:**

- A. Ellos diciéndoles a todos los demás
- B. gente burlándose de ti
- C. hacerse daño
- D. Todo lo anterior

**Cuando estás enamorado de alguien, está bien:**

- A. Habla con alguien en quien confíes al respecto
- B. Escribe en un diario sobre ello.
- C. manténlo privado
- D. Todo lo anterior

**V or F**

Una buena forma de decirle a alguien que te gusta es tratar de besarlo.

**Tus amigos te presionan para que hagas cosas con las que no te sientes cómodo con la persona que te gusta. ¿Qué debes hacer?**

- A. Hazlo para que tus amigos te sigan gustando
- B. Diles que no quieres hacer eso y no lo hagas.
- C. Hazlo para que le gustes a la persona que te gusta
- D. Ninguna de las anteriores

## Relaciones Saludables: *Enamoramientos*

*Gire a través de todas las estaciones, usando este folleto para registrar sus respuestas o tomar notas.*

### Estaciones de Tarjetas de Enamoramientos

Elija una tarjeta en cada estación. Copie la pregunta o afirmación de la tarjeta y anote su respuesta a continuación. Devuelva la carta, asegurándose de dejarla boca abajo. Habrá 3 estaciones de Tarjetas de Enamoramientos.

#### *Tarjeta de Enamoramientos #1*

Pregunta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Respuesta: \_\_\_\_\_

#### *Tarjeta de Enamoramientos #2*

Pregunta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Respuesta: \_\_\_\_\_

#### *Tarjeta de Enamoramientos #3*

Pregunta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Respuesta: \_\_\_\_\_

#### **Estación de consejos de enamoramiento**

Siga las instrucciones en esta estación.

*¿Qué consejo le darías a este amigo sobre su enamoramiento?*

#### **Video de Relaciones Saludables**

Ver el vídeo

*¿Qué aprendiste de este video sobre el respeto, la equidad y la comunicación en una relación?*

## Relaciones Saludables

### Folleto de conexiones en el hogar



Dos adultos con los que confío para hablar sobre relaciones saludables y enamoramientos son:

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

*Elige a un adulto de confianza de arriba y entrevístalo sobre sus enamoramientos y relaciones.*

**¿Quién fue la primera persona de la que te enamoraste?**

**¿Cuántos años tenías?**

**¿Por qué te gustaba esa persona?**

**¿Cuándo empezaste a salir con personas de las que estabas enamorado?**

**¿Qué reglas tenían tus padres cuando empezasteis a salir?**

**¿Cuál crees que es la definición de “amor”?**

**¿Cuáles son las tres características más importantes de una relación saludable?**

- 1.
- 2.
- 3.

**¿Qué más quieres que sepa sobre las relaciones?**

**A los padres/adultos de confianza:** Los enamoramientos son una parte normal del crecimiento. Pueden sentirse emocionantes, tontos, incómodos o confusos. También pueden proporcionar una base saludable para las relaciones que vendrán después. Para obtener más información sobre los enamoramientos, consulte <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intense-emotions-and-strong-feelings/201102/kids-and-crushes>

# Sexualidad humana y responsabilidad



## Lección 4: Límites y consentimiento

**Introduce** la lección 4 de la unidad HSR diciendo algo como:


*“Hoy exploraremos qué significan los límites y el consentimiento, y practicaremos cómo comunicarlos de manera clara y respetuosa”.*



## 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** qué significan los límites, el consentimiento y la autonomía corporal.
- **Mostrar** formas de comunicar mis límites, incluyendo cómo decir “no” cuando algo me resulte incómodo.
- **Explicar** por qué es importante respetar los límites de otras personas.
- **Identificar** a adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre preguntas o inquietudes relacionadas con los límites y el consentimiento.

### **Revise los objetivos de la lección con los estudiantes.**

Puedo...

- Explicar qué significan los límites, el consentimiento y la autonomía corporal.
- Mostrar formas de comunicar mis límites, incluyendo cómo decir “no” cuando algo me resulte incómodo.
- Explicar por qué es importante respetar los límites de otras personas.
- Identificar a adultos de confianza con quienes pueda hablar sobre preguntas o inquietudes relacionadas con los límites y el consentimiento.



**Pase a su saludo**

Para cada escenario:

- Dirígete al saludo que elegirías.
- Comparte por qué lo elegiste.

**Coloca** carteles de bienvenida por toda la sala.

- Abrazo
- Chocar las manos
- Apretón de manos
- Saludar con la mano
- Asentir / Sonreír
- Simplemente decir “Hola” (sin contacto)

**Introduce** la actividad diciendo algo como:

*“Todo el mundo saluda a los demás de maneras diferentes, dependiendo de la situación. Repartidos por la sala hay distintos modos de decir «hola». Voy a leer una situación y ustedes se desplazarán hacia el saludo que elegirían. No hay respuestas correctas ni incorrectas; simplemente elijan lo que les parezca más adecuado.”*

Utilice el [Dirígete a tu documento de la actividad de saludos.](#) para instrucciones



Leer en voz  
alta

Capítulo 1

Lee en voz alta \*Consent for Kids! Boundaries, Respect, and Being in Charge of You\*, de Rachel Brian.

Comienza leyendo el primer capítulo: ¡Eres genial! (págs. 5-16).

(Si el libro no está disponible, puede utilizar este vídeo:  
<https://youtu.be/Hyix6LDuXLo>, Empieza a la 1:45.)

[Nota para el profesor: Todos los centros educativos deberían tener varias copias de este libro tanto en inglés como en español. Consulte con su director o consejero si no dispone de una.] Póngase en contacto con el [Departamento de HPE](#) si su campus necesita copias adicionales.

# Vocabulario

## Límite

*Un límite. Es como una línea entre aquello con lo que te sientes cómodo y aquello con lo que no.*

## Autonomía corporal

*Significa tener la opción de elegir qué haces con tu cuerpo.*



**Al final del capítulo 1**, analicen los términos “límite” y “autonomía corporal”.

Para empezar, pregunten si alguien recuerda cómo se define “límite” en el libro. Recopilen algunas respuestas y, a continuación, hagan clic para ver la definición del libro y pidan a otra persona que la lea en voz alta.

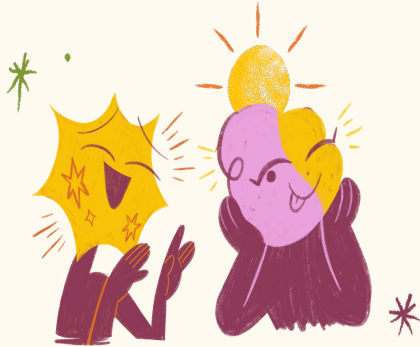
- *Un límite es una frontera. Es como una línea entre aquello con lo que te sientes cómodo y aquello con lo que no.*

**HAZ CLIC** para revelar la frase “autonomía corporal” y pide voluntarios para definirla.

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

- *La autonomía corporal significa tener la opción de decidir qué haces con tu cuerpo.*

## Escuchar el “sí” y el “no” en el cuerpo



Para cada pregunta:

- Responde mentalmente “Sí” o “No”.
- Observa cómo se siente en tu cuerpo.

eee

**Introduce** la actividad diciendo algo como:

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

Utilice el [Documento de escucha de "Sí" y "No"](#) Para instrucciones.



A continuación, **lee** el capítulo 2: Confía en tu instinto.

(Si el libro no está disponible, puede usar este video para el Capítulo 2: <https://youtu.be/vN8OxsqHJTU> )

**Hagan una pausa** para discutir según sea necesario antes de pasar al capítulo 3.

[Nota para el maestro: Todos los planteles deben contar con varias copias de este libro, tanto en inglés como en español. Consulte con su director o consejero si no dispone de una. Póngase en contacto con el [Departamento de HPE](#) Si su campus necesita copias adicionales.]

Leer en voz alta

Capítulo 3

Capítulo 3 Otorgar y recibir consentimiento

Los límites de cada persona son diferentes, por lo que es importante averiguar a qué da su consentimiento alguien.

¿Tienes ganas de abrazar? ¡No!

Consentir significa estar de acuerdo con algo.

especialmente cuando tiene que ver con nuestros cuerpos

A continuación, **lee** el capítulo 3, “Dar y obtener consentimiento”; lee hasta la página 34, “Última hora”.

(Si el libro no está disponible, puede usar este video para el Capítulo 3: <https://youtu.be/kVHbgykKIBk>; Pausa el video en el 4:13 (antes del cómic de las cosquillas).

[Nota del profesor: Todos los centros educativos deberían tener varios ejemplares de este libro, tanto en inglés como en español. Consulte con su director o consejero si no dispone de uno.]Póngase en contacto con el [Departamento de HPE](#) Si su campus necesita copias adicionales.]

**Vocabulario**

**Consentir**

*Aceptar algo, especialmente cuando tiene que ver con nuestros cuerpos.*

**Las 2 partes del consentimiento**

1. Decirles a los demás cómo te sientes
2. Escuchar a los demás

**Ejemplos**

> abrazar	> bailando
> ayudar a alguien a cruzar la calle	> comiendo algo
> pellizcar	> tacleando



**Al final del capítulo 3**, definan el consentimiento y analicen los ejemplos de consentimiento que se utilizan en el libro.

Comiencen preguntando si alguien recuerda cómo definió el libro el «consentimiento». Escuchen algunas respuestas y, a continuación, **HAGAN CLIC** para mostrar la definición del libro; luego, pidan a otra persona que la lea en voz alta.

- *Consentir significa estar de acuerdo con algo, especialmente cuando tiene que ver con nuestros cuerpos.*

### **HACER CLIC**

**Pregunta** si alguien recuerda los ejemplos presentados en el libro. Recibe algunas respuestas y luego **HAZ CLIC** para revelar los ejemplos:

- abrazar
- ayudar a alguien a cruzar la calle
- pellizcar
- bailar
- comer algo
- taclear

**Pregunta** si alguien recuerda las dos partes del consentimiento. Recibe algunas respuestas y luego **HAZ CLIC** para revelar las partes:

1. Decir a los demás cómo te sientes
  - Sé claro y directo.

**Pregunta:** ¿Cómo sabes si alguien da su consentimiento para algo? (Tu Pregunta).

Leer en voz alta

El cosquileo



A continuación, **lee** el cómic \*The Tickling\* al final del capítulo 3.

(Si el libro no está disponible, puede usar este video para el Capítulo 3: <https://youtu.be/kVHbgykKIBk>; A partir del 4:13.)

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

## \* Las cosquillas: Toma 2



\*

Elige una tira cómica en blanco.

Crea un nuevo final para The Tickling que respete los límites.

eee

**Imprime y haz varias copias** del [Documento de tiras cómicas en blanco](#).

**Introduce** la actividad diciendo algo como:

*“En la primera versión de «Las cosquillas», la persona a la que se le hacían cosquillas se reía, pero aun así no le gustaba. Reírse no siempre significa que alguien se lo esté pasando bien; a veces, puede ser simplemente una reacción del cuerpo. El consentimiento significa que una persona está de acuerdo con lo que está sucediendo y se siente cómoda con ello. Si a alguien le hacen cosquillas y no desea que se las hagan, eso significa que no ha dado su consentimiento, aunque se esté riendo.”*

**Reparta** una variedad de páginas de tiras cómicas en blanco y explique que los estudiantes deben crear una versión de segunda toma de \*The Tickling\*.

En esta versión, un amigo sigue sugiriendo hacer cosquillas y el otro amigo sigue diciendo “paso”, pero los estudiantes dibujarán lo que podría suceder a continuación respetando los límites. (Utilicen el ejemplo del libro en la página 36 si a los estudiantes les cuesta encontrar ideas).

Una vez que todos hayan terminado sus cómics, pidan voluntarios para compartirlos.

## Resumen de la lección

### Piensa, empareja y comparte

- Un momento en el que no respetaste los límites de otra persona.
- Cómo interactúas con tus amigos al tomar decisiones.



**Finalice** esta lección dedicando tiempo a que los estudiantes reflexionen sobre sus propias conductas de respeto hacia los demás, mediante una actividad de Piensa, empareja y comparte.

**HAGA CLIC** para revelar el primer escenario:

- *Un momento en el que no fuiste respetuoso con los límites de otra persona.*

**Pida** a los estudiantes que piensen en alguna ocasión en la que no respetaron los límites de otra persona. Tal vez la forma en que trataron a un hermano o hermana, o cuando cargaron a una mascota que no quería ser cargada.


Conceda a los estudiantes alrededor de un minuto para reflexionar sobre ello en silencio; luego, invítelos a reunirse con un compañero para conversar al respecto.

Transcurridos unos dos minutos, pida a un par de voluntarios que compartan sus reflexiones.

**Haz clic** para revelar el segundo escenario:

- *Cómo interactúas con tus amigos al tomar decisiones.*

Pídales que reflexionen sobre cómo interactúan con sus amigos. ¿Intentan controlar sus decisiones? ¿O realmente escuchan para obtener su consentimiento? (Ejemplos del libro, págs. 52-53). Dé a los estudiantes aproximadamente un minuto para que lo piensen en silencio y luego invítelos



**Folleto de conexiones con el hogar**

Revisa los escenarios y responde las preguntas sobre respetar los límites de los demás y prestar atención al consentimiento.

HSR Grade 5 Lesson 4

**Boundaries and Consent**  
Home Connections Handout

Two adults I trust to talk to about healthy boundaries and consent are:

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

Read the following scenarios and answer the questions.

<p>You love to give hugs. You meet a new student and you really like them as a friend. You start making plans to hang out and as you leave you really want to give your new friend a big hug, but you just met. How could you respond to the situation?</p>	<p>Your classmate who sits next to you has asked you to respect their space, as you lean over to ask them a question. How could you respond?</p>
---	--

What if you notice that someone else's boundaries are not being respected? Here are 4 ways you could respond:

1. Be Direct - "Hey! That's not ok!"
2. Check in with the person who seems uncomfortable - "How's it going?"
3. Distract - "Look! A taco truck!"
4. Tell a trusted adult

\*Tip from Chapter 7: You in the Process: In Consent (for Adults): Boundaries, Respect, and Being in Charge of you by Rachel Brian

You see your classmate hugging someone who looks really uncomfortable. The uncomfortable student has asked the hugger to stop and they respond, "It's just a hug!" How could you help your classmate?

What are some rules about boundaries in your home?

**Dirigir** a los estudiantes a la [Hoja informativa de conexión con el hogar](#) y señalar los escenarios, y pedirles que respondan a las preguntas sobre respetar los límites de los demás y escuchar para obtener el consentimiento.

**A continuación...**

**...Seguridad personal**



**Diga:** *“A continuación, profundizaremos en lo que aprendimos sobre los límites y el consentimiento, hablando sobre la seguridad personal y cómo reconocer situaciones de riesgo.”*

# Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- Libro:;Consentimiento para niños! Límites, respeto y tener el control de ti mismo., Por Rachel Brian
- Video: [Consent for Kids by Rachel Brian \(CHAPTER ONE \)](#) by [ReadtoChildren](#) on [YouTube](#)
- Video: [Consent for Kids by Rachel Brian.\(Chapter Three\)](#) by [ReadtoChildren](#) on [YouTube](#)

## **Pasar al saludo**

### **5–10 minutos**

**Propósito:** Ayudar a los estudiantes a reconocer que los niveles de comodidad y las relaciones influyen en la forma en que saludamos a los demás, sirviendo de introducción a los límites y el consentimiento.

### **Preparación (1 minuto)**

Coloque letreros alrededor de la sala (o designe áreas) para estos tipos de saludos:

- Abrazo
- Chocar las manos
- Apretón de manos
- Saludar con la mano
- Asentir / Sonreír
- Simplemente decir “Hola” (sin contacto)

### **Presentar la actividad (1 minuto)**

*“Todo el mundo saluda a los demás de formas diferentes, dependiendo de la situación. Repartidos por la sala encontrarán distintas maneras de decir “hola”. Voy a leer una situación, y ustedes deberán dirigirse hacia el saludo que elegirían. No hay respuestas correctas ni incorrectas; simplemente elijan lo que les parezca más adecuado.”*

*“Cuando lea cada escenario, caminen en silencio hacia el saludo que utilizarían. Una vez allí, prepárense para explicar por qué lo eligieron.”*

### **Escenarios (3–5 minutos en total)**

Lee de 3 a 5 de los siguientes puntos, haciendo una pausa después de cada uno para moverte y compartir brevemente:

- “Un familiar cercano que no has visto en mucho tiempo”
- “Un buen amigo de la escuela”
- “Un amigo de tu familia al que ves de vez en cuando”
- “Un nuevo compañero de clase que acabas de conocer”
- “Un vecino con el que has hablado unas cuantas veces”
- “Un desconocido que camina por la acera”

### **Preguntas rápidas de reflexión (después de cada una o al final; 2-3 minutos)**

Pregunta a algunos estudiantes:

- *¿Por qué elegiste ese saludo?*
- *¿Qué hizo que esta situación fuera diferente de las demás?*
- *¿Todos eligieron lo mismo? ¿Por qué sí o por qué no?*

**Transición a la lección (30 segundos)**

*No todo el mundo se siente cómodo con los mismos tipos de saludos, y eso está bien. Hoy vamos a aprender sobre los **límites y el consentimiento**, los cuales nos ayudan a comprender y respetar aquello que nos resulta cómodo, tanto a nosotros mismos como a los demás.*

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

5-10 minutos

### Purpose

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

### Introducción (1 minuto)

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

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

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

### Practica con preguntas fáciles (2 minutos)

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

Recordar a los estudiantes:

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

Haz preguntas como:

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

Haz una breve pausa entre cada pregunta.

### Intenta preguntas un poco más difíciles (2 minutos)

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

Algunos ejemplos son:

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

- ¿Te gusta el arte?

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

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

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

Anime a los estudiantes a describir:

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

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

### **Cierre (1 minuto)**

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

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

## Límites y Consentimiento

### Folleto de conexiones en el hogar

Dos adultos con los que confío para hablar sobre límites saludables y consentimiento son:

1.

2.

Lee los siguientes escenarios y responde las preguntas.

Te encanta dar abrazos. Conoces a un nuevo estudiante y realmente te gusta como amigo. Empiezas a hacer planes para pasar el rato y cuando te vas tienes muchas ganas de darle un gran abrazo a tu nuevo amigo, pero te acabas de conocer. ¿Cómo podrías responder a la situación?

Tu compañero de clase que se sienta a tu lado te ha pedido que respetes su espacio, mientras te inclinas para hacerle una pregunta. ¿Cómo podrías responder?

¿Qué pasa si notas que no se respetan los límites de otra persona? Aquí hay 4 formas en las que podrías responder:

1. Sea directo: "¡Oye! ¡Eso no está bien!"
2. Consulte con la persona que parece incómoda: "¿Cómo le va?"
3. Distráer - "¡Mira! ¡Un camión de tacos!"
4. Dile a un adulto de confianza

Consejos del Capítulo 7: Tú al rescate. En *Consentimiento (para niños!): Límites, Respeto y estar a cargo de usted* por Rachel Brian

Ves a tu compañero de clase abrazando a alguien que se ve muy incómodo. El estudiante incómodo le ha pedido al abrazador que se detenga y responde: "¡Es solo un abrazo!" ¿Cómo podrías ayudar a tu compañero de clase?

¿Cuáles son algunas reglas sobre los límites en su hogar?

# Sexualidad humana y responsabilidad



## Lección 5: Seguridad personal


**Comienza** la lección 5 explicando:

*“Hoy vamos a abordar un tema particularmente sensible: el acoso y el abuso sexual. Es posible que, en los últimos años, hayan aprendido algo sobre el acoso escolar y el acoso en general. La principal diferencia en la lección de hoy es que hablaremos sobre el abuso y el acoso de naturaleza sexual.”*



## Acuerdos del grupo

**Recuerde** a los estudiantes los acuerdos del grupo y diga: *“Como escucharán en breve, el abuso sexual —incluso entre estudiantes de su edad— es más común de lo que creen. Por favor, tengan presente que es muy posible que haya estudiantes en esta clase que conozcan a personas que han vivido esta experiencia. Por ello, aseguremos de formular nuestras preguntas y abordar este tema con la mayor sensibilidad y respeto posibles.”*



**Puedo...**

- **Explica** qué significan el abuso sexual, la agresión sexual, el acoso sexual y la trata sexual.
- **Comparte** datos sobre el abuso sexual que me ayuden a entender cómo mantenerme a salvo.
- **Identifica** a un adulto de confianza con quien pueda hablar si yo, o alguien que conozco, se siente inseguro o está sufriendo algún daño.
- 

**Repase** los objetivos de la lección con los estudiantes.

Puedo...

- Explica qué significan el abuso sexual, la agresión sexual, el acoso sexual y la trata sexual.
- Comparte datos sobre el abuso sexual que me ayuden a entender cómo mantenerme a salvo.
- Identifica a un adulto de confianza con quien pueda hablar si yo, o alguien que conozco, se siente inseguro o está sufriendo algún daño.

“Buen contacto”  
“Mal contacto”

¿Qué has oído?

- **El buen contacto** físico es seguro, deseado y te hace sentir cómodo o cuidado –como un choque de manos, un abrazo de alguien en quien confías o una palmada en la espalda.
- **Un mal contacto** es aquel que resulta inseguro, no deseado o que te hace sentir incómodo, confundido o asustado. También puede ser un contacto en las partes íntimas del cuerpo que no se realiza por motivos de salud o seguridad, o un contacto que alguien te pide mantener en secreto.

elle

**Recuerde** al estudiante posibles aprendizajes previos diciendo algo como:

*“Cuando eran más jóvenes, es posible que hayan escuchado a un adulto hablar sobre un contacto bueno frente a un contacto malo. ¿Alguien recuerda la diferencia entre ambos?”*

Recopila algunas respuestas y luego **haz clic** para revelarlas y discutir las.:

- **El buen contacto** es aquel que es seguro, deseado y que te hace sentir cómodo o cuidado, como un choque de manos, un abrazo de alguien en quien confías o una palmada en la espalda.
- **El mal contacto** es aquel que es inseguro, no deseado o que te hace sentir incómodo, confundido o asustado. También puede ser un contacto en las partes íntimas del cuerpo que no se realiza por motivos de salud o seguridad, o un contacto que alguien te pide mantener en secreto.

**Diga:** *“A tu edad, aunque la forma en que alguien toque tus genitales se sienta bien, nadie debería tocar tus genitales a menos que sea por razones de salud o seguridad; tampoco deberían pedirte que toques los suyos.”*

## Vocabulario

### Acoso sexual

Un comportamiento diseñado para avergonzarte o hacerte sentir mal contigo mismo, relacionado con algo de naturaleza sexual.

### Abuso sexual

Cualquier actividad sexual entre adultos y menores (menores de 17 años), o entre dos menores cuando uno la impone al otro.



**Defina el acoso sexual** diciendo algo como:

*“El acoso sexual es, en cierto modo, similar al acoso escolar (bullying). Consiste en un comportamiento diseñado para avergonzarte o hacerte sentir mal contigo mismo, pero —insistimos— siempre relacionado con aspectos de índole sexual. Esto puede incluir tocamientos no deseados, contar chistes de contenido sexual que te hagan sentir incómodo, o pasarte dibujos o notas de carácter sexual. Con frecuencia, quien lo lleva a cabo es alguien que ejerce algún tipo de poder sobre la persona a la que acosa. Por ejemplo, el acosador podría ser un estudiante mayor, un adulto, alguien muy popular en la escuela, etc. Se considera acoso sexual si la conducta se prolonga en el tiempo y te hace sentir incómodo o inseguro, o si te distrae de tal manera que te resulta difícil prestar atención en la escuela o disfrutar de las actividades que realizas fuera de ella.”*

**HAZ CLIC** para revelar la definición de abuso sexual y explícala diciendo algo como:

*“El abuso sexual es cualquier actividad sexual entre adultos y menores (es decir, personas menores de 17 años), o entre dos menores cuando uno obliga al otro a participar. Esto puede incluir que alguien toque tus genitales, que te obligue a tocar los suyos, que mire tus genitales o te obligue a mirar los suyos, o incluso que te obligue a mirar fotografías de los genitales de otras personas. Se denomina agresión sexual cuando implica algún tipo de contacto físico.”*

**¿Qué sabes sobre el abuso sexual?**

Trabajando en parejas, lean las preguntas e intenten adivinar las respuestas lo mejor que puedan.

**Copias impresas del [Hoja de trabajo: ¿Qué sabes?](#)**

**Divida** la clase en parejas. Dígalles que va a distribuir una hoja de trabajo que le gustaría que completaran juntos, la cual contiene información sobre el abuso sexual. Indíqueles que, si no saben la respuesta a una pregunta en particular, simplemente deben intentar adivinarla. Distribuya la hoja de trabajo y dígalles que tendrán 5 minutos para completarla junto con su compañero.

Transcurridos unos 5 minutos, pida a los estudiantes que se detengan en el punto en el que se encuentren. Pregúnteles si sintieron que sabían muchas de las respuestas, solo algunas o ninguna. Tras recibir algunas respuestas, revise la hoja de trabajo punto por punto, pidiendo a diferentes parejas que se ofrezcan voluntariamente para responder a cada pregunta.

**Utilice el [¿Qué sabe usted sobre el abuso sexual? Guía para el maestro](#)** para proporcionar las respuestas correctas, así como algunos puntos de discusión adicionales e importantes sobre cada una.




Introduce el video diciendo algo como:

*“Otro tipo de abuso sexual se llama tráfico sexual. Veamos un video sobre este tema.”*

Reproducir video: <https://youtu.be/STdXo0gpwmo>

**Video sobre la trata sexual**



- ¿Cómo definió el video la trata sexual?
- ¿Quién dijo el video que podría ser un traficante?
- ¿Cuáles eran algunas de las cosas a las que prestar atención que podrían ser señales de que algo anda mal?
- Si algo no te parece bien o estás preocupado, ¿qué puedes hacer?

**Procesa** el video formulando las siguientes preguntas:

- *¿Cómo definió el video la trata sexual?* (cuando una persona obliga a otra a participar en una actividad sexual para obtener algo de valor a cambio).
- *¿Quién decía el video que podría ser un traficante?* (Puede ser cualquiera; podría ser alguien que la víctima conoce y en quien confía, como un familiar o alguien que actúa de forma amistosa o romántica).
- *¿Cuáles eran algunas de las señales a tener en cuenta que podrían indicar que algo andaba mal?* (Lesiones inexplicables, faltar mucho a la escuela, aislarse o parecer más cansado de lo normal).
- *Si algo no te parece bien o estás preocupado/a, ¿qué puedes hacer?* (Habla con la persona que te preocupa y cuéntaselo a un adulto de confianza).

## Resumen de la lección

- ¿Cuáles son algunas razones por las que crees que alguien podría no contarle a un adulto de confianza sobre un abuso sexual en un primer momento?




**Cierra** la lección diciendo algo como:

*“Podría parecer bastante fácil lograr que el abuso sexual se detenga, ¿verdad? Lo único que tendrías que hacer es ir a contárselo a un adulto que conozcas bien y en quien confíes. Pero eso no siempre sucede. ¿Cuáles crees que podrían ser algunas de las razones por las que alguien tal vez no lo cuente al principio?”*

Entre las posibles respuestas se incluyen:

- Podrían sentirse avergonzados.
- Podrían sentir que es culpa suya.
- Podrían no darse cuenta de que lo que está ocurriendo es abuso o algo incorrecto.
- Podrían sentir miedo porque la persona les dijo que les haría daño a ellos o a algún familiar si lo contaban.



**Pase lo que pase...**

- Nadie tiene derecho a tocarte de maneras que te resulten incómodas o desagradables.
- Nadie tiene derecho a abusar de ti ni a acosarte sexualmente, ya sea en la escuela, en casa o en cualquier otro lugar.

**Pida** un voluntario para leer cada afirmación en voz alta.

*Pase lo que pase...*

- *Nadie tiene derecho a tocarte de maneras que te resulten incómodas o desagradables.*
- *Nadie tiene derecho a abusar de ti ni a acosarte sexualmente, ya sea en la escuela, en casa o en cualquier otro lugar.*

Explica que ahora van a trabajar para generar algunas ideas sobre cómo una persona puede hablar con un adulto de confianza si ella misma, o alguien que conoce, está sufriendo abuso sexual.

## \* **Imagina si...**

Un amigo se te acerca y te dice que está sufriendo abuso sexual y que quiere que termine.

\* **¿Qué cosas puedes sugerirles que hagan si se sienten nerviosos de contárselo a un adulto?** \*

Trabajen en parejas:

- Enumera un adulto con quien puedas hablar.
- Enumera 5 ideas sobre cómo un joven podría decirle a un adulto que está sufriendo abuso.

**Divide** la clase en parejas.

Explica la actividad de cierre diciendo algo como:

*“Hablar sobre el abuso sexual puede ser difícil. Imagina que un amigo se te acerca y te cuenta que está sufriendo abuso sexual y que quiere que termine. ¿Qué cosas podrías sugerirle que haga si se siente nervioso de contárselo a un adulto?”*

Pide a las parejas que cada una anote el nombre de un adulto con quien podrían hablar si esto les estuviera ocurriendo a ellos o a alguien que conocen. Diles que no hay problema si ambos mencionan a la misma persona de sus vidas. Luego, instrúyelos para que propongan cinco ideas —o tantas como puedan en 2 minutos— sobre cómo un joven podría contarle a un adulto que está sufriendo abuso.

Proporcione un ejemplo como guía: *Sé directo. Simplemente di: “Tengo algo que decirte, pero no sé cómo decirlo.”*

## Ideas para cómo decirle a un adulto.

- Haz un dibujo
- Envía un mensaje de texto o un correo electrónico a un padre o cuidador
- Cuéntaselo a tu maestro en un diario de clase o en una tarea
- Escribe una nota que diga: “Necesito hablar” o “Necesito ayuda”
- Escribe una nota que cuente toda la historia
- Cierra los ojos o ponte de espaldas para contarlos.
- Usa un peluche para hacer la confesión.
- Empieza simplemente hablando sobre los sentimientos que estás experimentando antes de hablar sobre el motivo por el que los tienes.
- Si tu padre, madre o cuidador tiene coche, espera hasta estar dentro del vehículo para no tener que hablar del tema cara a cara.

Después de unos dos minutos —o antes, si la mayoría de los estudiantes han elaborado sus listas con rapidez—, pida a algunos que compartan ejemplos.

Recopilen algunas respuestas y, luego, **hagan clic** para revelar la lista y comentar aquellas que aún no se hayan mencionado.


- Haz un dibujo.
- Envía un mensaje de texto o un correo electrónico a un padre o cuidador.
- Cuéntaselo a tu maestro en un diario de clase o en una tarea.
- Escribe una nota que diga: «Necesito hablar» o «Necesito ayuda».
- Escribe una nota que cuente toda la historia.
- Cierra los ojos o ponte de espaldas y cuéntalo.
- Usa un peluche para contar lo sucedido.
- Empieza hablando solo sobre los sentimientos que estás experimentando, antes de hablar sobre el motivo por el que los tienes.
- Si tu padre o cuidador tiene coche, espera hasta estar dentro del vehículo para no tener que hablar del tema cara a cara.

*Diga: “Estas son unas ideas realmente buenas. Como pueden ver, hay muchas formas en que una persona puede plantear este tema. Y, por favor, recuerden que el consejero escolar siempre está disponible para hablar con ustedes sobre esto o cualquier otro asunto que necesiten tratar”.*



**Explica:** *“Una última idea es que, si realmente sientes que no puedes hablar con ningún adulto en tu vida, puedes llamar a esta línea de ayuda: 1-800-422-4453”.*

Dígales a los estudiantes que, si no logran recordar este número una vez terminada la clase, usted siempre lo tendrá disponible por si alguien lo necesita, ya sea porque no lo recordó o porque no sintió que pudiera anotarlo.



## Folleto de conexiones con el hogar

Lee la información  
sobre secretos  
frente a sorpresas.

HSR Grade 5 Lesson 5

**Personal Safety**  
Home Connections Handout

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

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

**Secrets vs. Surprises**

**Secrets** are meant to stop someone from learning about something, usually because if other people found out, they would be mad or sad. Some secrets can make you feel sad, scared, confused or uncomfortable. Sometimes someone will threaten to hurt you or people you care about if you tell a secret. Those are warning signs that this could be a dangerous situation and it's important to tell a trusted adult.

**Surprises** are fun and usually make everyone who knows about them joyful! They also get to be revealed after a short time, and there's no threat or negative consequence if you tell it.

**Is this a Secret to TELL or a Surprise that is OK to keep? (circle one for each)**

- Your friend tells you that they really likes a girl in your class. They ask you not to tell anyone else.

**Secret to TELL**

• Your babysitter's boyfriend visited her at your house. You are not supposed to have visitors when your parents are not at home. Your sitter asked you not to tell your parents about the boyfriend's visit.

**Secret to TELL**
- Your friend's older cousin says he knows a fun "touching game" that he wants to play with you, but it's only for kids, and no adults can know about it.

**Secret to TELL**

• Your soccer team is planning a big party for the coach after your last game, and no one is supposed to mention it in front of her.

**Secret to TELL**

To parents/trusted adults: For more information about talking to your child about secrets, check out <https://espositivefamilies.com/talking-to-kids-about-secrets/>

**Dirigir a los estudiantes a la [Hoja informativa de conexión con el hogar](#) Para obtener información sobre secretos.**

# Atribuciones

- Plantilla de diapositiva: [Feelings Check-In Education Presentation in Cream Blue Black Hand Drawn Style](#) by [Canva Creative Studio](#) via [Canva.com](#)
- Video: [Sex Trafficking: What is it?](#) by [Amaze](#) on [YouTube](#)

**Instrucciones:** Repase la hoja de trabajo con su compañero y encierre en un círculo la respuesta correcta. Repasamos las respuestas cuando haya terminado, así que si no está seguro, no dude en hacer su mejor suposición.

1. ¿A qué edad es MÁS probable que los niños sean abusados sexualmente?
  - a. 2 a 5 años
  - b. 7 a 13 años
  - c. 14 – 18 años
  - d. Los niños menores de 18 años no son abusados sexualmente.
  
- 2.Cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera:
  - a. Solo las niñas pueden ser abusadas sexualmente
  - b. Solo los niños pueden ser abusados sexualmente
  - c. Cualquiera puede ser abusado sexualmente, sin importar su género
  - d. Los niños son más propensos a ser abusados sexualmente
  
3. ¿Con cuál de estos estudiantes puede ocurrir el abuso sexual?
  - a. Estudiantes cuyos padres tienen más dinero o una casa más bonita que otros
  - b. Estudiantes cuyos padres tienen menos dinero o un hogar más modesto que otros
  - c. Estudiantes que solo tienen un padre o están siendo criados por otro miembro de la familia
  - d. Todo lo anterior
  
4. ¿Qué es cierto acerca de las personas que abusan sexualmente de otros?
  - a. La mayoría son hombres
  - b. La mayoría son personas que el niño conoce, no extraños.
  - c. La mayoría tiene trabajos en los que pueden pasar tiempo con los niños.
  - d. Todo lo anterior
  
5. Si alguien que conoces está siendo abusado sexualmente, ¿qué podrías notar?
  - a. Un cambio de humor: alguien que suele ser feliz y extrovertido se vuelve callado o irritable
  - b. No querrán participar en cosas divertidas que solían hacer juntos y es posible que no den una razón para ello.
  - c. Pueden usar ropa grande y voluminosa para cubrir la mayor parte posible de su cuerpo, incluso en climas más cálidos.
  - d. All of the above

**Instrucciones:** Revise la guía del maestro, brindando las respuestas correctas a los estudiantes. Después de compartir la respuesta correcta, comparta parte de la información adicional y los mensajes para llevar a casa que se describen a continuación. Si bien esto tiene el formato de una conferencia, siéntase libre de conducirlo como una discusión de ida y vuelta con sus alumnos, lo que lo ayudará a tener una idea de lo que saben al entrar en la lección.

1. ¿A qué edad es MÁS probable que los niños sean abusados sexualmente?
  - a. 2 a 5 años
  - b. 7 a 13 años
  - c. 14 – 18 años
  - d. Los niños menores de 18 años no son abusados sexualmente..

*La información que tenemos sobre el abuso sexual es limitada. Estamos bastante seguros de que incluso más niños son abusados de lo que sabemos porque muchos tienen miedo de presentarse y decir algo. Pero por lo que sabemos, la edad más común para que ocurra el abuso sexual es entre los 7 y los 13 años. Ahora, eso no significa que TODOS los niños de 7 a 13 años serán abusados, ¡en absoluto! Pero cuando los niños tienen esta edad, tienden a pasar más tiempo sin supervisión sin los adultos que conocen y en los que confían a su alrededor. Además, no han aprendido a hablar por sí mismos tanto como los niños mayores. Eso es algo de lo que nos ocuparemos más adelante en esta lección.*

- 2.Cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera:
  - a. Solo las niñas pueden ser abusadas sexualmente
  - b. Solo los niños pueden ser abusados sexualmente
  - c. Cualquiera puede ser abusado sexualmente, sin importar su género
  - d. Los niños son más propensos a ser abusados sexualmente

*Existe el mito de que solo las niñas son abusadas sexualmente, pero ese no es el caso. Como compartí antes, no sabemos completamente cuántas personas han experimentado esto como estudiantes. Pero según la cantidad de adultos que fueron abusados sexualmente cuando eran niños, una estimación es que 1 de cada 4 niñas y 1 de cada 6 niños es abusado sexualmente durante su vida.*

3. ¿Con cuál de estos estudiantes puede ocurrir el abuso sexual?
  - a. Estudiantes cuyos padres tienen más dinero o una casa más bonita que otros
  - b. Estudiantes cuyos padres tienen menos dinero o un hogar más modesto que otros
  - c. Estudiantes que solo tienen un padre o están siendo criados por otro miembro de la familia
  - d. Todo lo anterior

*No hay nada sobre dónde vives o cómo estás creciendo que signifique que experimentarás o no abuso sexual. Le puede pasar a cualquiera. Tiene que ver con hablar si alguien te hace sentir incómodo de alguna manera. También significa saber que USTED nunca puede tocar a nadie más de una manera que los haga sentir incómodos o mal, ya sea ahora o cuando sea mayor.*

4. ¿Qué es cierto acerca de las personas que abusan sexualmente de otros?
  - a. la mayoría son hombres
  - b. La mayoría son personas que el niño conoce, no extraños.
  - c. La mayoría tiene trabajos en los que pueden pasar tiempo con los niños.

**d. Todo lo anterior**

*Todas estas afirmaciones son verdaderas. Quiero decir nuevamente que solo porque la mayoría de los abusadores sexuales son hombres, eso NO significa que TODOS los hombres sean o serán abusadores sexuales. Es muy importante que no te alejes asustado de los hombres en tu vida. Solo queremos que se asegure de estar realmente al tanto de cómo son los adultos en su vida con usted y cómo se siente al respecto, y nuevamente, que sepa a quién puede acudir si algo no lo hace sentir cómodo.*

5. Si alguien que conoces está siendo abusado sexualmente, ¿qué podrías notar?
  - a. Un cambio de humor: alguien que suele ser feliz y extrovertido se vuelve callado o irritable
  - b. No querrán participar en cosas divertidas que solían hacer juntos y es posible que no den una razón para ello.
  - c. Pueden usar ropa grande y voluminosa para cubrir la mayor parte posible de su cuerpo, incluso en climas más cálidos.

**d. Todo lo anterior**

*Alguien que está siendo abusado sexualmente puede mostrar algunos, todos o ninguno de estos. Todos son diferentes. Esto también puede suceder cuando los niños están pasando por algo realmente importante en el hogar, como si alguien cercano a ellos fallece o sus padres o cuidadores se están separando. Todos ustedes no son consejeros, ¡ni siquiera soy un consejero! Pero si nota un cambio en el comportamiento de un amigo como el que se menciona aquí, pregúntele si está bien. Anímelos a ir a decirle a un adulto si necesitan algún apoyo. Dile que irás con él o ella a hablar con ese adulto si quiere. Simplemente no lo mantenga en secreto: no hay ninguna razón por la que alguien deba soportar el abuso sexual. Pero tienes que hablar para que se detenga.*

## Seguridad Personal

### Folleto de conexiones en el hogar

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

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

### Secretos contra sorpresas

Secretos están destinados a evitar que alguien se entere de algo, generalmente porque si otras personas se enteran, se enojarán o se entristecerán. Algunos secretos pueden hacerte sentir triste, asustado, confundido o incómodo. A veces, alguien te amenazará con lastimarte a ti o a las personas que te importan si cuentas un secreto. Esas son señales de advertencia de que esta podría ser una situación peligrosa y es importante decirle a un adulto de confianza.

Sorpresas ¡Son divertidos y generalmente alegran a todos los que los conocen! También se revelan después de un corto tiempo, y no hay amenaza ni consecuencia negativa si lo dices.

### ¿Es este un secreto para DECIR o una sorpresa que está bien guardar?

(Encierre en un círculo uno para cada uno)

- Tu amigo te dice que le gusta mucho una chica de tu clase. Te piden que no le digas a nadie más.

**Secreto para CONTAR**

**Sorpresa que está bien para mantener**

- El novio de tu niñera la visitó en tu casa. Se supone que no debes recibir visitas cuando tus padres no están en casa. Tu niñera te pidió que no le dijeras a tus padres sobre la visita del novio.

**Secreto para CONTAR**

**Sorpresa que está bien para mantener**

- El primo mayor de tu amigo dice que conoce un "juego de tocar" divertido que quiere jugar contigo, pero es solo para niños y ningún adulto puede saberlo.

**Secreto para CONTAR**

**Sorpresa que está bien para mantener**

- Su equipo de fútbol está planeando una gran fiesta para el entrenador después de su último partido, y se supone que nadie debe mencionarlo frente a ella.

**Secreto para CONTAR**

**Surprise that's OK to keep**

Para padres/adultos de confianza: Para obtener más información sobre cómo hablar con su hijo sobre secretos, consulte

<https://sexpositivefamilies.com/talking-to-kids-about-secrets/>

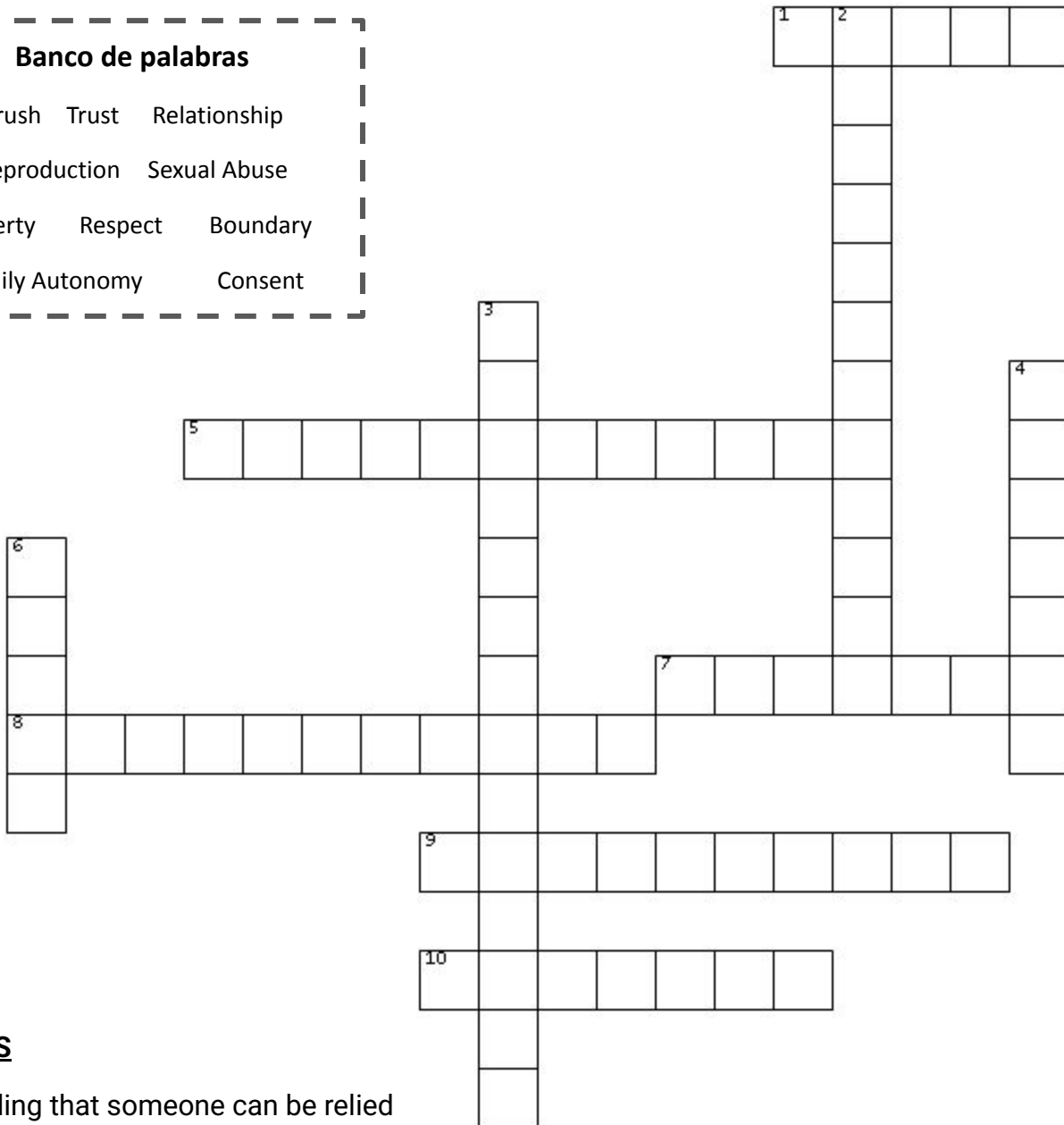
# Sexualidad Humana y Responsabilidad

## Recapitulación de la unidad

En esta unidad, hablamos sobre nuestros cuerpos cambiantes, cómo se reproducen los humanos, las características de las relaciones saludables, establecer y respetar límites y mantenerse a salvo del abuso y la agresión sexual. Usa el banco de palabras para completar el crucigrama de palabras de vocabulario de esta unidad.

### Banco de palabras

Crush Trust Relationship  
Reproduction Sexual Abuse  
Puberty Respect Boundary  
Bodily Autonomy Consent



### **ACROSS**

1. A feeling that someone can be relied upon
5. The action or process of making a copy of something
7. Caring enough to consider how words and actions impact others
8. Any sexual activity between adults and a child
9. Limits
10. Agreement or permission

### **DOWN**

2. A connection between two people
3. Having a choice about what you do with your body
4. The period of growing and changing from a child to an adult
6. A strong, usually temporary, feeling of liking someone

# Crossword solution

## Teacher Resource

