

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 3

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

Reglas básicas

La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro:

- Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.
- Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Utilice prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

LECCIÓN 1: Anatomía y fisiología

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Anatomía y fisiología. Los estudiantes aprenden que hay dos tipos diferentes de anatomía reproductiva.

NSES

AP.5.CC.1:Recuerde los sistemas reproductivos humanos, incluidas las partes externas e internas del cuerpo y sus funciones, y que existen variaciones naturales en los cuerpos humanos.

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Identificar las partes internas y externas de nuestra anatomía reproductiva.

MATERIALES

Imágenes precortadas, nombres de sistemas corporales, partes y funciones

Imagen para proyectar Partes del cuerpo reproductivo

Folleto de conexiones en el hogar

VOCABULARIO

Sistemas del cuerpo humano: los sistemas del cuerpo son un grupo organizado de tejidos que realizan una función particular.

Sistema reproductor: el **sistema** de órganos y partes que funcionan en la **reproducción** que, en el hombre, está formado particularmente por los testículos, el pene, las

vesículas seminales, la próstata y la uretra; y, en las mujeres, por los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, la vagina y la vulva.

Órganos: una parte de un organismo que generalmente es autónoma y tiene una función vital específica, como el corazón o el hígado en los humanos.

INICIO: Participación (15-20 minutos)

Actividad: **Conoce tu cuerpo y sus sistemas**

Instrucciones:

Diga, “Hoy hablaremos sobre nuestro cuerpo. Primero hablaremos sobre los diferentes sistemas de nuestro cuerpo. Un sistema del cuerpo es un grupo de órganos que trabajan juntos para cumplir una función. El corazón, la sangre y los vasos sanguíneos trabajan juntos para hacer circular la sangre por todo el cuerpo y distribuir nutrientes y oxígeno para mantenernos vivos. El corazón, las arterias y las venas forman nuestro sistema circulatorio porque nuestra sangre circula por todo nuestro cuerpo”.

Pregunte, “¿Alguien puede nombrar otros sistemas de nuestro cuerpo?”.

Todos los estudiantes participan. Haga una lista en el pizarrón; no es necesario tener los nombres de todos los sistemas en este punto. Los estudiantes tendrán la oportunidad de conectarse con la primera actividad.

Diga, “Veamos si pueden relacionar los principales sistemas del cuerpo humano con la función que cumplen”.

Haga que los estudiantes trabajen en grupos.

Dibuje una tabla en el pizarrón para mostrar lo que están relacionando:

Nombre del sistema del cuerpo

Función (qué hace el sistema)

Órganos (las partes)

Imágenes del cuerpo

Distribuya conjuntos de imágenes previamente cortadas, nombres, partes y funciones de los sistemas del cuerpo.

1. Sistema [esquelético] [huesos]
2. Sistema [nervioso] [nervios, cerebro]
3. Sistema [circulatorio] [corazón, venas, arterias]
4. Sistema [respiratorio] [nariz, tráquea, pulmones]
5. Sistema [digestivo] [boca, garganta, estómago, intestinos]
6. Sistema [reproductor] [pene, testículos] [ovarios, útero, vagina]

Circule para asegurarse de que los estudiantes hayan relacionado los sistemas del cuerpo correctamente.

MEDIO: Explique (10-15 minutos)

Actividad: Comprender nuestros cuerpos y nuestros sistemas reproductores

Instrucciones: Ahora que los estudiantes tienen los sistemas frente a ellos pregunte a los estudiantes si notan un sistema corporal donde los órganos se ven diferentes en las dos imágenes. Guíalos para que descubran que todos los sistemas de los dos cuerpos son iguales EXCEPTO el sistema reproductivo.

Proyecte la imagen de las partes del cuerpo reproductivo y comience la discusión:

“Hoy nos centraremos en uno de los sistemas del cuerpo: el sistema reproductor. El sistema reproductor es aquel que permite que los humanos creen más humanos, o tengan bebés. Para que se pueda crear otro humano o bebé, un óvulo se debe juntar con un espermatozoide.

Nuestros cuerpos están diseñados para que algunos humanos produzcan los espermatozoides y otros produzcan y transporten el óvulo. La diferencia que ves en las dos imágenes de los sistemas del cuerpo reproductivo se debe a los roles que asumen.

El cuerpo con el pene y los testículos, en su mayoría hombres o niños, produce el esperma. Los órganos de este sistema son principalmente externos, o en el exterior del cuerpo. El escroto contiene los testículos que producen los espermatozoides y el pene es el órgano que utilizan los espermatozoides para viajar fuera del cuerpo).

El otro cuerpo, generalmente la hembra o la niña, produce el óvulo. Los órganos de este sistema reproductivo son principalmente internos, o en el interior del cuerpo. Los ovarios producen los óvulos, el útero recibe y sostiene los óvulos y la vagina conecta el útero con el exterior del cuerpo. La parte exterior de este sistema se llama vulva.

El sistema reproductor de nuestros cuerpos forma parte de nosotros desde el día en que nacemos. Sin embargo, cuando somos bebés y durante la escuela primaria, el sistema reproductor no está listo para reproducir o hacer bebés. Hasta que nuestro cuerpo no empieza a cambiar y dejamos de ser niños para ser adultos jóvenes y luego adultos, el cuerpo no está listo para reproducirse (hacer un bebé). A este cambio se le llama pubertad. Mañana discutiremos qué ocurre durante la pubertad.

Privacidad

Todo el mundo tiene un sistema reproductivo de algún tipo. Las partes externas suelen denominarse "partes privadas".

Pregunte: "¿Quién puede decirme qué significa la palabra 'privado'?"

Explique que mantener algo en privado significa que es solo para usted. A veces podemos estar en lugares privados, como un baño o un dormitorio. La mayoría de la gente toca antes de entrar al baño o al dormitorio de otra persona porque tocar es una forma de respetar la privacidad.

Nuestros cuerpos también son privados. Hay algunas partes que mostramos a la gente y otras que cubrimos con ropa.

Pregunte: "¿Cómo se sienten las diferentes personas de su familia acerca de lo que se debe cubrir y lo que se puede mostrar?" "¿Es esto diferente en otras familias que conoces?"

Explique que el hecho de que elijamos mantener algunas partes de nuestro cuerpo privadas y cubiertas la mayor parte del tiempo, especialmente las partes de nuestro sistema reproductivo, no significa que sean malas. ¡Todas las partes de nuestro cuerpo son hermosas!

(Puntos de conversación sobre privacidad de *Sex is a Funny Word* por Cory Silverberg y Fiona Smyth)

Ver chats para niños: [video de privacidad](#)

Pregunte: "¿Cuáles fueron algunos ejemplos de privacidad que escucharon en el video?"

Las respuestas pueden incluir privacidad al cambiarse de ropa, cuando los hermanos son groseros o molestos, porque alguien está enojado o triste o no quiere hablar, y cuando están en la ducha.

Pregunte: "¿Cómo puedes hacerles saber a los demás qué necesitas privacidad?"

Las respuestas pueden incluir poner un letrero en la puerta o pedirle a la gente que se vaya.

Pregunte: "¿Cómo puedes saber si alguien más necesita privacidad o si puedes estar en su espacio?"

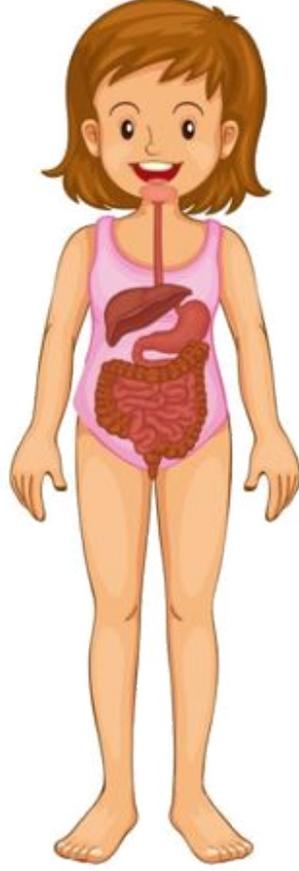
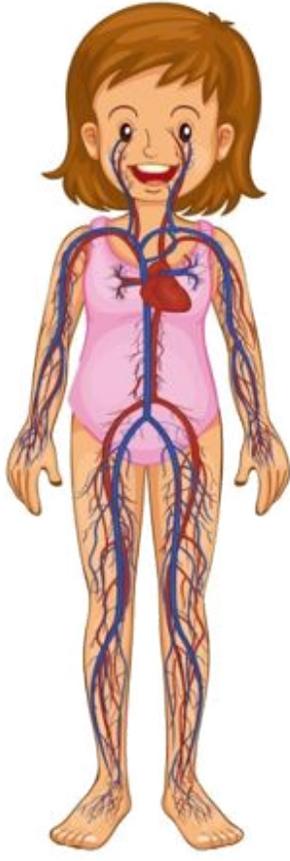
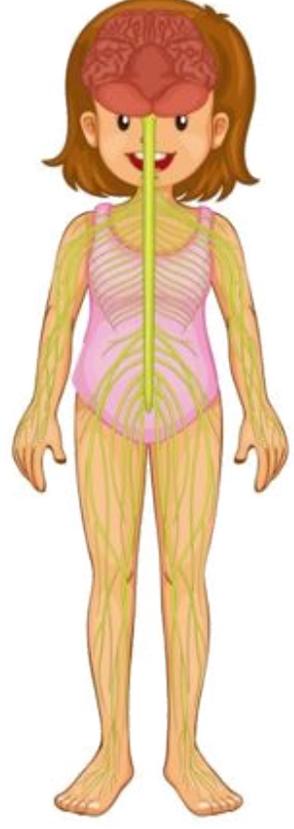
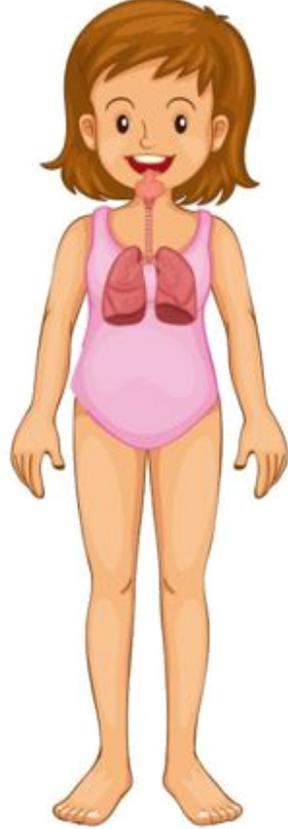
Las respuestas pueden incluir llamar a la puerta o pedir permiso.

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

Final

Es importante saber algo sobre todas las partes del cuerpo, incluso las partes que no tienes. Está bien tener curiosidad sobre cómo se ven las partes del cuerpo y qué hacen. Pero cuando alguien cubre una parte del cuerpo, respetar su privacidad significa no tratar de ver algo que no quiere mostrarte.

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre su cuerpo.



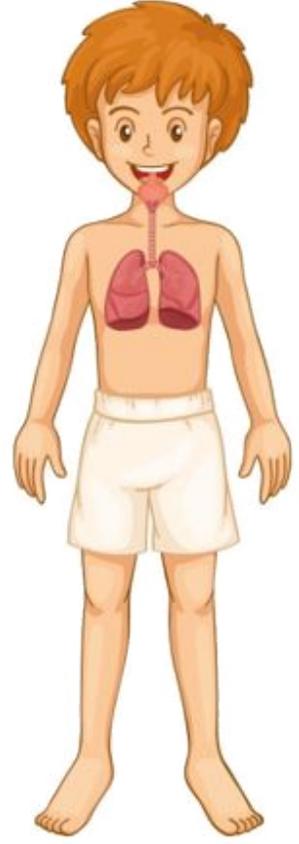
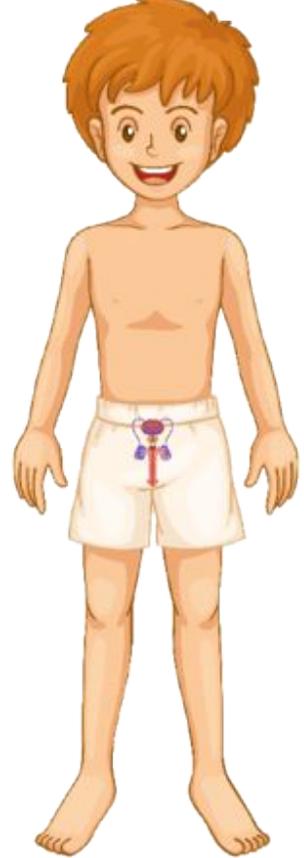
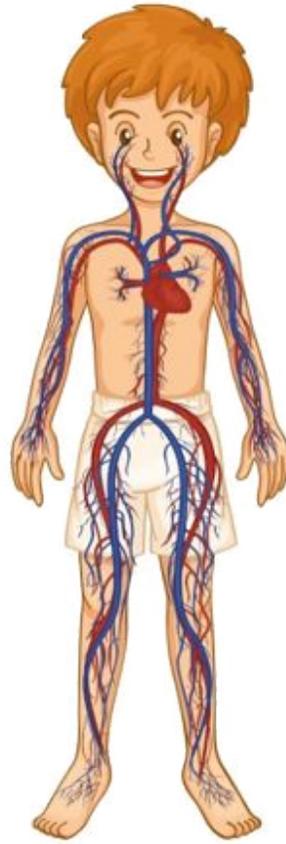
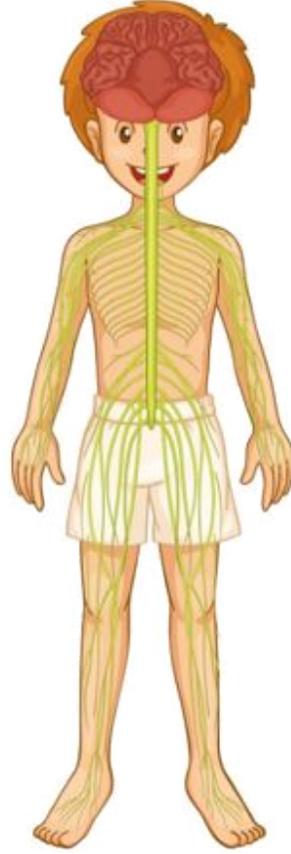
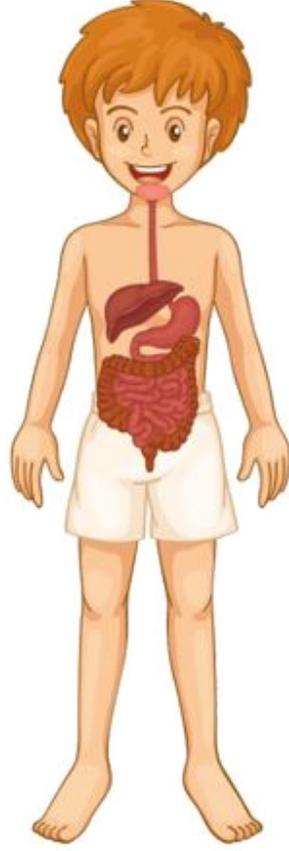
**Sistema
circulatorio**

**Sistema
nervioso**

Sistema Digestivo



Sistema respiratorio



**Sistema
esquelético**

pene, testículos

**Sistema
reproductivo**

huesos

nariz, tráquea, pulmones

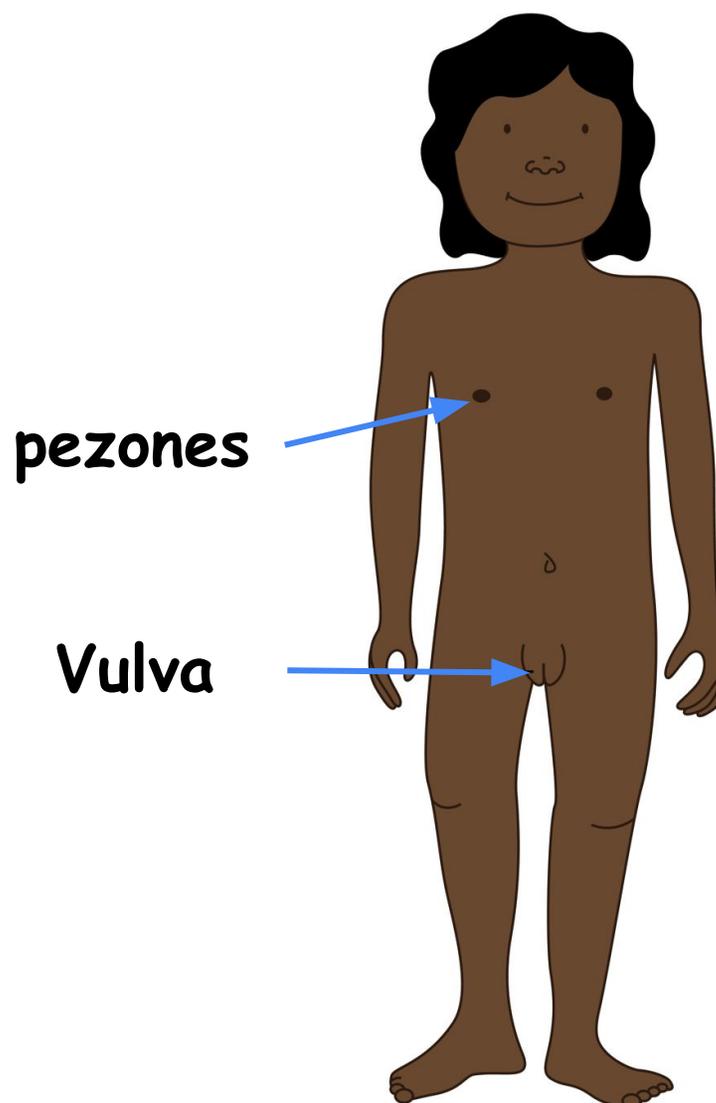
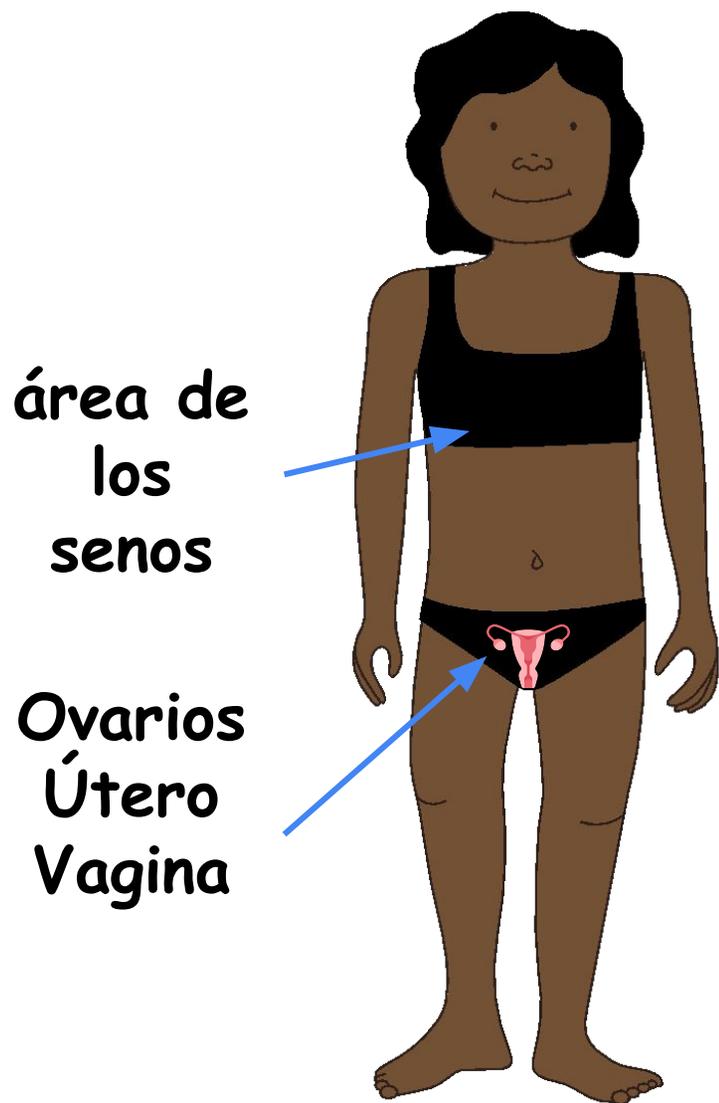
nervios, cerebro

**boca, garganta, estómago,
intestinos**

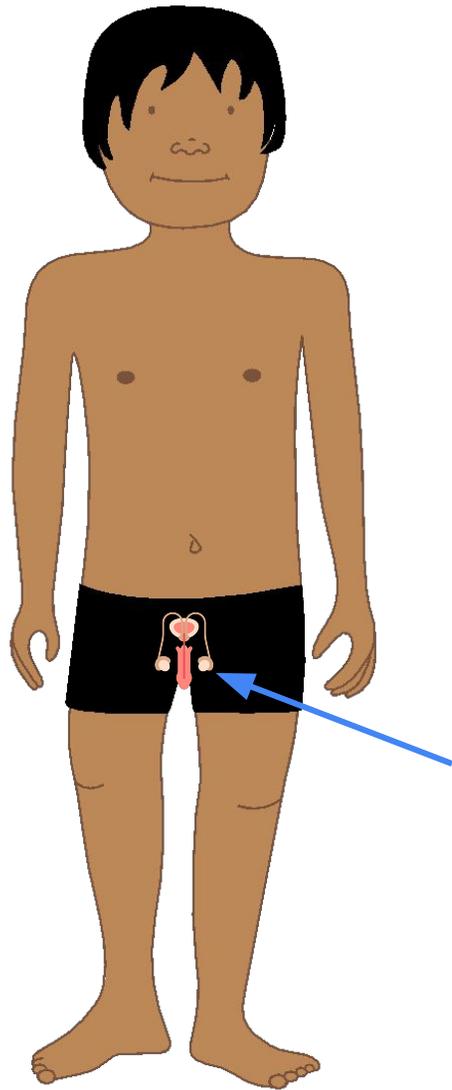
corazón, venas, arterias

<p>producir esperma</p>	<p>Sostener un cuerpo en posición vertical y proteger los órganos del cuerpo.</p>
<p>producir óvulos</p>	<p>Lleva sangre hacia y desde el corazón y alrededor del cuerpo.</p>
<p>Inhala y exhala</p>	<p>Envía mensajes hacia y desde el cerebro.</p>
<p>Descompone los alimentos y llévalos al cuerpo.</p>	<p>ovarios, útero, vagina</p>

Sistema reproductivo de alguien con vagina

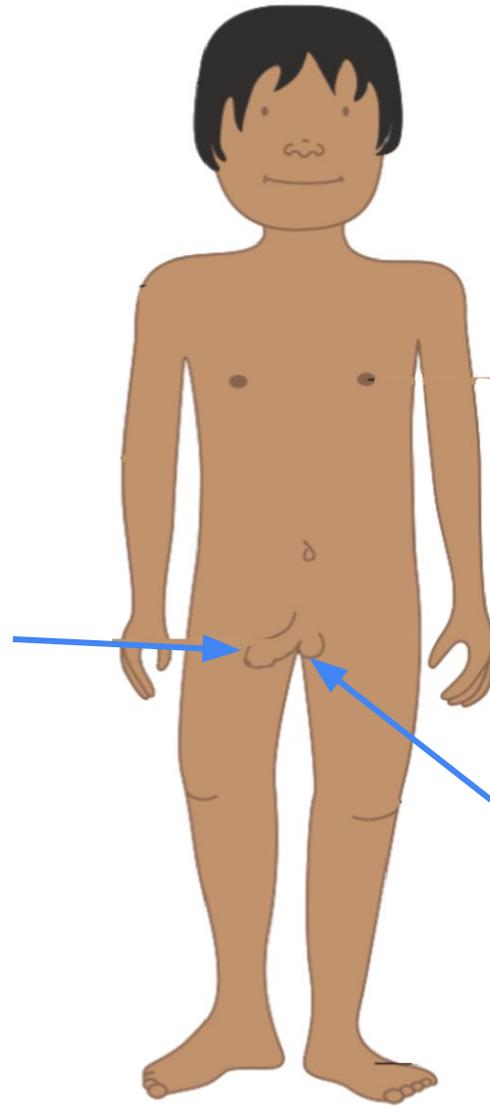


Sistema reproductivo de alguien con pene



testículos
Pene

Pene



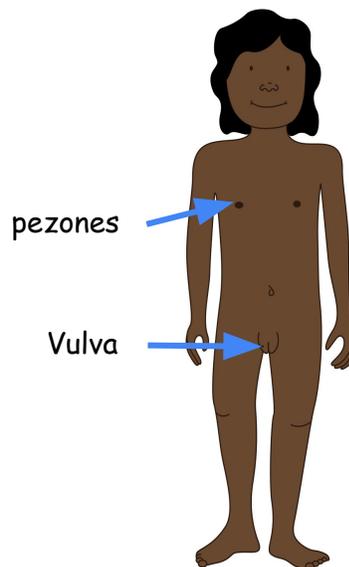
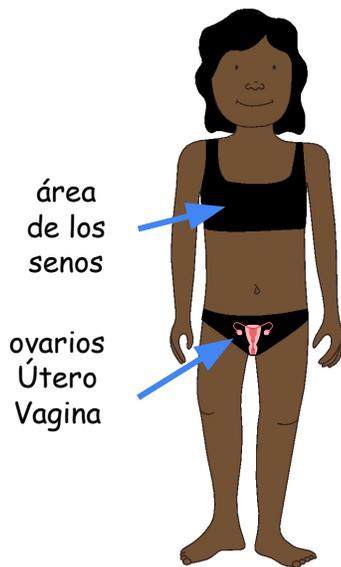
Escroto

Mi cuerpo

Folleto de conexiones en el hogar

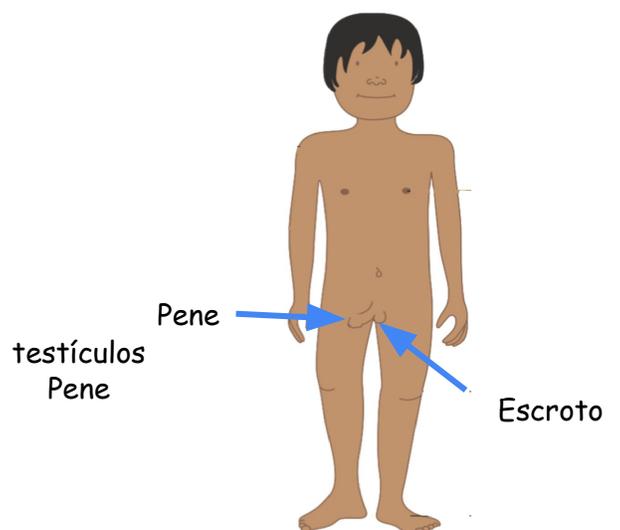
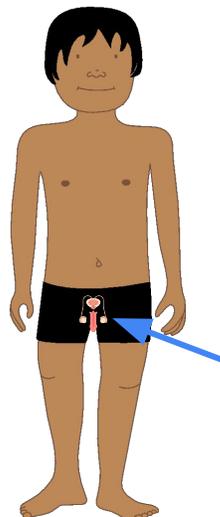
Dos adultos con los que confío para hablar sobre mi cuerpo son:

- 1.
- 2.



Otras palabras que a veces hemos usado para estas partes del cuerpo son:

Otra cosa que quiero saber sobre los cuerpos es:



Sexualidad humana y responsabilidad en el distrito escolar independiente (ISD) de Austin

Nivel de grado: 3

Unidad: Sexualidad humana y responsabilidad

Reglas básicas

La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro: Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.

Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.

Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

Lección 5: Pubertad y desarrollo en la adolescencia

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Pubertad y desarrollo en la adolescencia. Los estudiantes aprenden sobre los cambios corporales que ocurren durante la pubertad y las formas de manejar esos cambios.

NSES

PD.5.CC.1: Explicar los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia y cómo puede variar el inicio y la progresión de la pubertad (*esta lección se centrará en los cambios físicos*).

PD.5.CC.2: Describir cómo la pubertad prepara los cuerpos humanos para el potencial de reproducción y que algunas personas sanas tienen condiciones que afectan la capacidad de reproducción (*Esta lección no cubrirá las condiciones que afectan la capacidad de reproducción*).

PD.5.AI.2: Identificar adultos de confianza, incluidos padres, cuidadores y profesionales de la salud, a quienes los estudiantes pueden hacer preguntas sobre la pubertad y la salud de los adolescentes.

PD.5.GS.1: Hacer un plan para mantener la higiene personal durante la pubertad

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Explicar las variaciones de tiempo para los cambios físicos de la pubertad;

Describir cómo manejar los cambios y mantener la higiene personal durante la pubertad;

Identificar adultos de confianza a quienes los estudiantes puedan hacer preguntas sobre la pubertad.

MATERIALES

Conjunto precortado de FOTOS DE ETAPAS DE VIDA

Tira de oraciones por alumno; lápices de colores

Conjunto de tarjetas pictóricas de Cambios en la Pubertad

Conjunto de tarjetas pictóricas Gestión de Cambios

VOCABULARIO

pubertad

higiene

INICIO: Participación (10-15 minutos)

Actividad: **Línea de tiempo de los estudiantes**

Instrucciones: Pase las fotografías de *Cambios de la pubertad en mí: las etapas de la vida* alrededor del grupo y pídale a los estudiantes que las miren. ¿Qué edad tienen las personas en las fotos? ¿Son niñas/mujeres o niños/hombres?

Pídeles comentarios sobre cada una de las fotos. Ordene las fotos desde el más joven hasta el más viejo, según las etapas de la vida.

Discuta algunos de los cambios que noten. Asimismo, comparta otras cosas que podrían suceder durante la vida de una persona.

Entregue una tira de oraciones a cada estudiante.

En la mitad de la tira de oraciones, escriba el título "Mi línea de tiempo".

Haga que los estudiantes escriban en un extremo, "Nací". Y en el otro extremo que escriban, "Yo, hoy en día".



Pídeles a los estudiantes que llenen su línea de tiempo con cambios importantes que hasta ahora hayan ocurrido en sus vidas.

Ejemplos: cuando dijeron la primera palabra, cuando aprendieron a caminar, cuando aprendieron a hablar, cuando aprendieron a andar en bicicleta/mantener el equilibrio, grandes eventos y celebraciones, cambios generales relacionados con sus cuerpos, hermanos nuevos, etc. Puede incluir eventos tristes también (por ejemplo, enfermedades, muerte, accidentes).

MEDIO: Explore (20-25 minutos)

Instrucciones:

Diga: Levante la mano si es un niño que se está convirtiendo en un adulto/adulto; asegúrese de que los estudiantes puedan hacer la conexión de que están creciendo y cambiando.

Crecer y pasar de niño a adulto se llama **PUBERTAD**. La pubertad significa que puedes experimentar cambios en tu cuerpo, tus sentimientos y tus relaciones.

La pubertad le sucede a todos, incluso si no quieres cambiar. Su cuerpo sabe por qué cambios debe pasar y los cambios suceden cuando son adecuados para usted. No puedes acelerar o retrasar la pubertad; su reloj biológico está ajustado para usted. Todos son diferentes.

Es útil conocer los cambios que provoca la pubertad antes de que sucedan. De esa manera, sabes qué esperar.

La pubertad comienza entre los 8 y los 13 años en las personas con vagina y entre los 9 y los 15 años en los que tienen pene. Este amplio rango de edades ayuda a explicar por qué, pronto, algunos de tus amigos se verán como niños pequeños y otros comenzarán a parecerse más a adultos.

Cuando el cuerpo de cada persona está listo para comenzar la pubertad, una parte del cerebro llamada hipotálamo libera hormonas especiales que le indican a su cuerpo que es hora de que comience la pubertad. Estas hormonas envían mensajes a diferentes partes del cuerpo para señalar que es hora de que comience el cambio.

Use las Tarjetas ilustradas de Cambios en la Pubertad para discutir lo siguiente:

Primero: Es un Estirón(Imagen 1, 2)

Un estirón es un crecimiento acelerado. ¡El cuerpo crece muy rápido! Cuando pasas por la pubertad, puede parecer que tus mangas siempre se acortan. Eso se debe a que está experimentando un crecimiento estirón que dura aproximadamente de 2 a 3 años. ¡Algunos niños crecen 4 o más pulgadas en un año!

No solo estás creciendo en altura durante la pubertad, parecerá que siempre necesitas zapatos nuevos. Tus pies están creciendo más rápido que todo lo demás. Esto puede hacerte sentir torpe o incómodo. ¡Esto también es normal! El resto de tu cuerpo eventualmente se llenará y tomará forma, y no te sentirás tan torpe y incómodo.

Siguiente: Vello, Grasa y Sudor (Imagen 3, 4, 5)

Su cuerpo comienza a crecer más vello en las piernas, debajo de los brazos y en los genitales. A algunas personas les empieza a crecer vello en la cara. Esto generalmente le sucede a las personas con pene, pero le puede pasar a cualquiera.

No solo obtienes más vello, si no que tu piel también cambia. La piel debajo del cabello (conocida como cuero cabelludo) y la piel de la cara comienzan a producir más grasa. Esto puede hacer que tu cabello se sienta y se vea sucio, y puede obstruir los poros de tu piel, causando granos o acné.

Los cambios no se detienen con más vello y grasa. Tus glándulas sudoríparas también comienzan a desarrollarse. Entonces, cuando tienes calor, sudas más, especialmente debajo de los brazos. Y ahora que tu cuerpo está pasando por la pubertad, el sudor te hace apestar. El olor proviene de abajo de los brazos, de los pies, de los genitales y incluso del cuero cabelludo.

Y: La forma de tu cuerpo puede cambiar

(imágenes 6, 7, 8, 9) Para las personas con pene, el pene y los testículos crecen y los testículos comienzan a producir esperma. Estas mismas personas pueden volverse más musculosas y sus hombros pueden ensancharse. También pueden comenzar a notar un cambio en su voz. A medida que crece la laringe, o caja de la voz, la voz se hace más profunda. Y mientras esto sucede, la voz puede "quebrarse" a medida que se acostumbra a la nueva forma. En muchas personas, la laringe comenzará a convertirse en un bulto visible en la parte delantera del cuello. Esto es normal y se llama "la nuez de Adán".

(Imágenes 8, 10, 11) Para las personas con vagina, el tejido mamario comienza a desarrollarse y las caderas pueden ensancharse. Sus voces también pueden cambiar, pero la laringe generalmente no se agranda tanto, por lo que no hay voz que se "quebrante" o la nuez de Adán. Esto también es cuando los ovarios comienzan a liberar óvulos y el útero comienza a prepararse para un embarazo. Este proceso se llama ciclo menstrual, o algunas personas lo llaman "el período". Este ciclo, o el período, ocurre todos los meses.

(Imagen 11) Suceden tantas cosas durante la pubertad que su cuerpo necesita más energía, por lo que su apetito aumenta. Muchas personas aumentan de peso durante la pubertad, y eso es normal, pero es importante comer sano y evitar demasiada "comida chatarra" para que el cuerpo tenga buenos nutrientes que lo ayuden a crecer.

Nota: La siguiente actividad se puede hacer en clase, en parejas o individualmente.

Distribuya las tarjetas ilustradas Gestión los Cambios.

Los estudiantes determinarán qué herramienta se puede utilizar para gestionar qué cambio.

Junto con la clase, revisen las ubicaciones de las tarjetas y hagan los cambios necesarios de acuerdo con la clave de respuestas Cambios en la pubertad.

Explique los cambios y las herramientas que los estudiantes no entienden.

FINAL: Explique (10-15 minutos)

Las actividades sobre la **pubertad** tienen un propósito que tal vez no sea obvio para los estudiantes de tercer

grado. Es importante que proporcione un cierre mediante preguntas hábiles para evaluar si sus estudiantes comprendieron la lección.

Instrucciones:

Pida a los alumnos que definan y utilicen el vocabulario (pubertad, higiene).

Repase la discusión de hoy sobre la pubertad.

Pregunte: “¿Todos los humanos cambian, crecen y se desarrollan al mismo tiempo?” [No, todos tienen su propia línea de tiempo.]

“¿Todos los humanos cambian, crecen y se desarrollan de la misma manera?” [No, todos se desarrollan en su propia persona.]

“¿Cuáles son algunas formas en que las niñas y los niños pueden practicar la higiene?” [baño, champú, lavado de ropa, uso de desodorante, cepillo de dientes.]

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre su cuerpo.



Kid smiling photo created by rawpixel.com - www.rawpixel.com



Baby care photo created by freepik - www.freepik.com



Diverse group photo created by rawpixel.com - www.freepik.com



Teenage boy photo created by freepik - www.freepik.com





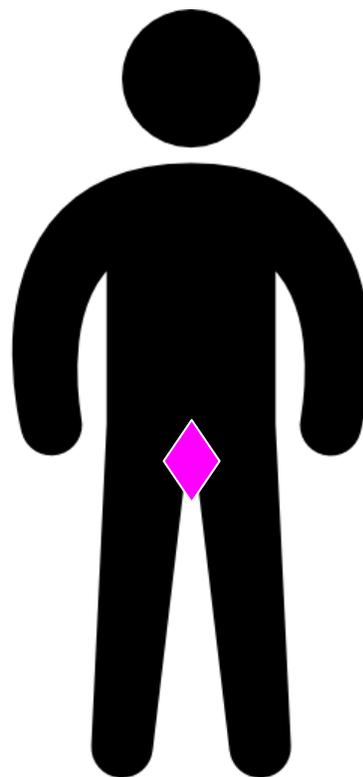
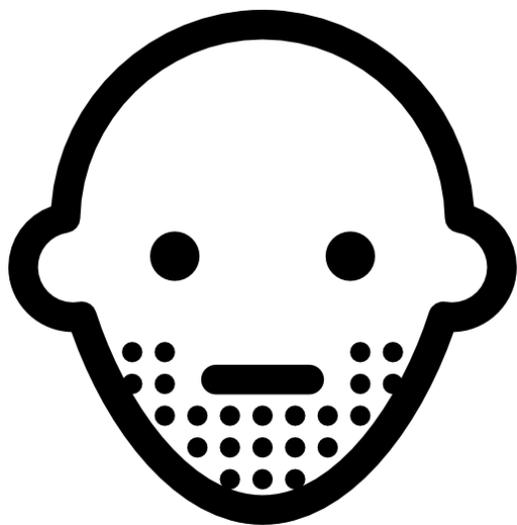
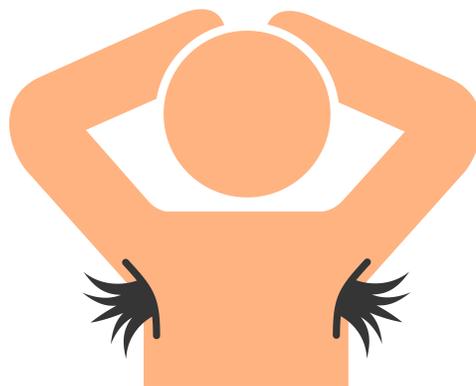
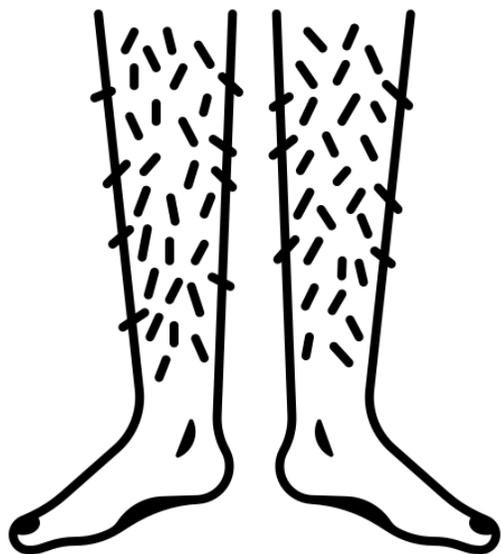
Grow-up icons created by Freepik - Flaticon

Crecer más alto



Feet icons created by Freepik - Flaticon

Los pies se hacen
más grandes



El cabello crece en lugares nuevos.



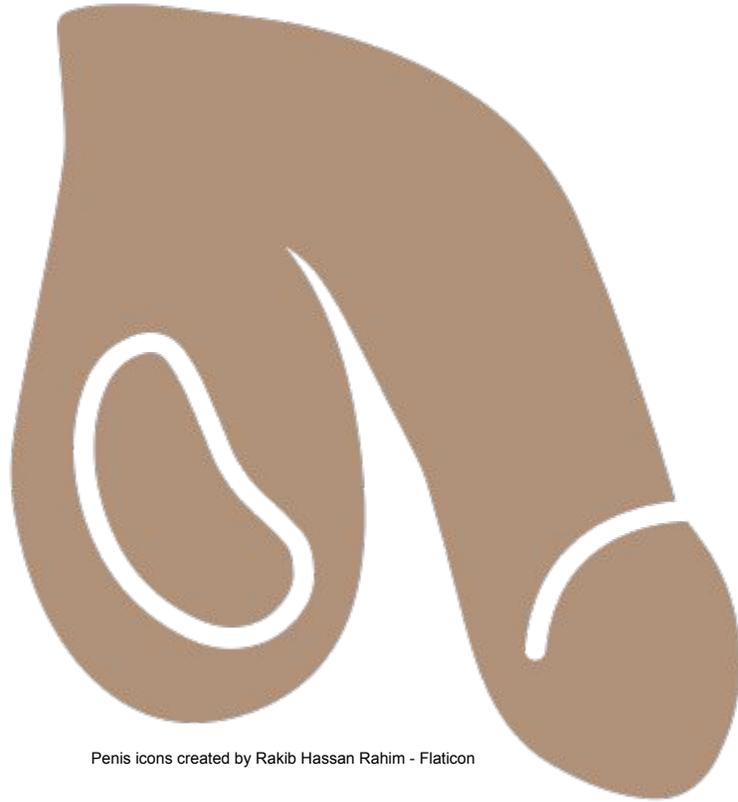
Oily skin vector created by freepik - www.freepik.com

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



Underarm sweat image Artist: pokota/Shutterstock.com

**Aumenta el sudor y
el olor corporal.**



Penis icons created by Rakib Hassan Rahim - Flaticon

**El pene y los testículos
pueden comenzar a
agrandarse**

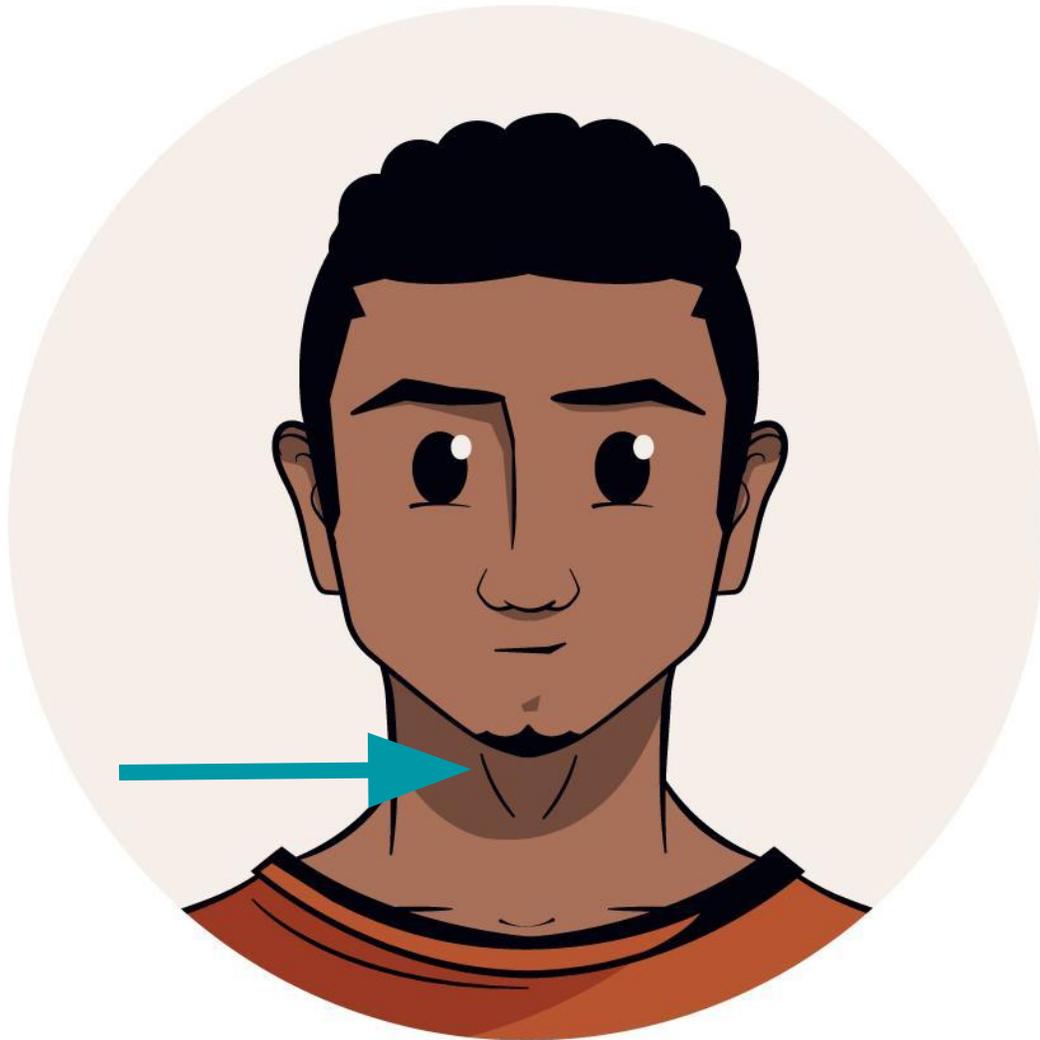


People vector created by freepik - www.freepik.com

**Los músculos se
desarrollan y los hombros
se ensanchan.**



Cambios de voz

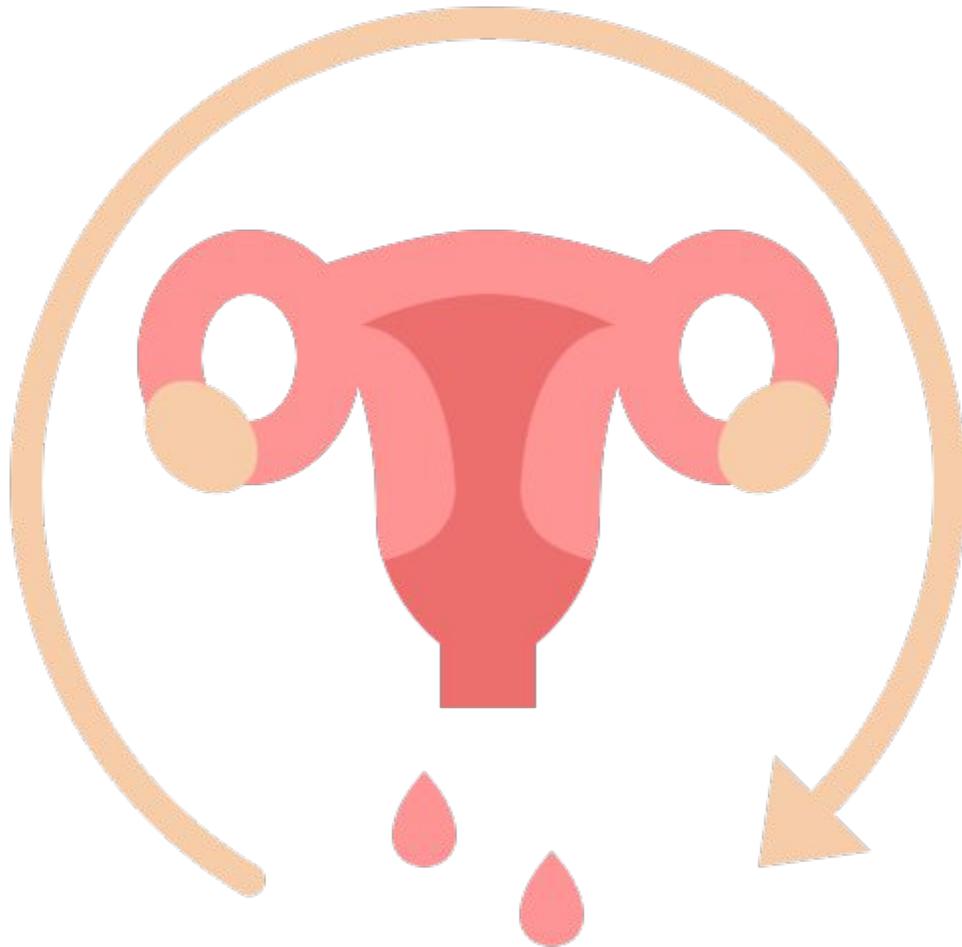


People vector created by freepik - www.freepik.com

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



**Los senos se
desarrollan y las
caderas se ensanchan**



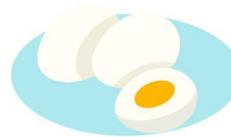
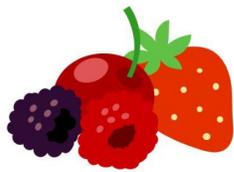
Menstruation icons created by iconixar - Flaticon

Comienza el Ciclo Menstrual (el período)



vector created by macrovector - www.freepik.com

Vida Activa



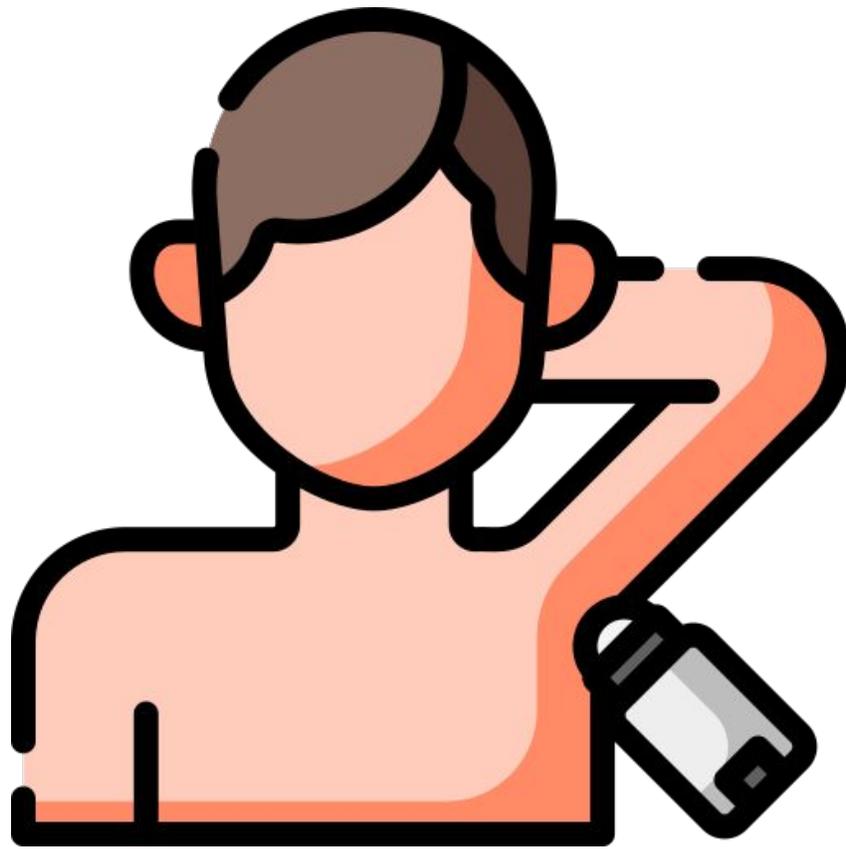
Food vector created by macrovector_official - www.freepik.com

Alimentación Saludable



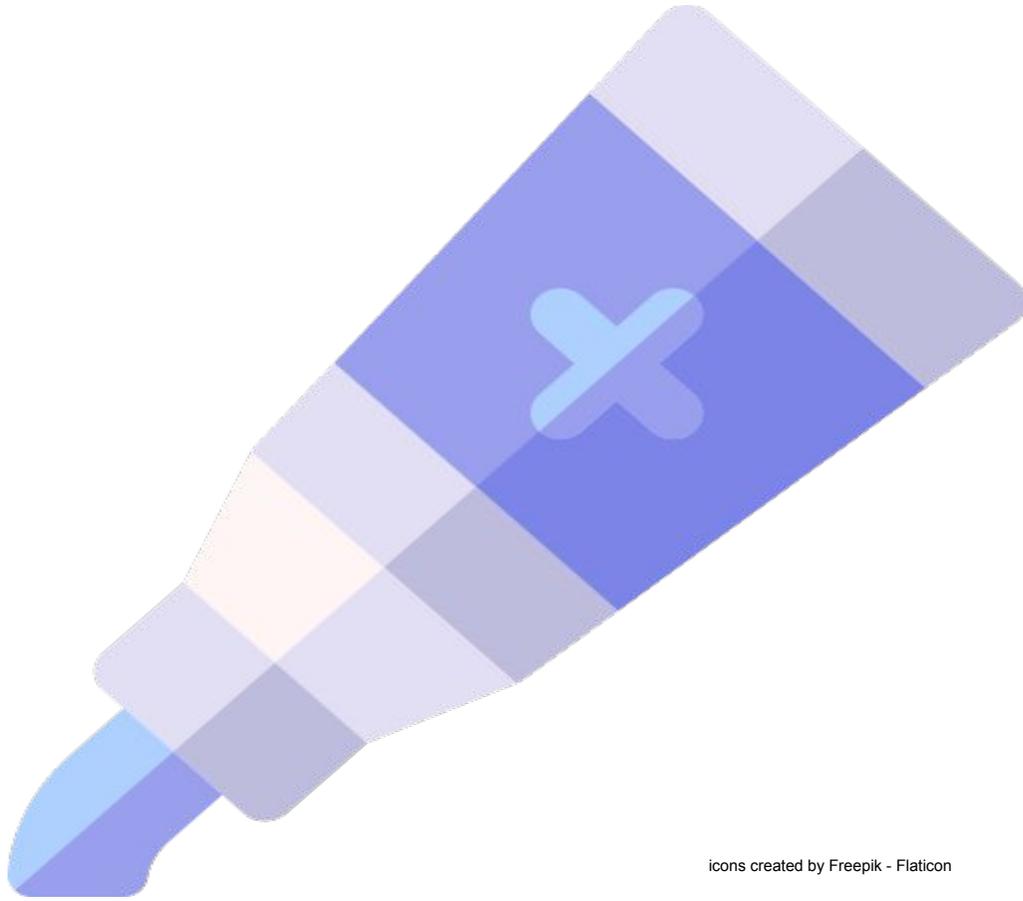
Man vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

Lavando la Cara



icons created by Freepik - Flaticon

**Desodorante/
Antitranspirante**



icons created by Freepik - Flaticon

**crema/medicamento
para el acné/espinillas**



icons created by Freepik - Flaticon

Copa de apoyo atlético (suspensorio)



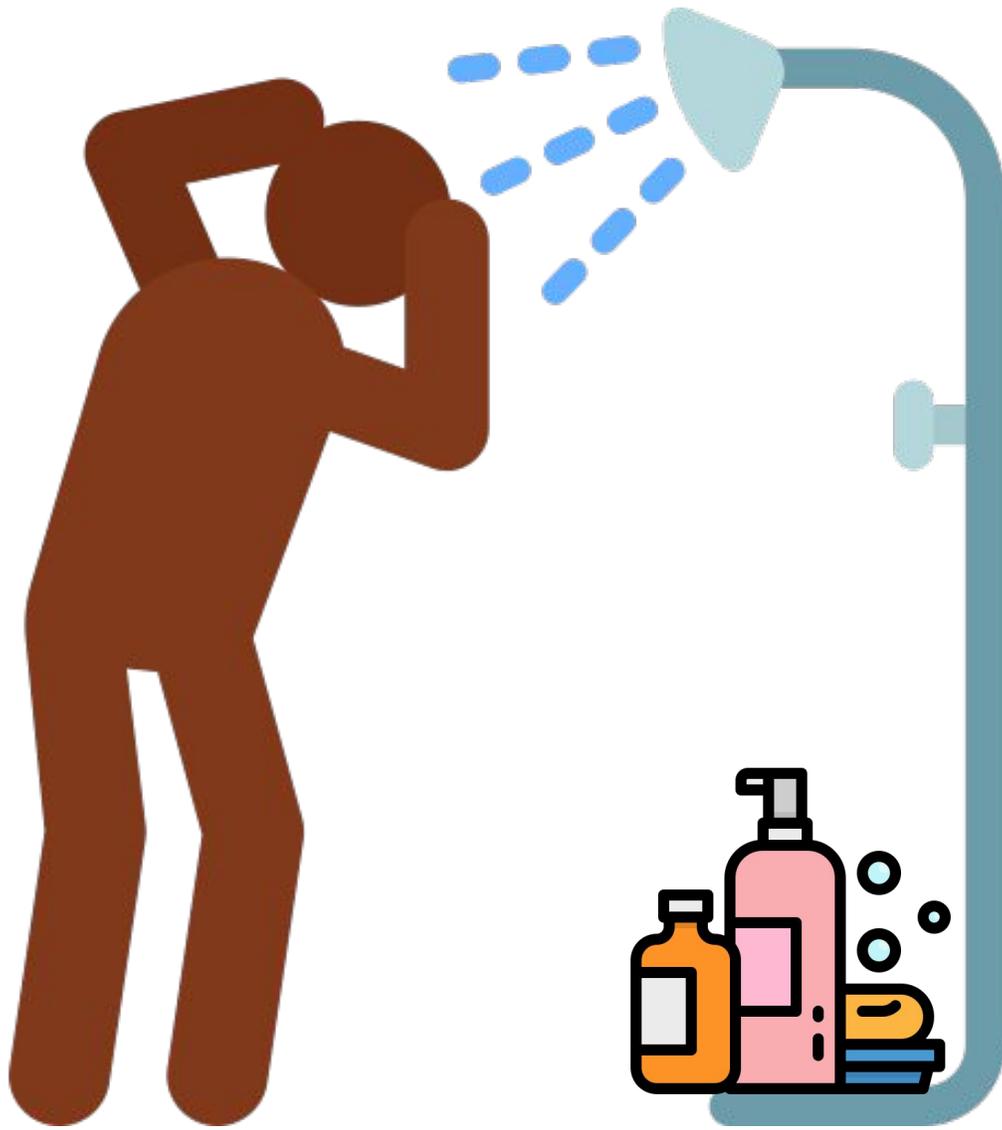
Bra icons created by Smashicons - Flaticon

El sostén/brasier



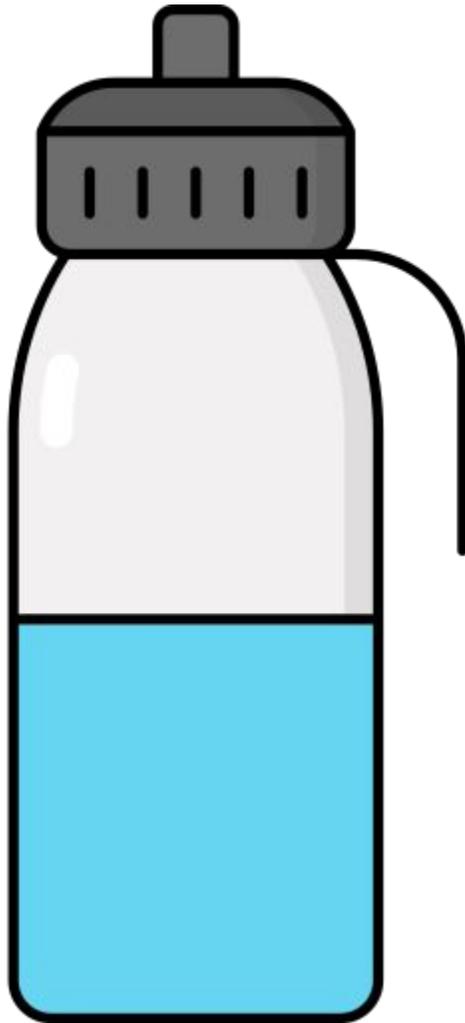
Shaving cream icons created by bsd - Flaticon

**Maquinilla de afeitar
y crema/gel de afeitar**



Bath icons created by Freepik - Flaticon

Ducha
Champú
Jabón



Water-bottle icons created by Triangle Squad - Flaticon

Beber agua



Health vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

Productos Menstruales

Manejo de los cambios de la pubertad - Clave de respuestas

Cambio de pubertad	Herramientas de gestión para atravesar la pubertad
1. Crecer más alto	<p>Vida Activa</p> <ul style="list-style-type: none"> Las actividades físicas y recreativas, como deportes, caminar y divertirse con amigos al aire libre, pueden ayudar a mantener fuertes los músculos y los huesos a medida que crecen. <p>Alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Tu cuerpo en crecimiento necesita nutrición adicional para impulsar los cambios que están ocurriendo.
2. Los pies se hacen más grandes	Ninguno
3. El cabello crece en lugares nuevos.	<p>Maquinilla de afeitar y crema/gel de afeitar</p> <ul style="list-style-type: none"> Algunas personas optan por eliminar el vello de la cara y otras partes del cuerpo, otras no. Si alguien elige afeitarse, usar gel o crema para afeitar ayuda a reducir la fricción y agrega humedad para reducir la irritación de la piel.
4. La piel y el cabello se vuelven grasos y causa granos (acné)	<p>Lavando tu cara</p> <ul style="list-style-type: none"> Usar un jabón suave o sin perfume para lavarse la cara dos veces al día puede ayudar a evitar que el aceite obstruya los poros de la piel, lo que causa las espinillas. <p>Crema/Medicamento para el Acné</p> <ul style="list-style-type: none"> Muchos tipos de cremas o lociones tienen ingredientes para ayudar a prevenir y eliminar el acné o las espinillas menores. Asegúrese de seguir las instrucciones de cerca. Algunas personas experimentan acné más grave y consultan a un médico (como un dermatólogo) que puede recetar medicamentos más fuertes. <p>Ducha, champú, jabón.</p>
5. Aumenta el sudor y el olor corporal	<p>Desodorante/antitranspirante</p> <ul style="list-style-type: none"> Esto se puede usar además del lavado diario de las axilas para detener la formación de sudor (antitranspirante) o para absorber/bloquear el olor (desodorante) <p>Ducha, champú, jabón.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Beber agua</p> <ul style="list-style-type: none"> Beber agua es importante, especialmente durante la actividad física y cuando hace calor, para reponer los líquidos que se pierden al sudar.
6. El pene y los testículos pueden comenzar a agrandarse	<p>Copa de apoyo atlético (suspensorio)</p> <ul style="list-style-type: none"> Esto se puede usar solo como soporte (sin una copa dura) o para proteger los genitales durante los deportes de contacto.

<p>7. Los músculos se desarrollan y los hombros se ensanchan.</p>	<p>Vida Activa</p> <ul style="list-style-type: none"> Las actividades físicas y recreativas, como los deportes, caminar y divertirse con amigos al aire libre, pueden ayudar a mantener fuertes los músculos y los huesos a medida que crecen. <p>Alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Tu cuerpo en crecimiento necesita nutrición adicional para impulsar los cambios que están ocurriendo.
<p>8. cambios de voz</p>	<p>Ninguno</p>
<p>9. La caja de voz se hace más grande</p>	<p>Ninguno</p>
<p>10. Los senos se desarrollan y las caderas se ensanchan</p>	<p>Brasier</p> <ul style="list-style-type: none"> Las personas pueden usar un brasier para mayor comodidad, modestia o apoyo a medida que se desarrollan sus senos. <p>Alimentación Saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Tu cuerpo en crecimiento necesita nutrición adicional para impulsar los cambios que están ocurriendo. <p>Vida Activa</p> <ul style="list-style-type: none"> Las actividades físicas y recreativas, como deportes, caminar y divertirse con amigos al aire libre, pueden ayudar a mantener fuertes los músculos y los huesos a medida que crecen.
<p>11. Comienza el ciclo menstrual</p>	<p>Productos menstruales (toallas, protectores diarios, ropa interior para la menstruación, tampones, copas menstruales)</p> <ul style="list-style-type: none"> Se utiliza para controlar el flujo menstrual. Puede tener a mano suministros adicionales para la menstruación en un casillero o una bolsa. Las toallas higiénicas y, a veces, los tampones suelen estar disponibles en las oficinas escolares. Los suministros para la menstruación se pueden comprar en farmacias, supermercados, tiendas de conveniencia y de salud o en línea. Elija productos que no tengan perfume. Siempre ponga los suministros menstruales usados en la basura, no en el inodoro.
<p>Información adicional sobre productos menstruales</p>	<p>Se aplican toallas sanitarias a la ropa interior para absorber el flujo menstrual a medida que sale de la vagina.</p> <ul style="list-style-type: none"> Las Toallas sanitarias vienen en una variedad de formas y tamaños. Las toallas sanitarias pueden ser desechables o reutilizables. Las toallas sanitarias desechables se adhieren al interior de la ropa interior mediante tiras adhesivas. Si tienen alas, las alas envuelven las aberturas de las piernas de la ropa interior. Las toallas sanitarias reutilizables tienen broches para mantenerlos en su lugar. Cambie las toallas sanitarias con frecuencia. Si son desechables, envuélvalos en papel higiénico y tírelos a la basura. Si son reutilizables, colóquelos en una bolsa húmeda con cremallera o en una bolsa de

plástico con cierre hermético (como una bolsa Ziploc®) si está fuera de casa.

- Las toallas sanitarias reutilizables se lavan en la lavadora como cualquier otra prenda. El agua fría es más efectiva que la caliente cuando se lava cualquier artículo que tenga sangre.

Los protectores diarios son similares a las toallas sanitarias y absorben el flujo menstrual ligero o el flujo vaginal.

La ropa interior para el período es ropa interior que contiene una capa absorbente de material en el refuerzo (entrepierna). Algunos también pueden tener inserciones extraíbles y reutilizables para absorber aún más el flujo menstrual.

- Algunas personas usarán ropa interior para la menstruación en lugar de toallas sanitarias, tampones o copas. Otros los usarán como respaldo, en caso de que se derrame un tampón o una copa.
- Las bragas se lavan en la lavandería como cualquier otra prenda. El agua fría es más efectiva que la caliente cuando se lava cualquier artículo que tenga sangre.

Los tampones son productos absorbentes que se colocan dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual antes de que salga de la vagina. Pueden o no venir con un aplicador de plástico o cartón.

- Use la absorbencia más baja necesaria; si el tampón todavía está algo seco después de 3 o 4 horas, use una absorbencia más ligera.
- Los tampones deben cambiarse con frecuencia: por lo general, al menos cada 4 horas durante el día y no más de 6 a 8 horas por la noche. Siga las instrucciones para ese producto en particular.
- Para deshacerse de los tampones usados, envuélvalos en papel higiénico y tírelos a la basura.
- Siga las instrucciones cuidadosamente para aprender a usarlo de manera segura. El uso incorrecto puede provocar el Síndrome de Shock Tóxico, una infección rara pero grave. Consulte con un adulto de confianza para obtener apoyo.

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

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

Pubertad

Folleto de Conexiones en el hogar

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

1.

2.

¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer por tu cuenta?

¿Cuáles son algunas cosas con las que necesita ayuda?

Haz un dibujo de cómo se ve tu cuerpo ahora. Muestra las partes que más te gustan.

Haz un dibujo de cómo se vería tu cuerpo cuando seas mayor. ¿Algunas cosas se verán diferentes? ¿Algunas cosas se verán iguales?

¿Cómo ha cambiado tu cuerpo desde que eras un bebé?

¿Cómo te sientes acerca de tu cuerpo creciendo y cambiando?

Sexualidad humana y responsabilidad en el distrito escolar independiente (ISD) de Austin

Nivel de grado: 3

Unidad: Sexualidad humana y responsabilidad

Reglas básicas

La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro: Revise las "Pautas para discusión" para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.

Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.

Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

Lección 3: Consentimiento y límites

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre el consentimiento, la autonomía corporal y los límites personales.

TEKS

3.10(A): identificar habilidades de rechazo como decir "no" cuando no se respetan la privacidad, los límites personales o el espacio personal.

NSES

CHR.5.CC.2:Explicar la relación entre el consentimiento, los límites personales y la autonomía corporal.

CHR.5.IC.1: Comunicar los límites personales y demostrar formas de respetar los límites personales de otras personas.

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Explique los términos consentimiento, límites personales y autonomía corporal;

Describa cómo comunicar los límites personales, incluido cómo decir "no" cuando no se respetan sus límites personales;

Identificar adultos de coConsent for Kids videofianza a quienes los estudiantes puedan hacer preguntas sobre el consentimiento y los límites.

MATERIALES

Dos copias de las páginas para colorear "Mi Cuerpo, Su Cuerpo" (una copia completa en papel blanco, otra copia completa en un color pálido como rosa o amarillo);se necesitarán copias adicionales o páginas al azar en papel blanco o del mismo color si tiene más de 22 estudiantes en su clase.

VOCABULARIO

Consentimiento

Límites Personales

Autonomía Corporal

INICIO: Participación (10-15 minutos)

Actividad: [Vídeo de Consentimiento para niños](#)

Direcciones: Comience pidiendo a los alumnos que recuerden de la primera lección sobre nuestros cuerpos lo que significa la palabra "privacidad". Recuérdales que mantener algo en privado significa que es solo para usted.

Explique que en esta lección vamos a hablar de esto de una manera diferente, porque su cuerpo es SU cuerpo! Muestra el [video](#).

Discuta el video comenzando con el término "autonomía corporal".

Pida a los alumnos que recuerden lo que dice el video sobre lo que es la "autonomía corporal" y escriba la frase en la pizarra.

El video lo explicó como "nadie más tiene derecho a decirte qué hacer con tu cuerpo". Discuta este concepto para que entiendan el término "con derecho" y cualquier otra cosa que no entiendan.

También puede desglosarlo para explicar que "corporalmente" se refiere a su cuerpo y "autonomía" significa "usted puede decidir".

Ahora pregunte qué dice el video sobre lo que es "consentimiento" y escriba la palabra en la pizarra.

El consentimiento consiste en pedir permiso para algo.

Discuta los ejemplos en el video: abrazos y tomados de la mano.

Pregunte: por qué es su cuerpo, ¿quién necesita obtener el consentimiento antes de abrazar o tocar su cuerpo? (amigos, extraños y adultos que conoces).

Pregunte: ¿y cómo sabes si tienes consentimiento para abrazar a alguien? (¿tienes que preguntar!)

Pregunte: ¿Cuáles son algunas cosas que los niños no pueden consentir? (contratos legales, votaciones y cosas sexuales)

Explique qué "cosas sexuales" es cualquier cosa que tenga que ver con las partes reproductivas de su cuerpo o las partes reproductivas del cuerpo de otras personas.

MEDIO: Explorar (20-25 minutos)

Instrucciones: Distribuya una página para colorear a cada estudiante. Dales de 5 a 10 minutos para colorear su página como quieran.

Después de unos 10 minutos, o cuando la mayoría de los estudiantes hayan terminado, para el tiempo. Pida a los alumnos que miren el color del papel que tienen y que se dividan en dos grupos según ese color; de modo que todos los alumnos cuyas copias estén en papel blanco vayan a un grupo, y todos los otros alumnos con copias hechas en el otro papel de color irán al otro grupo.

Una vez que estén en ese grupo, pídale a los estudiantes que se tomen unos minutos para mirar las fotos de los demás y admirar los dibujos y cómo los colorearon. Después de unos minutos, pida la atención de todos. Di algo como, *"Es posible que haya notado que en la esquina inferior derecha de su página tiene un número. Lo que les voy a pedir es que se pongan en orden del uno al once y se paren en ese orden. Es posible que haya más de una persona con el mismo número en tu grupo, y eso está bien."*

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

Una vez que los estudiantes se hayan puesto en orden, explique que sus dibujos, juntos, cuentan una historia. Comenzando con la persona que tiene el número uno en uno de los dos grupos, pídale a esa persona (o a

ambas personas juntas) que lea en voz alta lo que está escrito en su página. Luego cambie al otro grupo y pida a los estudiantes con el #2 en su página que lean lo que está escrito en su hoja. Alterne de un lado a otro hasta que se haya leído toda la historia.

Cuando todos hayan terminado, pídeles que se den un aplauso y que regresen a sus asientos con sus dibujos.

Cuando todos estén sentados, pida a los estudiantes que no tuvieron la oportunidad de leer parte de la historia en voz alta que le resuman de qué se trata la historia. Habla de los siguientes puntos importante:

- Que el cuerpo de todos es su cuerpo
- Que tú decides quién toca tu cuerpo y quién no.
- Que puedes decidir con qué tipo de toque estás bien y con qué tipo no estás bien
- Que otras personas decidan quién toca su cuerpo y quién no, y eso significa que todos debemos respetar a otras personas cuando dicen que no quieren que las toquen.

Explique que cómo se siente acerca de si desea o cómo desea que lo toquen es un "límite personal" y escriba esa frase en la pizarra. Dígales a los estudiantes que "personal" significa que cada persona debe decidir, y "límite" significa "un límite". Di algo como, *"Entonces, un límite personal puede significar que estás de acuerdo con que una persona te abrace pero no con otra; o puede ser que no te gusten nada los abrazos."*

Una vez más, hable sobre el "consentimiento" explicando que si dice que está de acuerdo con que lo toquen de cierta manera, ha dado su "consentimiento" y escriba esa palabra en la pizarra. Di algo como, *"Si no tiene el consentimiento de alguien, debe pedirlo antes de abrazarlo o tocarlo de cualquier manera. Si alguien intenta tocarte cuando no le has dado permiso, tienes derecho a decirle que se detenga, y él tiene la responsabilidad de hacerlo. Si no lo hacen, es importante que se lo comuniques a tus padres u otro adulto de confianza de inmediato."*

Final: Explique (10-15 minutos)

Pregunte a los estudiantes cómo saben cuáles son los límites personales de alguien. Las posibles respuestas pueden incluir: "Tienen que decírtelo" o "Debes preguntarles primero". Diles que vas a practicar haciendo eso ahora mismo.

Haga que cada alumno hable con su compañero (si tiene un número impar de alumnos, puede emparejarlos con el alumno adicional). Escriba en la pizarra, "Abrazando". Pida a los estudiantes que decidan quién será el estudiante uno y quién será el estudiante dos para esta actividad..

Una vez que cada pareja haya elegido una persona, dígales a esos estudiantes que en un momento le preguntarán a su pareja cómo se sienten acerca de los abrazos. El estudiante #2 debe responder honestamente: ¿les gusta abrazar? ¿De quién les gusta recibir abrazos? ¿Cuándo NO les gustan los abrazos? Diga "go" para que los estudiantes puedan iniciar sus conversaciones.

Después de 2 o 3 minutos, o cuando la mayoría de las conversaciones han llegado a un final natural, llame la atención al frente del salón. Procese las conversaciones de la díada haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió tu persona #2 acerca de los abrazos?
- ¿Qué dijeron para hacerte saber cómo se sentían?
- ¿Algo de lo que dijeron no quedó claro?
- ¿Qué crees que debería hacer alguien si ha establecido claramente un límite personal y la otra persona no lo respeta?

Después de algunas respuestas, pregunte:

- ¿Alguna vez alguien le ha hecho algo a otro estudiante que no le haya gustado al otro estudiante? ¿Cuáles son algunos ejemplos?

- Si es así, ¿qué hiciste una vez que descubriste que habías hecho algo que no respetaba los límites de esa persona?

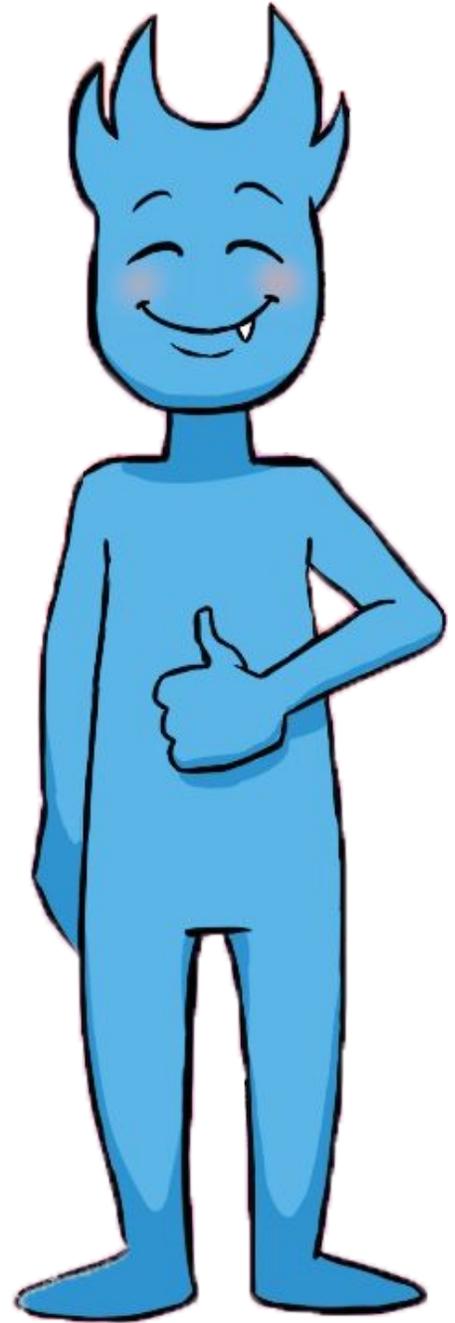
*(*NOTA PARA MAESTRO: Si los estudiantes no pueden encontrar sus propios ejemplos, puede ofrecer algo de su propia vida. O puede ofrecer un ejemplo relacionado con los abrazos, ya que acaban de discutirlo, y hablar sobre un momento en que abrazó a alguien que no era un abrazador. Otro ejemplo son las cosquillas. Independientemente del ejemplo que utilice, asegúrese de centrarse en un momento que no haya pasado por los límites de otra persona por error.)*

Después de escuchar lo que hicieron los estudiantes una vez que descubrieron que habían violado los límites de alguien, o después de compartir lo que hizo, resume con los siguientes puntos:

- Es muy importante tener claros tus límites
- Es muy importante preguntarle a alguien más sobre sus límites personales, si aún no te han dicho cuáles son.
- Si alguien no respeta tus límites personales, incluso después de que le hayas dicho cuáles son, debes ir a buscar a un adulto que conozcas bien y en quien confíes y decírselo para que pueda detener este comportamiento. Tienes derecho a decir quién puede y quién no puede tocarte y de qué manera.

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídale que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre los límites personales y el consentimiento.

Mi Cuerpo, Su Cuerpo.

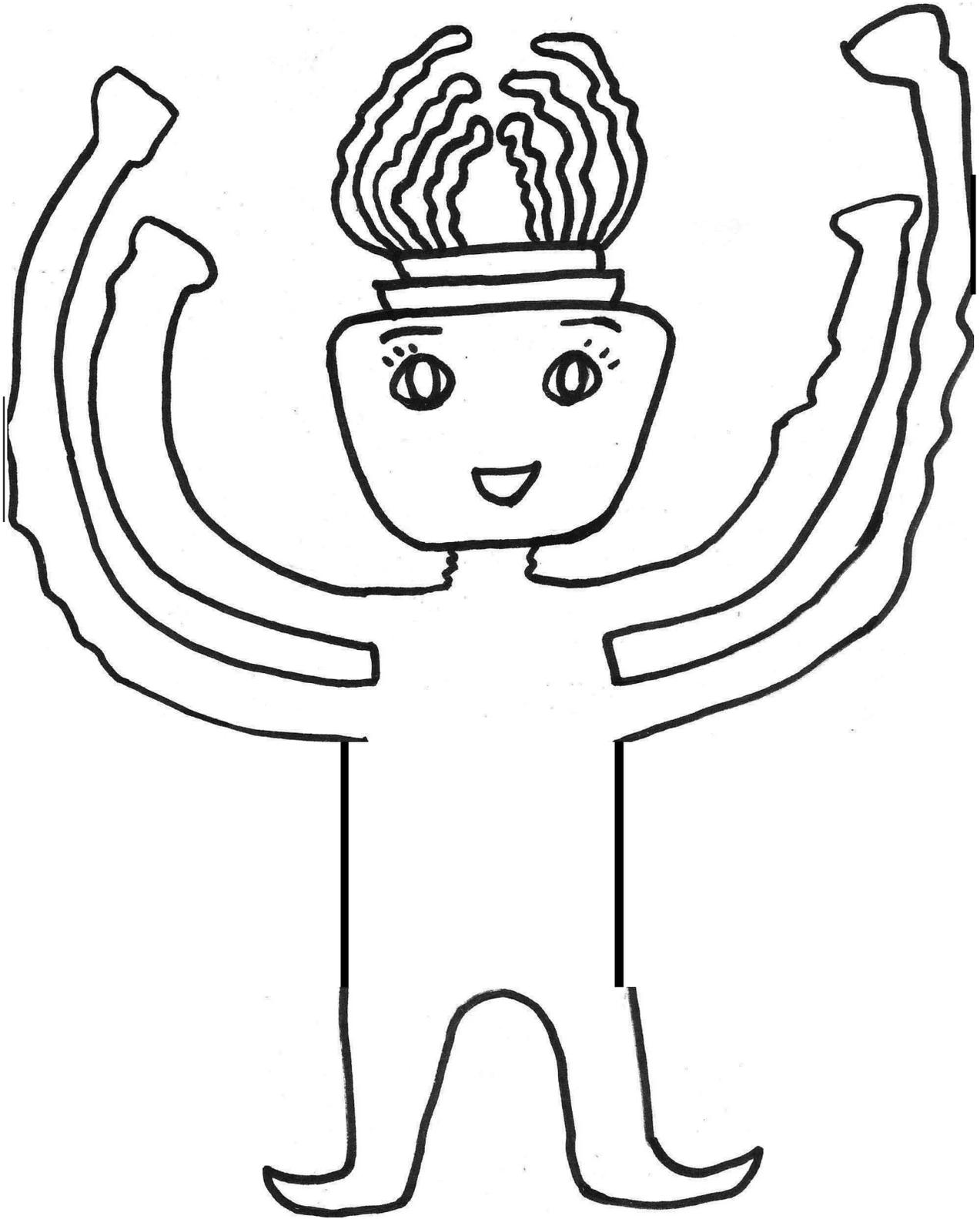


Escrito por: Isy Abraham-Raveson

Ilustrado por: Rebecca Klein Y Rachel Frome

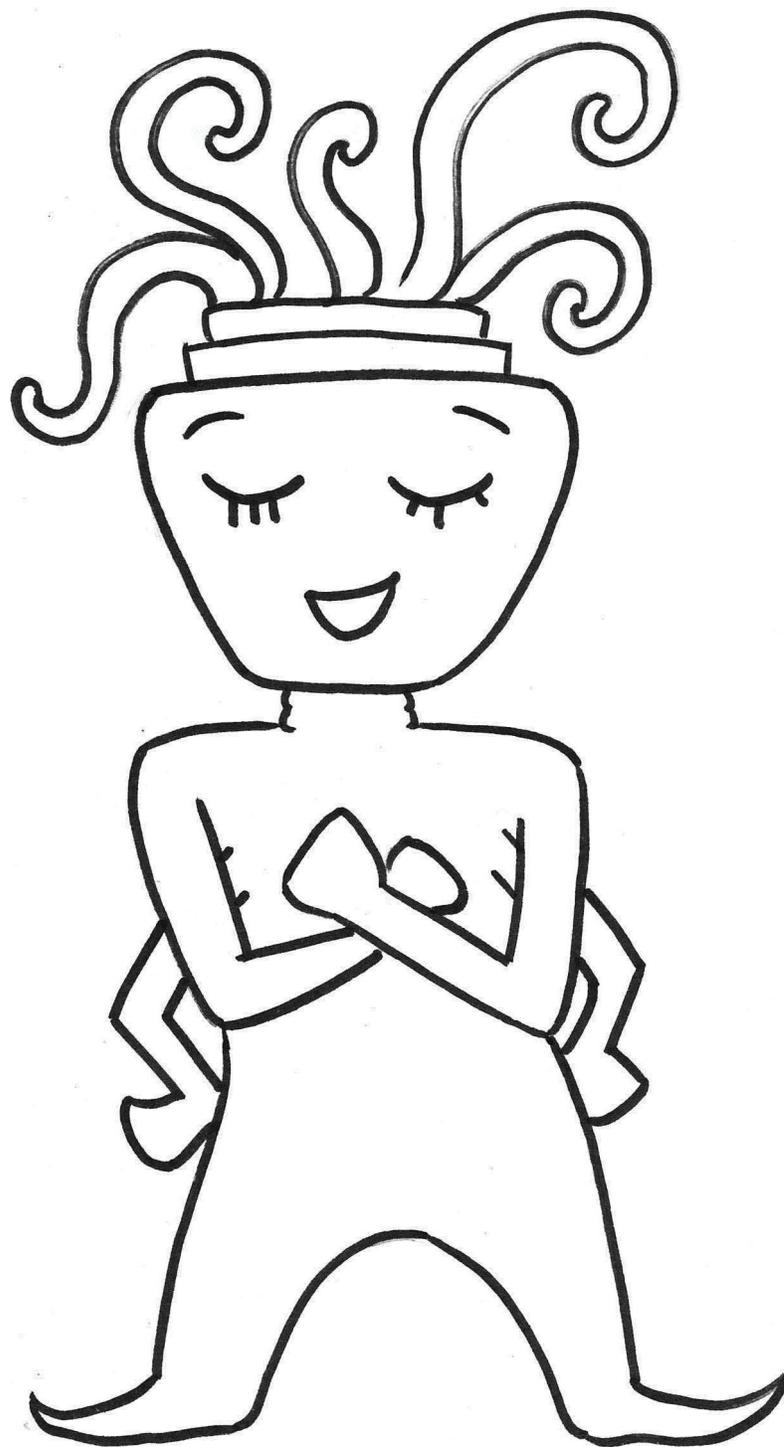


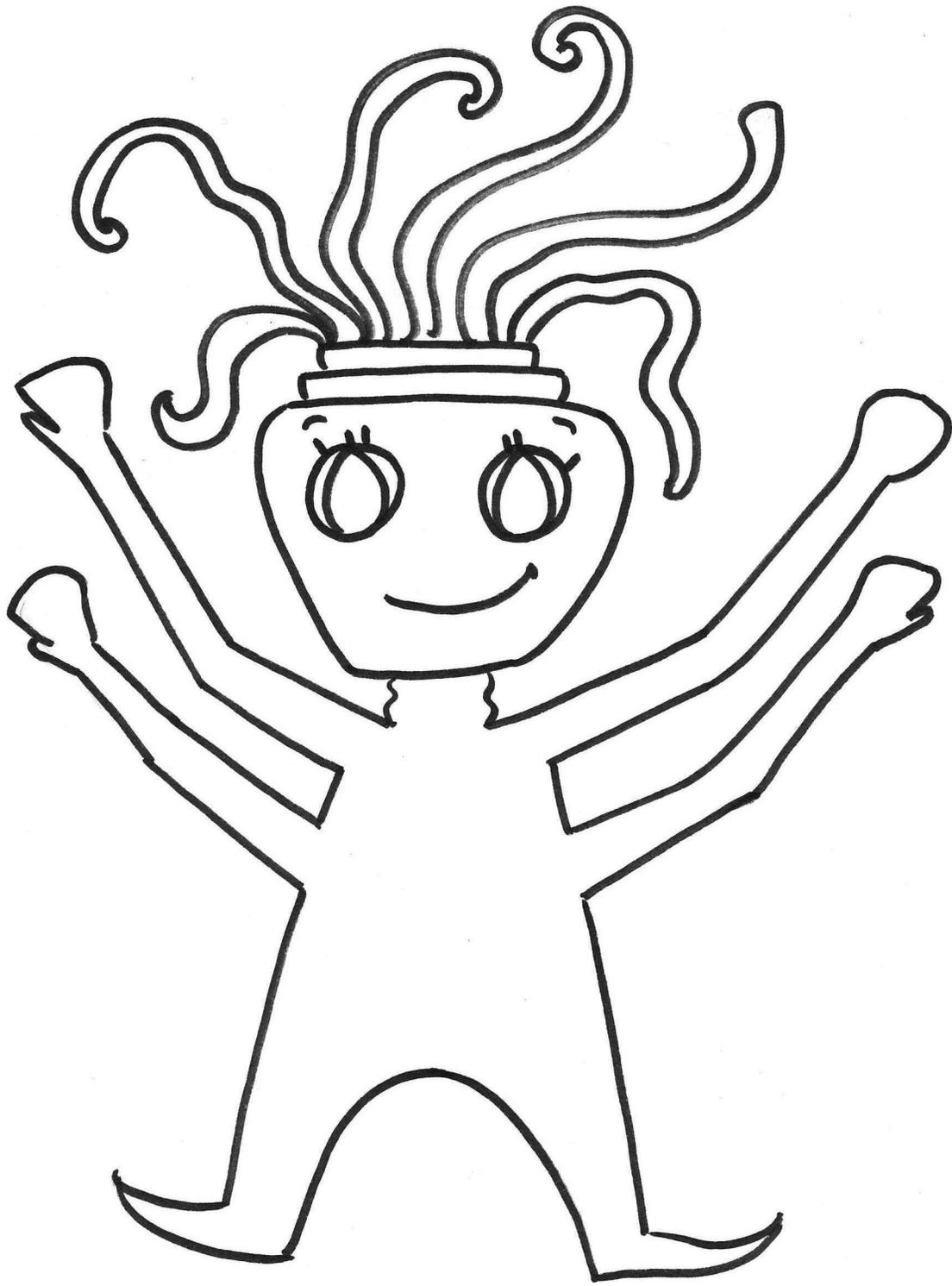
¡Tu cuerpo es TU CUERPO!



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

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





¡Si quieres un abrazo, puedes pedir uno!

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



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



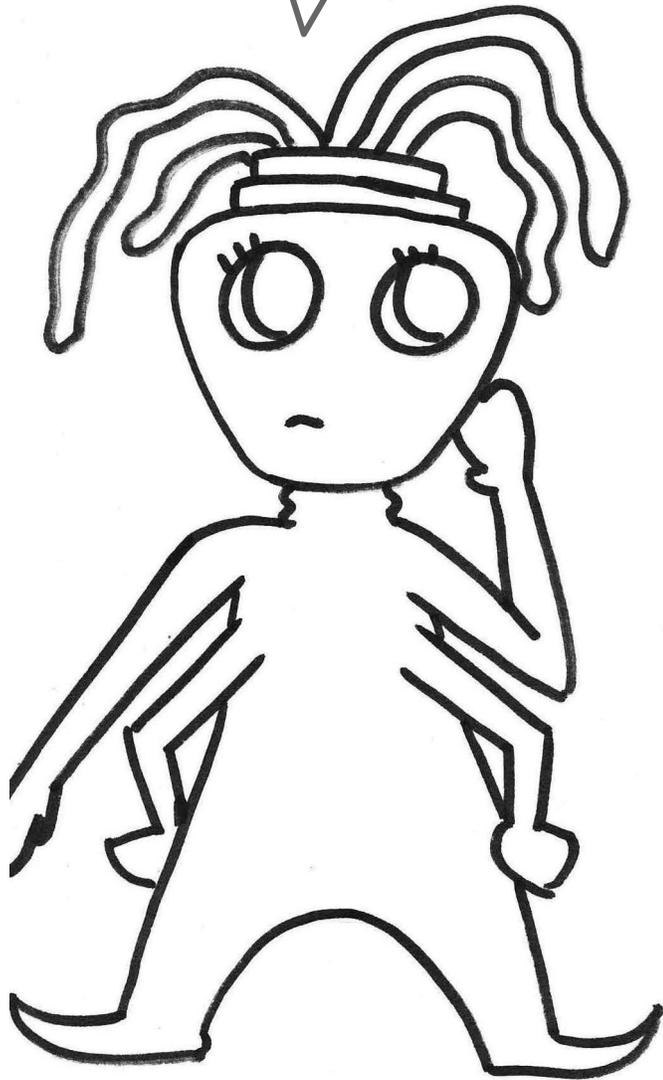
Entonces, si alguien dice: "¡Ve a abrazar a la abuela!", puedes decir:

¡Si por favor!



O, puedes decir:

¡No
gracias!



MI CUERPO



SU CUERPO



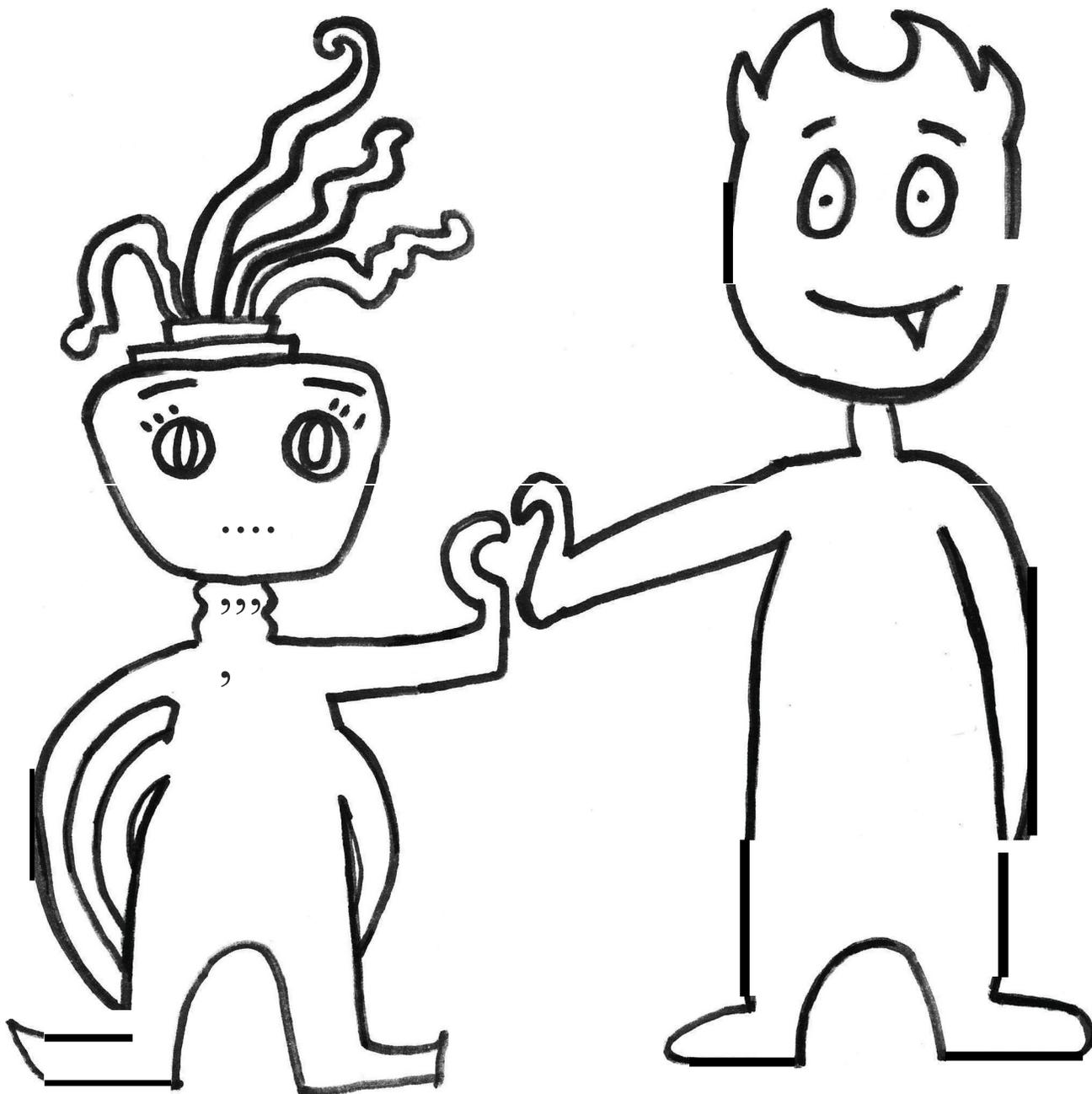
Y si tu cuerpo es tu cuerpo,
entonces los cuerpos de otras
personas son **SUS** cuerpos.

No ahora

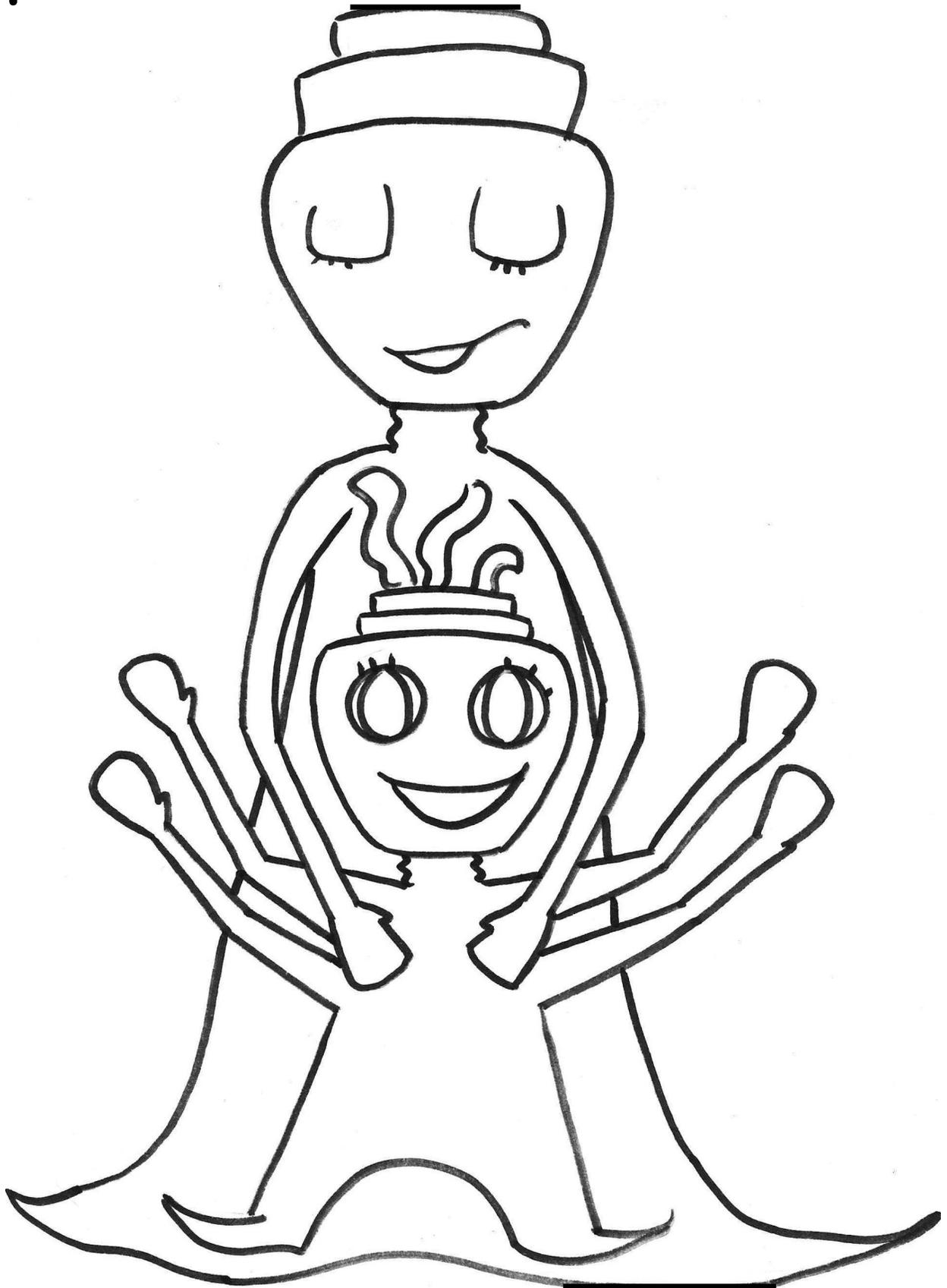


Eso significa que si quieres abrazar a tu amigo, debes pedirselo. Y si tu amigo no quiere un abrazo, ELLOS pueden decir "¡NO!"

Y eso no significa que no te quieran.
No significa que no querrán un abrazo
en otro momento. Pero significa que no
puedes tocarlos. ¡Porque es SU cuerpo!



Pero no te preocupes. ¡Siempre puedes encontrar a **ALGUIEN** que quiera un abrazo!



Límites y Consentimiento

Folleto de Conexiones en el hogar

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

- 1.
- 2.

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



¿Qué podrías hacer en su lugar?



vector created by freepik - www.freepik.com

Completa los espacios en blanco con estas palabras:

AUTONOMÍA CORPORAL

CONSENTIMIENTO

LÍMITES

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

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

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

**Sexualidad humana y responsabilidad en el distrito escolar
independiente (ISD) de Austin**
Nivel de grado: 3
Unidad: Sexualidad humana y responsabilidad

Reglas básicas

La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

Sugerencia para el maestro: Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.

Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.

Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Pensar-Emparejar-Compartir), para hablar paga ficha (fichas parlantes), etc.

Lección 4: Seguridad Personal

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre el abuso y la negligencia y cómo mantenerse a salvo.

TEKS

13(C) Definir abuso y negligencia.

NSES

IV.2.AI.1: Identificar situaciones que pueden ser incómodas o peligrosas (p. ej., intimidación, burlas, abuso sexual infantil)

IV.2.AI.2: Identifique adultos de confianza, incluidos padres y cuidadores, con los que pueda hablar sobre situaciones que pueden ser incómodas o peligrosas (por ejemplo, intimidación, burlas, abuso sexual infantil)

*(*Estos son los estándares de kinder a 2do grado que se cumplen en el grado 3*)*

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Explique los términos “abuso” y “negligencia”;

Identificar situaciones de bandera roja y formas de mantenerse a salvo;

Identificar adultos de confianza a quienes los estudiantes puedan hacer preguntas sobre seguridad personal.

MATERIALES

Reglas de seguridad Tarjetas visuales

Hoja de actividades del molinete
Tarjetas "Qué pasaría si"

VOCABULARIO

Abuso

Negligencia

INICIO: Participación (5-10 minutos)

Actividad: Reglas de Seguridad

Instrucciones:

Hoy vamos a hablar sobre seguridad personal y prevención de abusos.

¿Quién sabe lo que significa **prevención**? (*Obtenga respuestas.*) Prevenir algo significa evitar que suceda antes de que comience, no dejar que suceda. Esta lección trata de asegurarse de que usted esté seguro y que los niños no sufran daños. Entonces, comencemos hablando de cómo los niños a veces se lastiman. ¿Cuáles son algunas formas en que los niños pueden lastimarse? (*Obtenga respuestas, como rasparse una rodilla, caerse de una bicicleta, tener un accidente automovilístico, etc.*)

También hay muchos niños que resultan heridos por el abuso infantil. ¿Quién sabe lo que significa **abuso**? (*Obtener respuestas.*) El abuso es cuando un adulto o un niño mayor lastima a un niño, ya sea físicamente o con palabras, o si alguien toca las partes reproductivas de su cuerpo. También es un tipo de abuso, llamado **negligencia**, si los padres/tutores no cuidan a sus hijos o no les dan lo que necesitan para estar seguros y saludables. El abuso puede ocurrir por extraños, y también puede ocurrir por personas que conocemos, amamos y confiamos.

Sé que parte de la información que estamos discutiendo puede no ser fácil de tratar, pero todos ustedes están haciendo

muy bien escuchando y siendo serios con este tema tan importante. Hay muchas personas que están haciendo grandes cosas para ayudar a detener el abuso y ayudar a los niños que han sido lastimados. Hay muchas personas que intentan asegurarse de que el abuso nunca suceda.

MEDIO: Explique y Practica (15-25 minutos)

Actividad: **Reglas de Seguridad**

Diga: Primero, quiero que se tomen un minuto para pensar en las reglas de seguridad que les han enseñado sus padres o otros adultos. Cuando digo "adelante", voy a lanzar una pelota de papel (un pedazo de papel hecho una pelota) a uno de ustedes. Si coges el papel, quiero que compartas una regla con el grupo. Cuando ya hayan compartido una regla, tire la pelota de papel a un compañero de clase y podrán compartir otra regla de seguridad.

Distribuya el folleto del molinete.

Di algo como: A continuación, te enseñaré 5 Reglas de Seguridad. (*del programa [MBF Asuntos de Seguridad Infantil™](#)*) eso puede ayudarlo a identificar el abuso y ayudarlo a saber qué hacer si alguna vez le sucede a usted o a alguien que conoce. Después de discutir cada regla, escribe la regla de seguridad en el espacio provisto en el molinete.

Use las tarjetas visuales de las 5 Reglas de Seguridad para mostrar cada regla a los estudiantes. Lea el guión en el reverso de cada tarjeta para explicar la regla.

Diga: En la parte inferior de su hoja de molinete, tómese unos minutos para responder la pregunta: "¿Cómo puede usar las 5 Reglas de Seguridad para mantenerse a salvo?"

Conceda a los alumnos unos minutos para completar esta actividad y, si el tiempo lo permite, pida a algunos alumnos que compartan lo que escribieron. Estos se pueden exhibir en el salón de clases y/o animar a los estudiantes a llevarlos a casa y compartirlos con los padres/tutores.

Actividad: Detectar Banderas Rojas (Señales de alerta)

Diga: Finalmente, quiero asegurarme de que sepa qué hacer si detecta Señales de Alerta o situaciones inseguras. Compartiré algunas tarjetas con ustedes y trabajarán en parejas para leer la situación en la tarjeta y discutir juntos lo que harían. Recuerde que un adulto seguro puede ser un padre o tutor o cualquier otro adulto de confianza que conozca. Cuando hayan terminado, discutiremos las situaciones como clase y escucharemos lo que algunos de ustedes decidieron.

Permita que los estudiantes formen parejas o asigne parejas. Distribuya una tarjeta de "Qué pasaría si" a cada par de estudiantes. Algunas de las situaciones pueden distribuirse a más de una pareja. Dé a las parejas aproximadamente 5 minutos para discutir y decidir qué harían. Llame a la clase de nuevo al orden. Lea cada situación de la lista a continuación y pregunte a los estudiantes que tenían esa tarjeta. Permita que los estudiantes compartan sus pensamientos, reforzando las respuestas que reflejan las 5 Reglas de Seguridad:

Pregunta "Qué pasaría si":	Posibles respuestas de los estudiantes:
¿Qué pasa si estás en el baño y alguien trata de tocarte?	Di no, aléjate y cuéntaselo a un adulto seguro
¿Qué pasa si estás en línea y alguien pregunta sobre usted o su familia en un chat?	No proporcione ninguna información, cierre la sesión, dile a un adulto seguro
¿Qué pasa si estás con una niñera y ellos vienen con un amigo que no conoces?	Dile a la niñera que no está permitido, llame o envíe un mensaje de texto a su padre/tutor
¿Qué pasa si estás en la casa de una amiga y el hermano mayor de ella quiere que vayas al sótano con él?	Say no, get away, and tell a Safe Adult
¿Qué pasa si vas caminando a la escuela con un amigo y un coche se detiene junto a usted y el conductor pide indicaciones para llegar a la escuela?	Escápese y cuénteles a un adulto seguro (adultos no debe pedir ayuda a los niños)
¿Qué pasa si alguien llama a la puerta cuando tu padre/tutor está bañándose, la responderías?	No, ignóralo y cuéntaselo a tu padre/tutor
¿Qué pasa si estás jugando afuera con un grupo de amigos y un vecino te invita a su casa?	Ve a casa y pide permiso primero.
¿Qué pasa si estás en el vestuario y tu entrenador o profesor te pide que te desnudes frente a ellos?	Di no, aléjate y cuéntaselo a un Adulto Seguro

Final: Explorar(10-15 minutos)

Actividad: Nube de Palabras

Diga: Para terminar hoy, hagamos una lista de palabras en las que piensan cuando piensan en prevenir el abuso infantil y mantenerse a salvo.

Comenzando con las 5 Reglas de Seguridad, haga una lista de las palabras mientras los estudiantes comparten ideas.

Diga: Ahora, usemos algunas de estas palabras, o sus propias palabras, para crear una nube de palabras. Muestre la nube de palabras de muestra y explique que una nube de palabras es como una imagen que usa palabras.

Los estudiantes pueden trabajar individualmente o en pequeños grupos para crear sus propias Nubes de Palabras y mostrarlas después.

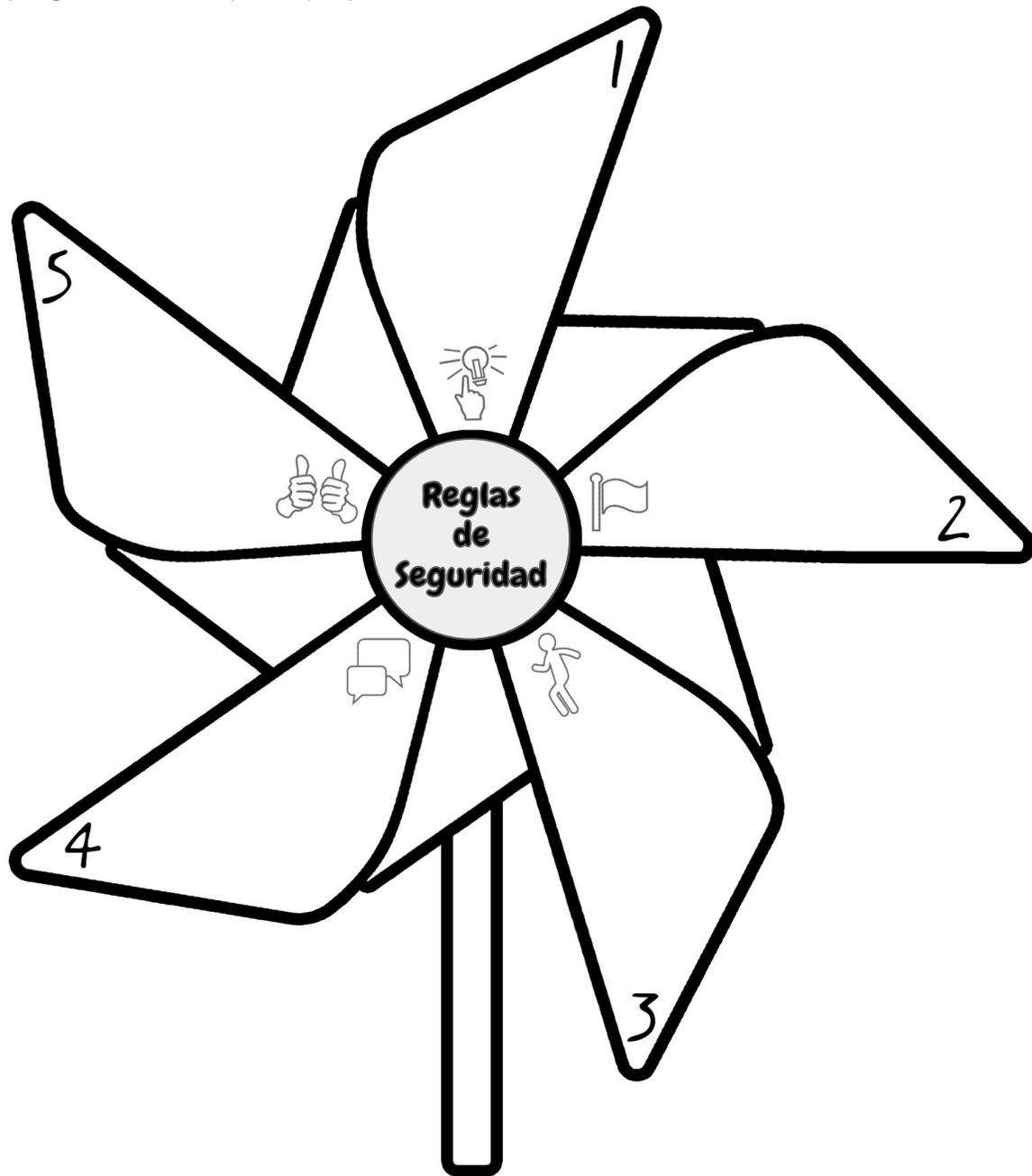
Recuerde a los estudiantes que usen diferentes colores y diferentes tipos de escritura para cada palabra para que se vea más interesante.

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídale que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre su cuerpo.

**Lección adaptada de el programa [MBF Asuntos de Seguridad Infantil™](#) , [Plan de Lección del Mes de Prevención del Abuso Infantil \(grados 3-5\)](#)*

Mis 5 Reglas de Seguridad

Instrucciones: Escriba cada regla de seguridad en el espacio proporcionado en el molinete. Luego responda la pregunta en el espacio proporcionado a continuación.



¿Cómo puedes usar las 5 Reglas de Seguridad para mantenerte seguro?

Regla de Seguridad #1:

Saber Lo Que Pasa



Guión del maestro:

La regla de seguridad #1 es Saber Lo Qué Pasa.

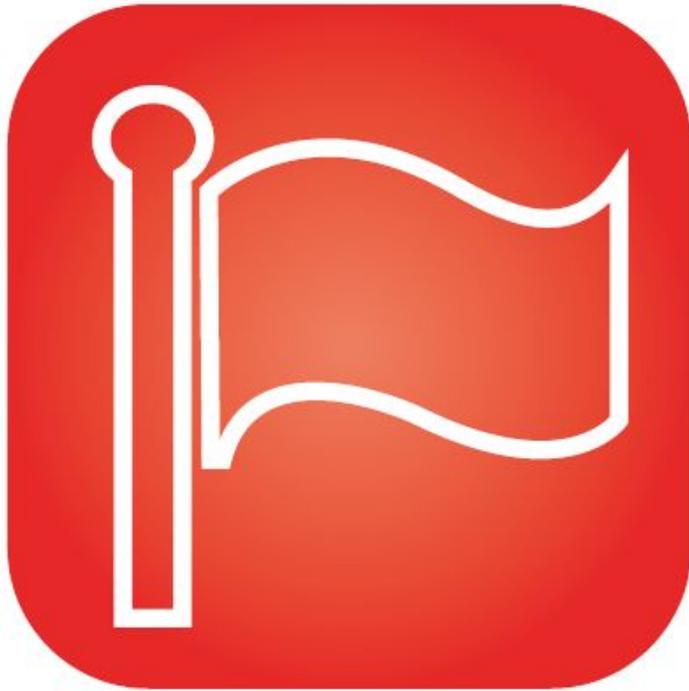
Esta regla lo ayuda a comprender información de seguridad importante, como llamar al 911 y conocer los procedimientos de seguridad en la escuela y el hogar.

Esta regla lo ayuda a comprender información de seguridad importante, como llamar al 911 y conocer los procedimientos de seguridad en la escuela y el hogar.

Regla de Seguridad #2:

Detectar Banderas Rojas

(Señales de alerta)



Guión del maestro:

La regla de seguridad #2 es Detectar Banderas Rojas (Señales de Alerta).

¿Alguna vez has visto un semáforo con luces rojas, amarillas y verdes? ¿Sabes que el semáforo en rojo significa alto? (Sí o no)

Cuando hablamos de la Regla de Seguridad #2, las Banderas Rojas son como luces rojas y significan alto o peligro. Las Banderas Rojas son cuando ve algo inseguro o ve a alguien hiriéndolo con palabras o acciones.

Algunos ejemplos de Banderas Rojas o Señales de Alerta son cuando un adulto o otro niño:

- usa palabras malas o hirientes
- utiliza toques hirientes
- toca las partes de su cuerpo reproductivo o le pide que toque las partes de su cuerpo reproductivo
- juega juegos sobre las partes reproductivas del cuerpo
- Juega trucos para intentar que hagas algo inseguro o algo que no quieres hacer.
- le dice que ha hecho algo mal o que se meterá en problemas si le dice a alguien algo que quiere que haga
- alguien que no conoces que te pide tu información personal

Cuando vea este tipo de comportamientos que son Señales de Alerta, entonces sabrá que puede usar las otras Reglas de Seguridad para ayudar.

Regla de Seguridad #3:

Hacer un Movimiento



Guión del maestro:

La Regla de Seguridad #3 es Hacer un Movimiento.

Esta regla te dice que si detectas señales de alerta y ves que alguien es abusivo o hiriente, puedes Hacer un Movimiento.

Hay formas en las que puede Hacer un Movimiento para ayudarlo a usted o a otra persona a estar a salvo, como Alejarse de una situación insegura o mala, o puede mantenerse Alejado de personas o situaciones que sabe que no son seguras.

Regla de Seguridad #4:

Háblalo



Guión del maestro:

La regla de seguridad #4 es Háblalo.

Esta regla le dice que debe hablar con un Adulto Seguro para obtener ayuda.

Un Adulto Seguro es un adulto de confianza que conoces bien y que te escuchará y te ayudará si acudes a él para hablar sobre una situación insegura.

Regla de Seguridad #5:

Sin Culpa / Sin Vergüenza



Guión del maestro:

La regla de Seguridad #5 Sin Culpa | Sin Vergüenza.

Si alguna vez te lastiman o abusan, nunca tienes la culpa y nunca debes avergonzarte de decírselo a un Adulto Seguro.

No importa lo que alguien haga para lastimarte o lo que te digan, incluso si dicen que tienes la culpa o que te meterás en problemas si lo dices, nunca tienes la culpa y nunca es demasiado tarde para decirlo.

Tarjetas “Qué pasaría si”

Instrucciones para el maestro: Recorte tarjetas individuales para que parejas de estudiantes lean y discutan. Reproducir según sea necesario.

Adaptado de Darkness to Light Stewards of Children “¿Qué pasaría si?” Juego. Usado con permiso.

<p>¿Qué pasa si estás en el baño y alguien trata de tocarte? ¿Qué harías?</p>	<p>¿Qué pasa si estás en línea y alguien pregunta por ti o tu familia en un chat?</p>	<p>¿Qué pasa si estás con una niñera y viene un amigo que no conoces?</p>	<p>¿Qué pasa si estás en la casa de un amigo y su hermano mayor quiere que vayas al sótano con él?</p>
<p>¿Qué pasa si estás caminando a la escuela con un amigo y un auto se detiene a tu lado y el conductor te pregunta cómo llegar a la escuela?</p>	<p>¿Qué pasa si alguien llama a la puerta cuando tu padre/tutor está bañándose? ¿La responderías?</p>	<p>¿Qué pasa si estás jugando afuera con un grupo de amigos y un vecino te invita a su casa?</p>	<p>¿Qué pasa si estás en el vestuario y tu entrenador o profesor te pide que te desnudes delante de ellos?</p>

Seguridad del Personal

Folleto de conexiones en el hogar

Dos adultos en los que confío para hablar sobre mantenerse seguro son:

- 1.

- 2.

Coincidir con las Reglas de seguridad. Dibuja una línea desde la regla hasta la explicación.

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Saber lo que pasa | A. Cuando hablas con un Adulto Seguro para obtener ayuda. |
| 2. Detectar Banderas Rojas | B. Cuando se aleja de una situación insegura o mala, o se aleja de personas o situaciones que sabe que no son seguras. |
| 3. Hacer un Movimiento | C. Usted nunca tiene la culpa y nunca debe avergonzarse de decirle a un Adulto Seguro. |
| 4. Háblalo | D. Cuando comprende información de seguridad importante, ese abuso está mal y decirlo es bueno. |
| 5. Sin Culpa / Sin Vergüenza | E. Cuando ve algo inseguro o ve a alguien hiriéndolo con palabras o acciones. |



¡Tú decides qué tipos de contacto aceptas!
 Para que alguien te toque, siempre tienes que sentirte seguro/a.
 ¡Nunca debe ser un secreto!
 Si te tocan y eso te hace sentir "sucio/a", ese es el momento en que debes...

