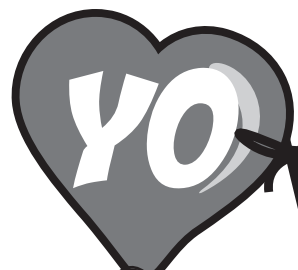




Instituto Jesuita Sagrada Familia
Colegio Primario Padre Sebastián Raggi S.J.



5°
GRADO



...”Y Dios creó al hombre a su imagen, los creó a imagen de Dios, los creó varón y mujer” ... Génesis 1,27
...” La persona humana, creada a imagen de Dios, es a la vez corporal y espiritual”



Hemos sido creados en el amor, por el amor y para el amor.

La educación para el amor y la sexualidad forma parte de la formación integral de la persona, y debe darse desde la creatividad, en pro de la libertad y orientada hacia la verdad.

Nuestra Institución quiere dar respuesta a la problemática que ha cobrado énfasis en la actualidad, generando respuestas a la necesidad de ser personas, y que se manifiesta a través de actitudes y comportamientos en donde el conocimiento, el cuidado y respeto del propio cuerpo y el del otro sexo, son elementos fundamentales para asumir libre y responsablemente la propia sexualidad.

*La vida de los seres humanos tiene un sentido muy importante: **Amar**. Fue Dios, que al crearnos, sembró en nosotros este deseo de comunicarnos, escucharnos, abrazarnos.*

*El primer mandamiento es **Amar** a Dios, y el segundo a nuestro prójimo. Pensemos qué felices somos al sentirnos queridos por nuestras familias y amigos, y cuánto más felices al saber que los amamos también.*

A través de nuestra sexualidad, creada y querida por Dios, las personas podemos relacionarnos y expresar amor.

A medida que desarrollemos los distintos temas, te darás cuenta de la maravilla de la creación y podrás dar gracias a Dios, junto con nosotros, por este don de ser varón y de ser mujer en el mundo.

Diferencia entre **sexualidad** y **sexo**:

- ❖ El término SEXO, refiere específicamente a las características biológicas que definen a los seres humanos en varón y mujer.
- ❖ La SEXUALIDAD es un componente básico de la personalidad; un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, expresar y vivir el amor humano. Es el eje de su evolución individual y de su inserción en la sociedad. En la sexualidad están las notas características que constituyen a las personas como varones y mujeres, tanto en lo biológico u orgánico, como en lo psicológico, social, histórico, cultural, afectivo y moral.

FUNDAMENTACIÓN

En la Asamblea del Consejo Federal de Educación se aprobaron los “Lineamientos Curriculares para la Educación Sexual Integral – Programa Nacional de Educación Sexual Integral – Ley N° 26.150” / Resolución CFE N° 45/08 – Buenos Aires, 29/05/08.

Estado, Provincias y Ciudad de Buenos Aires, asumen la responsabilidad principal e indelegable de proveer una Educación Sexual Integral, permanente y de calidad, garantizando la igualdad, gratuidad y equidad en el ejercicio de este derecho.

El Gobierno de la Provincia de Córdoba reafirma el compromiso asumido de implementar la Ley de Educación Sexual Integral, en el marco de responsabilidad del Estado, preocupado y ocupado por la promoción de los Derechos Humanos para, así, dar cumplimiento a su Art. 1 que expresa: “Todos los educandos tienen derecho a recibir educación sexual integral en los establecimientos educativos públicos de gestión estatal y privada de las jurisdicciones Nacional, Provincial, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Municipal”.

En este sentido, reconociendo *“el derecho y obligaciones de padres, madres y tutores como primeros educadores de sus hijos y al rol de la familia como institución indisoluble, ligada a la socialización y educación de las personas”*, desde el Estado *“deben propiciarse las condiciones para que la escuela se constituya en el espacio institucional con el deber y la capacidad para generar condiciones que igualen el acceso a la información y formación de todos los alumnos/as en lo que hace a la construcción de su identidad, autonomía, inviolabilidad y dignidad”*.

Por lo tanto, la Educación Sexual Integral (ESI) forma parte de la política educativa y debe ser abordada en todos los niveles educativos (Inicial, Primario, Medio, Superior, Estatal y Privados) de manera gradual, sostenida y coherente.

La propuesta *“Yo, tú, nosotros... creciendo juntos en el amor”*, es responsabilidad de todos los integrantes del colegio Padre Sebastián Raggi, como respuesta institucional a la obligatoriedad del abordaje de la ESI, promoviendo los valores ignacianos y el espíritu del *“magis”*, basado en la superación y generosidad, en el servicio y la excelencia.

Es por ello que padres, directivos y docentes debemos reflexionar en la temática del amor y la sexualidad humana, tomada como una fuerza maravillosa y creadora, siempre y cuando esté *integrada* a la totalidad del ser humano, que va más allá de la mera genitalidad: no se ciñe ni a los órganos genitales, ni a lo que está vinculado a la generación.

Es aquí donde a la escuela se le presenta el gran desafío: contribuir a esa integración.

Cada vez que trabajamos y profundizamos en el *“ser libres”*, cada vez que trabajamos en pro del *“ser persona”*, dueña de sus sentimientos y emociones, estamos preparando a los niños para vivir una sexualidad unida a un ser integral. Sólo de esta manera se vivirá en plenitud.

El valor fundamental que ayuda a una sexualidad plena es el conocer y amar a Dios. Saber que Dios elige a cada persona para la vida, que nos ama por lo que somos, sin más, y que estamos hechos a *“imagen y semejanza”* suya, nos ayudará a valorarnos, aceptarnos, respetarnos y proyectarnos para los demás. ¿Para qué?

- para que ayudemos a los chicos a descubrir sus fortalezas y debilidades,
- para que propiciemos el dominio de sí y la interacción con los otros,
- para enseñarles a valorar su sexualidad como un don divino, aceptarse como varón o mujer y salir al encuentro con los otros,
- y para contagiar a los padres esta convicción de que reforzando actitudes positivas, cotidianamente y con afecto, se prepara a los hijos para la vida

(Febrero de 2009)

En definitiva, toda educación sexual es educación en, para y del amor.

OBJETIVO PRINCIPAL

- ❖ *Formar a los alumnos para que integren, de manera positiva, armónica y saludable, la sexualidad y la afectividad en su desarrollo, favoreciendo el crecimiento pleno de su persona y fortaleciendo su capacidad de amar, de comprometerse y de donarse, junto a otro, en una tarea y un proyecto común.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ *Ofrecer información y conocimientos científicos y éticos, actualizados.*
- ✓ *Acompañar el proceso de construcción de identidad y vínculos con otros en el marco de respeto a los derechos humanos.*
- ✓ *Analizar críticamente y reflexionar sobre la información brindada por los distintos medios masivos de comunicación.*
- ✓ *Desarrollar competencias para la verbalización de sentimientos y necesidades, emociones, problemas y la resolución de conflictos a través del diálogo.*
- ✓ *Promover actitudes responsables frente a la sexualidad.*
- ✓ *Promover diálogos constantes entre los distintos actores institucionales.*
- ✓ *Lograr que reconozcan la etapa de desarrollo por la que los niños atraviesan (características, limitaciones, sentimientos, valores)*
- ✓ *Brindar conocimientos básicos de higiene personal y la influencia que esta tiene en la salud en general, promoviendo la adquisición de hábitos saludables.*
- ✓ *Propiciar aprendizajes basados en el respeto por la diversidad y el rechazo por todas las formas de discriminación.*
- ✓ *Estimular buenas relaciones entre compañeros más allá del género.*
- ✓ *Procurar igualdad de trato y oportunidades para varones y mujeres.*

CONTENIDOS CONCEPTUALES, EJES PRIORITARIOS, OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA UNIDAD

CONTENIDOS	Páginas	EJES PRIORITARIOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<u>ASÍ SOY YO</u> Fichas Personales: “¿Quién soy...?” Autoestima. Identifico mis características La imagen de ti mismo La imagen ideal y la imagen real	1	VALORAR LA AFECTIVIDAD	• Descubrir su subjetividad y desarrollar la personalidad particular de cada uno/a, reconociendo y aceptando las diferencias. • Valorar y respetar el propio cuerpo como parte de su identidad. • Contrastar los ideales de los medios sociales con la realidad.
<u>¡ES MARAVILLOSO CRECER!</u> La pubertad. Cambios que se “sienten” Las chicas y los cambios que se “ven” Los chicos y los cambios que se “ven”	8	CUIDADO DEL CUERPO Y LA SALUD	• Abordar el conocimiento de sí mismo y del propio cuerpo, con sus cambios y continuidades, tanto en su aspecto físico como en sus necesidades, emociones, sentimientos y modos de expresión. • Conocer su propio desarrollo y el del sexo opuesto con respeto y desmitificando saberes. • Promover hábitos de higiene personal, asumiendo el cuidado personal.
<u>BUENOS TRATOS Y MALOS TRATOS</u> Video: Violencia simbólica Los chicos opinan...	15	EJERCER NUESTROS DERECHOS	• Estimular el enfoque de los derechos humanos para la convivencia social y la vida comunitaria • Promover prácticas de prevención, autoprotección y protección a los otros, en contra de la vulneración de los derechos de los niños.
<u>MI FAMILIA Y YO</u> Tipos de familias. Diferencias y semejanzas Funciones de las personas de la familia El vínculo con mis padres	19	VALORAR LA AFECTIVIDAD	• Reconstruir las funciones familiares y reconocer las diferencias individuales de los integrantes. • Identificar personas importantes con las que se convive y se comparten momentos y experiencias de vida. • Propiciar una actitud positiva frente a la conformación de la familia.
<u>LOS OTROS Y YO</u> Entre amigos y amigas El rechazo a los otros Ser iguales y distintos al mismo tiempo	25	RESPETAR LA DIVERSIDAD	• Reconocer las múltiples diferencias entre las personas y las ventajas de las relaciones afectivas de amistad. • Valorar actitudes positivas que favorezcan una plena integración con los pares. • Propiciar el respeto por la diversidad y el rechazo a toda forma de discriminación.
<u>MEDIOS, GÉNERO Y SEXUALIDAD</u> Video: Educación para la sexualidad La ternura y la violencia en los medios Análisis crítico de TV y de canciones	31	RECONOCER LA PERSPECTIVA DE GÉNERO	• Discriminar los mensajes de los medios de comunicación. • Comprender cómo afectan en las actitudes, los valores y las formas de expresar la ternura y la violencia. • Definir aptitudes y facultades individuales que subyacen en el comportamiento de masas.

UNIDAD 1:

“Así soy YO”

En pocas palabras, a los grandes...



*Me dicen que ya soy grande
si me tienen que retar.
pero yo me siento chico
aunque comience a cambiar.*



*Mi cuerpo y mis sentimientos
me hacen temer y dudar,
por eso yo necesito
que me puedan escuchar.*

*No me critiquen tanto
recuerden, a mi edad,
¿no les pasaba lo mismo?
busco mi identidad.*



*Ayúdenme a conquistar
mi vida y mi libertad.
a descubrir mi lucha
por el respeto y la paz.*



*Mis deberes y derechos
ayúdenme a descubrir...
Esto, en pocas palabras,
yo, les quería decir.*

Silvia Zurdo

✍ Reflexiona sobre ti mismo reconociéndote como una persona individual y llena las **“Fichas personales”**:

✍ **Me llamo**

También me dicen

Creo que mi nombre quiere decir

Lo que más me gusta de mí es

Algo que no me gusta de mí es

Lo bueno de ser mujer/varón es

Físicamente soy...

Mis pies *Mi cuerpo*

Mis ojos *Mi pelo*

Mi estatura *Mi color de piel*

Un detalle especial que tengo es

Mis gustos y preferencias son (comida, música, ropa, un libro, un programa

de TV, una peli, un lugar, animales...)

.....

Lo que puedo y me gusta hacer

Lo que no me gusta hacer o me resulta difícil

Las cosas que me parecen bien

Las cosas que me parecen mal

✍ **Mi historia**

Lo que me contaron sobre mi nacimiento

Lo que me acuerdo de cuando era bien chiquito/a

Alguna anécdota que me contaron de cuando era bien chiquito/a

.....

Algunos hechos importantes de mi vida fueron

Algo especial que me pasó y quiero contarles

.....

Cosas que me hacen feliz

.....

Cosas que me ponen triste

.....

Cosas que me dan vergüenza, miedo, rabia

.....

Mis amigos

Mi mejor amiga/o es Tiene años

Así nos hicimos amigos

Lo que más nos gusta hacer juntos es

Una vez nos peleamos

¿después qué pasó?

Otros amigos son

Lo que hacemos juntos es



Mi familia

Está compuesta por

Los que vivimos juntos somos

Lo que más nos gusta hacer juntos es

Lo que me gustaría que mi familia cambiara

Lo mejor de mi familia es

Converso con mi familia sobre

Los mejores recuerdos que tengo con ellos

Alguna tristeza que vivimos juntos

La anécdota más divertida

Lo que sueño o deseo para mi familia

Identifico mis Características



Lee la siguiente lista y marca tus **características**:



Organizado/a



Comprensivo/a



Constante



Alegre



Mal geniado/a



Cooperador/a



Esforzado/a



Capaz



Temeroso/a



Seguro/a de mí mismo/a



.....



Sensible



Desordenado/a



Inquieto/a



Soñador/a



Creativo/a



Distraído/a



Estudioso/a



Peleador/a



Deportista



Enfermizo/a



.....



Conversa con tus compañeros sobre cuáles de las características señaladas ayudan más para que nos vaya bien y cuáles nos hacen perder amigos y amigas.



¿Qué es la AUTOESTIMA...?



Es el concepto que tenemos de nuestro valor como personas basándonos en los pensamientos, sufrimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros hemos ido recogiendo durante nuestra vida; por ejemplo, creemos que somos personas listas o tontas; nos sentimos antipáticos/as o graciosos/as; nos gustamos o no.

Miles de impresiones y experiencias se reúnen en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o nosotras mismas, o por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

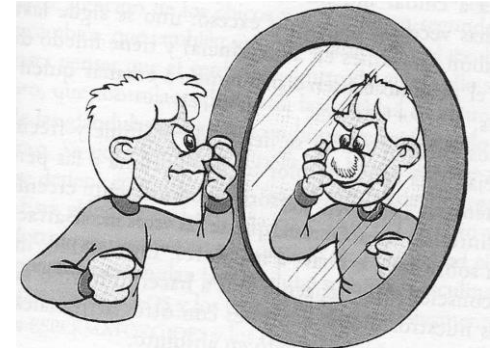
La autoestima afecta prácticamente todas las facetas de nuestras vidas. Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien con las demás personas y con la vida; son capaces de afrontar y resolver con seguridad las responsabilidades y situaciones que ésta le plantea.



"La imagen de ti mismo"

A tu edad, los temores relacionados con el cuerpo en crecimiento afectan a la mayoría de tus pares. Conocer cómo sucede el desarrollo del cuerpo es útil para darle el justo valor a todo aquello que estás experimentando y sintiendo en ti mismo, y para darte cuenta de que el crecimiento no se detiene tu edad, sino que sigue, hasta alcanzar una maduración corporal y psicológica, completa y definitiva...

Toda particularidad de la cara y del cuerpo puede llegar a convertirse en una fuente de preocupación y dificultad permanente en los chicos y chicas de tu edad. Por ejemplo, son muchos los adolescentes que consideran como defectos e imperfecciones algunas particularidades: el vello, los granos, los anteojos, las orejas, la nariz, la dentadura, la piel, el cabello, la panza, los senos, las piernas, etc. Esto indica que el desarrollo del cuerpo concentra mucha atención y un interés a veces exagerado por parte de los adolescentes... ¡cómo si ser lindo o amado dependiese únicamente de estas características!



La televisión, las revistas, la moda, tienden a proponer modelos juveniles en los cuales los chicos y las chicas son siempre altos, delgados, atléticos y también bronceados hasta en pleno invierno. A veces llegas a creer que sólo con un físico así, vas a estar en el centro de las miradas y ser bien considerado.



Ni hablemos de la ropa ¡qué pensarán nuestros amigos si te presentas sin "esos jeans" o sin "esas zapatillas"... Pero deberías preguntarte: ¿Qué significado tiene en el fondo la ropa para ti? ¿Con qué criterios eliges tu ropa?... Para ser como los otros, para distinguirse de los otros, o para esconderte de los otros...?

Ahora bien, te has preguntado ¿de dónde salen los estereotipos y los ideales de hombre y de mujer? *La sociedad en la cual vivimos y el momento histórico en que estamos, tiende a definir lo que es lindo y lo que es feo, con criterios muy distintos según el lugar y la época.*

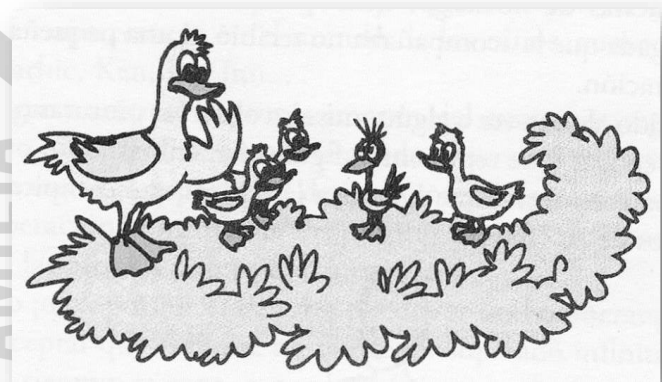


"La imagen ideal y la imagen real"

El llegar a aceptar la propia imagen del cuerpo es seguramente un paso difícil y delicado. Es justo y natural desear ser un poco más lindo o interesante, pero cuando la distancia entre la "imagen ideal" y la "imagen real" de nosotros mismos se hace demasiado grande, surgen los problemas, o mejor dicho, los complejos...y los complejos **encierran aún más a la persona** en sí misma y la aíslan de los otros.

Lo importante es vivir con tranquilidad los cambios de la pubertad, para no obsesionarse con ideas e impresiones distorsionadas, que pueden crear problemas y ansiedades excesivas sobre el modo de vernos a nosotros mismos en comparación con los demás.

No existe el cuerpo ideal o perfecto. Cada uno es lindo por lo que es. En la medida en que logres entender o aceptar esto, te gustarás y te apreciarás, aún cuando te compares con los demás.



Trata de contestarte esta pregunta a ti mismo:

– "¿Yo soy el cuerpo... o yo tengo un cuerpo?"



Si prestas atención, la diferencia es muy notable:

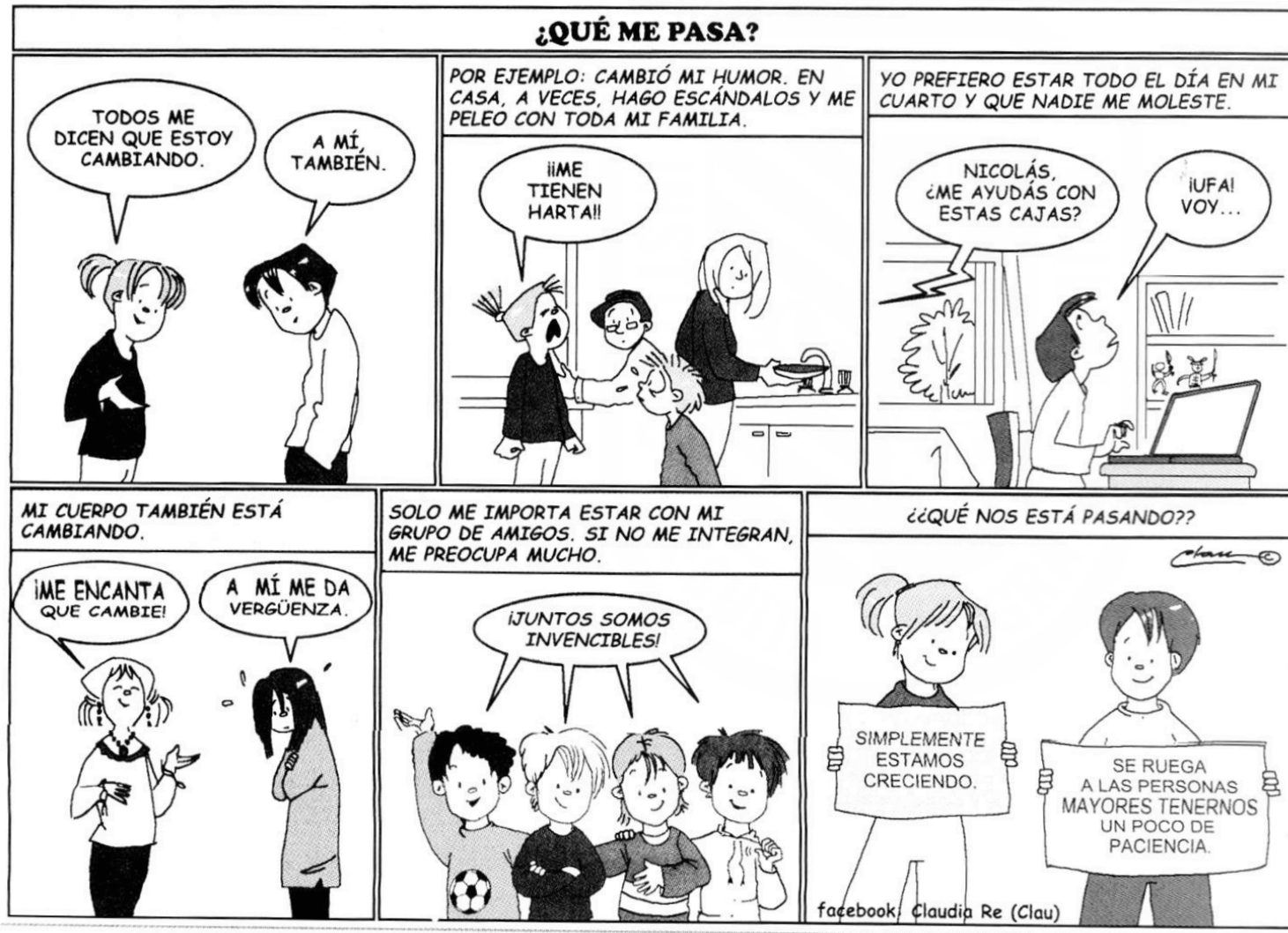
*El segundo caso, **el cuerpo es simplemente un objeto** para usar y modificar a mi antojo, con el cual puedo jugar y que si quiero puedo también maltratar. Si en cambio, **yo soy mi cuerpo**, probablemente lo respetaré mucho más, porque aceptar el propio cuerpo quiere decir aceptarnos a nosotros mismos.*





UNIDAD 2: ¡Es maravilloso crecer!

☞ *Estás comenzando una etapa de muchos cambios que te pueden parecer un poco extraños...*



“La pubertad”

☞ *madurar algunas veces es confuso; existen nuevas responsabilidades, diferentes emociones; amaneciste triste y ahora estás alegre sin motivo aparente. ¿Por qué...? Estás cambiando.*

☞ *Madurar también es divertido, puedes tomar tus propias decisiones en algunas cosas que antes no podías. Ahora cuestionas lo que ocurre a tu alrededor, puedes opinar y te interesa conocer personas del otro sexo.*

 **Tu cuerpo también crece, se está transformando, todo es normal y se produce a su tiempo. Cada niño y cada niña crecen a su ritmo, no cambian todos al mismo tiempo, ni los cambios se dan de la misma manera en las diferentes personas. La higiene personal, tus momentos de privacidad y el respeto a tu propia intimidad y a la de las demás personas comienzan a formar una parte muy importante del cuidado de tu cuerpo y de tu mente.**

A medida que crecemos, nuestro cuerpo cambia.

Los bebés gatean antes de aprender a caminar.



A los 2 años mides casi la mitad de lo que vas a medir cuando seas grande.



A los 6 años pierdes los dientes de leche, y te salen los definitivos.



Cada año que pasa, tu cuerpo aumenta de peso y de estatura.



En la pubertad (entre los 8 y los 13 años), a las niñas se les desarrollan los senos.



A partir de los 10 años en los niños aparece el bello facial (barba y bigote).



“Madurar es un proceso que involucra el CUERPO, las EMOCIONES y los SENTIMIENTOS por eso los CAMBIOS se ven y se sienten”



Buzón de preguntas:



Escribe en forma anónima las dudas que tienes con respecto a los cambios que están ocurriendo en ti y usa el buzón.

Los cambios que se “sienten”



1 Tenemos nuevas actividades

- ¿Cuáles de las siguientes actividades nos gusta realizar: jugar, bailar, hacer deportes, andar en bici, escuchar música, estar más tiempo con nuestros amigos y amigas?
- Hacemos un listado de actividades que realizábamos cuando empezamos la primaria. Las comparamos. ¿Qué dejamos de hacer? ¿Qué seguimos realizando?
- ¿Qué nos divierte hacer juntos a chicos y a chicas? ¿Qué preferimos hacer en forma separada? ¿Por qué?



2 Queremos ser parte del grupo

- ¿Por qué es importante para nosotros/as formar parte de un grupo? ¿Qué características creemos necesarias para ello (cortes de pelo, formas de vestir, tipo de música...)?
- ¿Qué lugar tienen los sentimientos, la solidaridad, el respeto, la aceptación de las diferencias en el grupo?

3 Cambiamos de ánimo con facilidad

- ¿Qué sentimientos expresan las caras de estos chicos y chicas? ¿Qué les puede estar pasando?
- Contamos alguna anécdota sobre cambios repentinos de ánimo que recordamos haber vivido.
- ¿A los varones y a las mujeres nos pasa lo mismo con los estados de ánimo?



4 Nos hacemos nuevas preguntas

- Investigamos qué cambios tenemos los chicos y las chicas en la pubertad.
- ¿Identificamos en nosotros algunos de estos cambios? ¿Cuáles?
- ¿Cómo nos sentimos con esto que nos puede estar pasando?





5 Nos enamoramos

- ¿Cómo expresamos nuestro amor a las personas que nos gustan? Leemos cuentos y poesías de enamorados. ¿Qué sentimos cuando hablamos de estas cosas?
- Sentir amor por otro es maravilloso, aunque a veces nos puede causar tristeza, porque no somos correspondidos/das. ¿Cómo reaccionamos cuando eso nos pasa?



6 A veces, no estamos conformes con el cuerpo que tenemos

- Nuestros cuerpos no son iguales, porque nuestro cuerpo es único. ¿Nos preocupa parecernos a los cuerpos que vemos en los medios de comunicación (tele, revistas, videojuegos, internet, etc.)? ¿Por qué? ¿Qué "ideales de belleza" transmiten estos medios?
- ¿Qué influencia pueden tener esos "ideales de belleza" en nuestra manera de ser, de sentir, de actuar y de vernos a nosotros/as mismos/as?



7 Queremos decir "no", pero no nos animamos

- ¿Alguna vez nos vimos obligados/das por nuestro grupo de amigos/as a hacer algo que no queríamos, y no pudimos decir "no"? ¿Cómo nos sentimos después? ¿Pudimos hablarlo con alguien?
- ¿Qué haríamos si alguien quiere tocar nuestro cuerpo, acariciarnos sin que queramos, o nos pide que le mostremos nuestras partes íntimas? Es importante que no guardemos los secretos que nos molestan, y que lo hablemos con adultos de confianza para que nos ayuden.



8 Sentimos que los grandes no nos van a entender

- ¿Qué cosas les contamos a los adultos?
- ¿Qué no queremos contarles?
- ¿Cómo podemos hacer para que nos entiendan? Y ellos, ¿qué pueden hacer para entendernos?



Las chicas y los Cambios que se “ven”

Los **estrógenos** y la **progesterona** son las “**hormonas femeninas**” que dan inicio a los cambios en tu cuerpo:



- La **estatura** aumenta en forma acelerada y se ensanchan las **caderas**.
- Los **senos** comienzan a crecer; es normal que al principio uno crezca más que otro.
- Se definen los genitales externos que constituyen la **vulva**.
- Aparece un **vello** suave y escaso en **pubis**, axilas y piernas; después se tornará grueso y oscuro.
- Aumenta el **flujo vaginal** y te sentirás húmeda; mientras no te produzca escozor o mal olor, es completamente normal.
- Aparecen los primeros barros o granitos: el **acné**.
- El aparato reproductor está madurando; se prepara para la llegada de... **tu primera menstruación**

La **menstruación** es un proceso normal y saludable en toda mujer. Tener el **período** es parte de tu crecimiento, cuanto más sepas de él, mejor estarás preparada para manejarlo como una parte de tu vida. La primera menstruación se da entre los 10 y 14 años y recibe el nombre de **menarca**. La menstruación forma parte de un ciclo que se repite cada mes, más o menos, en los primeros años no es regular: te puede llegar cada 20 días y luego a los 2 meses, pero no te preocupes, tu cuerpo tarda un tiempo en madurar completamente. Una sensación un poco especial, es la **vergüenza** a que otros se den cuenta cómo si fuera algo equivocado! Al contrario, durante el período puedes hacer todas las actividades que realizas normalmente el resto del mes, como ir a la pileta, tomando ciertas precauciones de higiene.



- Es importante que aprendas a manejar todos estos cambios para lograr sentirte bien contigo misma. Aquí van algunos **CONSEJOS** para ayudarte...

- El **baño diario** es fundamental sobre todo teniendo en cuenta que las **glándulas sebáceas** y **sudoríparas** trabajan más, lo que ocasiona mal olor y que el cabello se engrase con mayor facilidad.
- Debes empezar a usar **desodorante** y también **talco** para los pies.
- Cambia tu **ropa interior** todos los días y lávala cuidadosamente.
- En relación con el **acné**, nunca te molestes con las uñas porque se pueden infectar y quedar cicatrices; debes mantener siempre la cara limpia y si es necesario, usar una crema medicada.
- Durante la menstruación, ten en cuenta que el **flujo menstrual** al entrar en contacto con el aire se descompone produciendo un olor característico y desagradable, por eso es importante el **baño del área genital**, con agua que no esté ni muy caliente ni muy fría.
- Para protegerte, puedes utilizar una **toalla absorbente** o un **tampón** que debes cambiar cada dos o tres horas, según tus necesidades.
- Recuerda lavar bien tus manos antes y después de cambiarte. A la **toalla usada** debes envolverla y tirarla a la basura, **no al inodoro**.
- En los días de flujo sanguíneo, puedes sentirte **incómoda y fastidiada**, hasta con dolores de estómago, de cabeza o **cólicos**. Con el paso del tiempo y un mejor conocimiento de ti misma, la menstruación se volverá un aspecto normal en tu vida.
- La menstruación indica, no sólo que los órganos funcionan, sino que son también una señal del **equilibrio psicofísico** de una mujer.
- La **regularidad** “**cada 28 días**”, no es común hasta que cumplas los 18 ó 20 años por el **rodaje** al que están sometidos los órganos.
- Para conocer la duración de tus propios ciclos y saber cuándo será la próxima vez, debes **anotar** el día que te llegó la “regla” en un **calendario personal**. Así, estarás prevenida y tomarás los recaudos.
- El **himen** es una delgada membrana que está en la entrada de la vagina; puede romperse por actividades que no son sexuales como deportes, gimnasia, cabalgando, etc.

Los chicos y los cambios que se “ven”

La **testosterona** es la “**hormona masculina**” que da inicio a los cambios en tu cuerpo, los principales son:

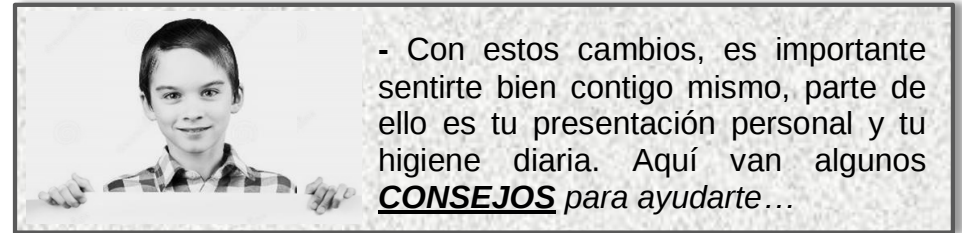


- Aumenta el ancho de los hombros y crecen las **extremidades**.
- Se desarrollan los **testículos** y el **pene**.
- Cambia la **voz** y la **nuez de Adán** se agranda y sobresale más.
- Aparece un **vello** escaso y suave en el **pubis**, axilas, piernas y cara.
- Comienzan las primeras **eyaculaciones** y **poluciones nocturnas**.
- Aparecen los primeros **barros** y **granitos**, el acné.
- Si estás ganando **peso**, consume una dieta balanceada y haz ejercicio.

El aparato reproductor está madurando y empieza la producción de **espermatozoides**, los cuales salen al exterior, mezclados en un líquido llamado **semen**, a través del pene en **erección** y a partir de contracciones musculares involuntarias. Esto se conoce con el nombre de **eyaculación**.

A diferencia de la mujer, quien es fértil sólo en determinados momentos de su ciclo, tú siempre eres fértil.

Cuando más entiendas lo que está sucediendo, mejor te sentirás contigo mismo. Comparte tus inquietudes con tus padres para que logres pasar esta etapa sin temor.



- Con estos cambios, es importante sentirte bien contigo mismo, parte de ello es tu presentación personal y tu higiene diaria. Aquí van algunos **CONSEJOS** para ayudarte...

- El **baño diario** es fundamental porque empiezas a transpirar más, lo que ocasiona mal olor, por eso necesitas utilizar **desodorante** y **talcos** para los pies; además el cabello se engrasa con facilidad y necesita ser lavado con mayor frecuencia.
- Cambia tu **ropa interior** todos los días, la usada producirá olor con el calor corporal.
- Debes dedicarle especial atención a lavar tus **genitales**, corriendo hacia atrás el **prepucio**, que es la piel elástica que recubre el pene, para que quede bien limpio, libre de una sustancia llamada **esmegma**.
- Si el **prepucio** es demasiado estrecho y no descubre fácilmente el glande debes consultar a un médico. Se trata de una disfunción común y fácil de corregir llamada **fimosis**.
- Es normal que un **testículo** esté un poco más bajo que el otro, la posición sirve para evitar que las dos glándulas se compriman mutuamente. También las **bolsas o escroto** se alargan o se acercan al cuerpo para protegerlos de los cambios de temperatura.
- Cuando aparezcan los primeros **granos** recuerda tomar mucha agua, mantener la cara muy limpia y sobre todo **no apretarlos** con las uñas porque se infectan y dejan cicatrices.
- Cuando te ocurra una **polución nocturna**, o sea cuando te despiertes con la ropa interior mojada, no te preocupes, es normal y es signo de maduración. Sucede como resultado de una gran producción de espermatozoides que son expulsados de manera **involuntaria y espontánea**, en general mientras duermes.
- El **cambio de voz** puede producirte incomodidad, porque los gallitos y la voz aflautada causan risa entre tus compañeros: a todos los chicos les pasó o les va a pasar, por eso es mejor apoyarse entre todos.



UNIDAD 3: “Buenos tratos y malos tratos”

Los chicos y chicas opinan...

🗣️ Comenten si están o no de acuerdo con lo que opinan los siguientes chicos y chicas:

Eliana, de 11 años, dice:

—Para mí el buen trato es cuando los papás nos dan ejemplos a los chicos, para que aprendamos.

Por ejemplo: *“Así como a vos no te gusta que te toquen tus cosas, vos no toques las cosas de tu hermano. Pedile permiso... Eso es el respeto”*.

- ¿Qué le están enseñando el papá y la mamá a Eliana?
- ¿Cómo le están enseñando?

Agustín, de 7 años, dice:

—A un chico, sus hermanos más grandes le dicen: *“¿Por qué llorás así? ¡Eh! ¿No ves que parecés una nena? Basta de llorar, sos un estúpido!”*. Pero a mí me parece que si a uno le dan ganas de llorar, no lo tienen que burlar.

- ¿Qué le están diciendo esos hermanos mayores a su hermano menor? ¿Cómo le están hablando?
- ¿Cómo se puede sentir el hermano menor? ¿Les parece que se puede aprender algo de esa manera?
- ¿Por qué no pueden llorar los varones?

Leandro, de 9 años, dice:

—A mí me parece que si, por ejemplo, tu mamá te dijo que te fueras a lavar la cara y vos no fuiste, y después viene y te tira del brazo y te dice: *“¡Sucio! ¡Andá a lavarte esa cara que tenés! Siempre igual vos, ¿eh?”*, eso no está mal porque vos no le hiciste caso y te tiene que enseñar.

- ¿Cómo se sentirá este niño al que la mamá le habla de ese modo?
- ¿Es necesario tirar del brazo a un niño o a una niña para que aprenda algo? ¿De qué otro modo le podría enseñar la mamá?
- ¿Cómo podríamos pensar otra forma de hablar que no hiciera sentir triste a ese niño?

Laura, de 7 años, dice:

—Si a una chica sus hermanas le dicen: *“Mirá qué gorda que estás, ¡estás hecha un chancho asqueroso! ¡Tenés que dejar de comer tanto!”*, está bien, porque si no le dicen se va a poner muy gorda y después se va a sentir mal.

- ¿Cómo se puede estar sintiendo esa chica cuando sus hermanas le hablan así? ¿Les parece que se puede aprender algo de esa manera?
- Si las hermanas realmente están preocupadas porque está engordando y puede afectar su salud, ¿de qué otro modo podrían hablarle?

Fabián, de 10 años, dice:

—Por ejemplo, yo conozco a un chico a quien su papá le dice: *“¿Qué hacés escuchando música todo el día y mirando esas novelitas de mujeres? ¿Qué sos? ¿Una nena? Tenés que ir a jugar al fútbol, ¡eso es de hombres!”*. A mí me parece bien, porque si no, se va a acostumar a hacer cosas de mujeres.

- ¿Por qué no pueden los varones mirar novelas? Entonces, las mujeres, ¿no pueden mirar series de detectives? Y si a una chica le gusta el fútbol, ¿está mal? ¿Podemos pensar que hay cosas que pueden gustarnos a todos y a todas?
- ¿Puede ser que haya cosas que nos gusten por nuestras preferencias o nuestros deseos, más allá de si somos mujeres o varones? ¿Puede ser que haya cosas que no les gusten ni a las mujeres ni a los varones? Por ejemplo, ¿qué cosas?
- ¿Cómo se sentirá ese chico al que su papá le habla de ese modo?

Laurita de 6 años, dice:

- Si a mí me dicen: “Andá a lavar los platos, barré la cocina, andá a hacer las compras”, eso está bien que me lo pidan amí que soy nena y n a mis hermanos porque tengo que aprender para cuando sea grande.

- ¿Las mujeres siempre tienen que realizar estas tareas? ¿Los varones no pueden realizar tareas domésticas? ¿Cómo se distribuyen las tareas en casa?
- En este caso, ¿se trata de un pedido de colaboración o de imposición a la niña?
- ¿Qué hacen los hermanos mientras ella realiza esta tarea? ¿qué otras tareas podría hacer si no tuviera tantas ocupaciones domésticas o si se distribuyeran equitativamente entre todos los hermanos?
- ¿Cómo se sentirá esa niña?

Santiago, de 11 años:

—Para mí, el buen trato es cuando, por ejemplo, mi mamá me pregunta si me siento bien en la escuela, si estoy contento con mis compañeros y compañeras.

- ¿Por qué será que para Santiago el buen trato es que en su casa le pregunten por cómo se lleva con sus compañeras y compañeros de la escuela?



Realicen un **cuadro de dos columnas** separando los modos de vincularse y comunicarse que implican “**buenos tratos**” y “**malos tratos**”.



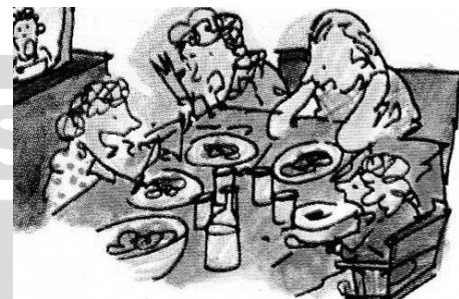
Elaboren un **afiche** con palabras, dibujos, imágenes, etc. que empiece con éste título: “***A nosotros nos cuidan cuando...***”



UNIDAD 4:

“Mi familia y yo”

👤 Observamos los dibujos y reflexionamos:



✎ ¿Qué significa para ustedes la palabra “FAMILIA”...?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tipos de familias. Diferencias y semejanzas

¿Cuántas familias diferentes conocen? ¿Cuáles de ellas se parecen a las familias de ustedes? ¿por qué? ¿Conocen otros tipos de familias?



Completan este texto, ubicando adecuadamente estos conceptos: MENORES / PROTECCIÓN / SANGUÍNEO / ADULTOS / AFECTIVO / EDUCACIÓN

La FAMILIA no es sólo un conjunto de personas unidas por un vínculo, sino por el vínculo
En ella se comparten alegrías, necesidades, preocupaciones, afectos, recursos y muchas cosas... ¿Se animan a proponer más ejemplos?
Los miembros que se encuentran en mejor posición, o sea los, cuidan a los otros que se encuentran en posición de dependencia, o sea los dándoles afecto, alimento, vestimenta, seguridad,
Es tarea fundamental de la familia transmitir valores, ideas y normas que la hacen **única y particular**, para que los niños se integren a la sociedad.
Hay muchos tipos de familia, lo que hace importante es el amor y el cuidado que nos damos entre todos los que formamos parte de ella.



Funciones de las personas de la familia

✍ Analiza en qué colaborabas en casa cuando eras **más pequeño** y en qué colaboras **ahora**; luego contesta...



✓ ¿Qué tareas realizabas en tu casa, cuando tenías seis años?

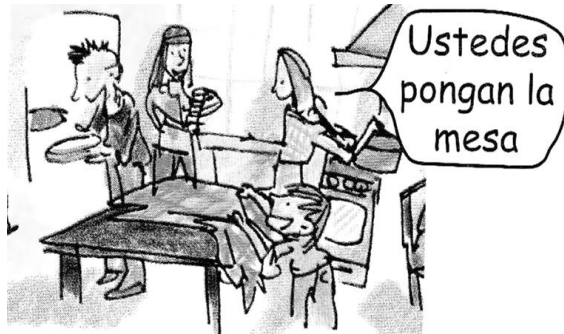
.....

.....

✓ ¿Tienes tareas nuevas asignadas ahora? ¿Cuáles?

.....

.....



✓ ¿Has aceptado tu responsabilidad en ese trabajo y lo haces sin que se te ordene... o deben recordarte tus compromisos?

.....

.....

✓ ¿Consideras que puedes hacer cambios para ser un integrante efectivo del equipo?

.....

.....

✓ ¿En qué te gustaría participar en tu casa y no te lo han permitido? ¿Por qué?

.....

.....

✓ ¿Qué podrías hacer para que te permitan participar?

.....

.....



El vínculo con mis padres

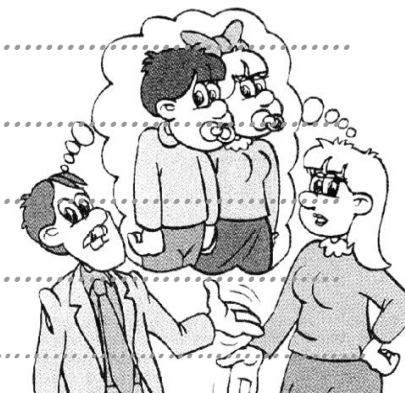


En la mayoría de los casos, los padres son para el niño pequeño las personas más importantes, les cuentan todo y esperan el momento de estar con ellos. En la edad de la pubertad, en cambio, esta relación intensa cambia: comienzas criticarles alguna actitud, los consideras intrusos y entrometidos. Ciertamente, el niño pequeño quiere ver a sus padres como personas perfectas y mejores que todas las demás. A tu edad, empiezas a analizar que ellos pueden tener sus defectos y sus problemas; además, te sientes un poco más independiente, quieres demostrar que puedes hacer cosas solo o sola, o prefieres salir con tus amigos.

Para algunos chicos de tu edad los padres son simplemente "rompecocos"; para otros, la relación es positiva y satisfactoria; y para otros lo positivo y lo negativo dependen del tema y del día. ¿Y para ti...?

✍ A continuación te presento una lista sobre **lo que piensan algunos chicos y chicas de tu edad** y otra lista sobre **lo que dicen algunos padres**. Si alguna coincide con tu caso puedes subrayarla. Además puedes agregar las que tú sientes y las que escuchas frecuentemente:

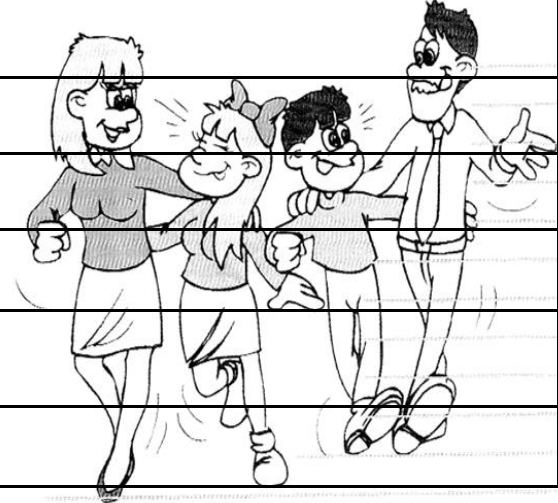
- | | |
|---|---|
| ✍ ¡Rompen! | ✍ Es una nena todavía |
| ✍ Siempre quieren saber todo lo que uno hace y piensa | ✍ Es desprolijo y desorganizado |
| ✍ Mamá quiere ser mi mejor amiga, pero a mí no me va, ya la tengo | ✍ Nunca me escucha |
| ✍ A mí me gusta que mamá se interese por todo lo que hago | ✍ Se la pasa hablando por teléfono, pero con nosotros no dice palabra |
| ✍ Para mi papá yo jamás hago una buena | ✍ Ya es grande y se puede arreglar sólo |
| ✍ Yo me llevé bien con mis padres y hablamos mucho | ✍ Tengo confianza porque él sabe dónde está parado |



En definitiva son normales los momentos de tensión y conflictos, pero si éstos se vuelven excesivos, crecen las paredes y la "COMUNICACIÓN" se interrumpe. Y a veces se interrumpe también toda esa serie de gestos de afecto, de los que quizás te avergüenzas cuando son manifestados delante de otros, pero que todavía buscas entre las paredes de tu casa.

La confianza y la libertad no se construyen de un día para el otro, sino sobre el respeto cotidiano a los compromisos que hayas tomado con ellos. Los pequeños gestos de afecto, las palabras, las atenciones, y por qué no, también las peleas, nos sirven para construir nuestra identidad y la capacidad de relacionarnos con los demás. Muchos temas pueden llegar a ser puntos de conflictos o de recíproco entendimiento: los horarios, el dinero, la ropa, los amigos, el equipo, las tareas, etc. pero también muchas situaciones provocan orgullo y te hacen sentir protegido.

 Intenta hacer tu propia lista, utilizando éstos y otros temas que se te ocurran, colocando a la izquierda los puntos sobre los cuales pelean y a la derecha los puntos sobre los cuales lograron llegar a un acuerdo ¿Cuál de las dos listas es más grande...?



UNIDAD 5:

“Los otros y YO”

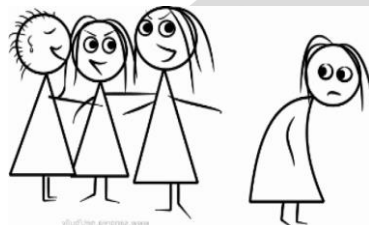
El rechazo a los otros



Imaginemos o representemos esta situación:

Contestamos estas preguntas:

“Cuando Laura preguntó a algunas compañeras si podía jugar con ellas, todas dijeron que no. Entonces, Flor y Maby, que estaban observando todo, comentaron:”



-¿Por qué las chicas no quieren juntarse con Laura, ni la invitan a los cumpleaños?

-Porque Laura es boliviana, y ellas dicen que los bolivianos tienen olor a ajo y a cebolla.

-Eso no es cierto, ellas piensan mal y no deberían ser tan crueles; sólo se le acercan cuando la maestra les pide hacer un trabajo en grupo!

-A muchos chicos que vienen con sus familias de otros países les ocurre lo mismo, son rechazados y tratados mal.

-Claro, porque tienen costumbres distintas, algunos creen que son sucios, tontos o malos.

-Esas formas de vivir que tienen las personas de otros lugares es su propia cultura y todos debemos respetarla.

-Sí, pero como es distinta de la que nosotros conocemos, algunos creen que es mala y se alejan

-Eso es ignorancia ¡y es lo que realmente debería darles vergüenza a esas compañeras!

a. ¿Qué sentiste por Laura al leer el diálogo? ¿Por qué?

b. ¿Cómo debió sentirse Laura cuando sus compañeras la rechazaban?

c. ¿Por qué crees que la gente rechaza a otras?

d. Cuando estas con alguien que vive de manera distinta a la tuya, sea o no de otro país, ¿cómo la tratás? ¿por qué?



Señalar alguna diferencia como si fuera un defecto o algo que está mal, es molesto, aunque sea en tono de broma. Cuando no respetamos a las personas o nos burlamos de ellas, podemos lastimarlas. A veces nos cuesta darnos cuenta porque no nos ponemos en el lugar del otro. Sin embargo, siempre estamos a tiempo de cambiar nuestra actitud.



Ser diferente nunca es el problema, el problema es que por ser como sos, te molesten, o te den menos oportunidades. Eso es **discriminar** y si te pasa, tenés derecho a pedir que se termine con esa actitud. La discriminación no sólo es injusta, también es violenta, y hace que todos nos perdamos de crecer mejor.

Nuestras diferencias nos hacen ser quiénes somos: **PERSONAS ÚNICAS**.



Todas las personas
tienen algo especial
para compartir con nosotros

...si las respetamos,
podemos recibir
lo que cada una de ellas
tienen para darnos.

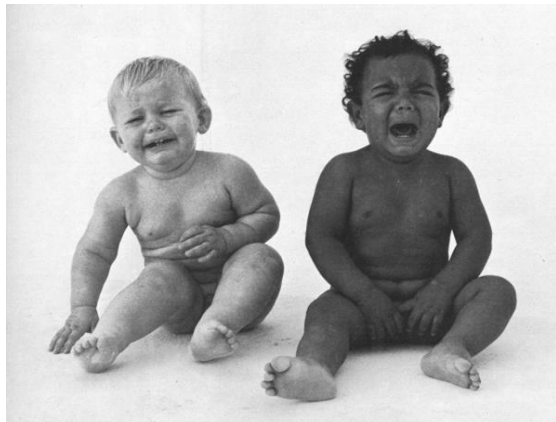
¿Qué significa ser iguales y diferentes al mismo tiempo?

Todas las personas, grandes y chicos, mujeres y hombres, viejitos y bebés, famosos y desconocidos, nuestros amigos y la gente que no conocemos, **todos somos** al mismo tiempo **iguales y diferentes**.

Las personas somos iguales porque todos necesitamos algunas cosas que son indispensables para vivir y porque Dios nos hizo a todos hijos suyos. Aunque las personas vivan de manera diferente, tienen necesidades que son comunes. Por ejemplo, necesitamos vivir con otras personas, alimentarnos, protegernos del clima, dar y recibir afecto. Para ser felices, necesitamos hacer lo que nos gusta y lo que nos propone nuestro Padre.

Los seres humanos tenemos ideas, deseos, sentimientos, recuerdos y una historia personal que nos diferencia de los demás; por eso decimos que cada persona es única. No hay dos personas que piensen, sientan y les guste lo mismo. También Dios nos reconoce a cada uno y puede mirar nuestro corazón.

Todas las personas **somos iguales** porque **necesitamos las mismas cosas**, pero también **somos diferentes** porque **cada uno es feliz de distintas manera**. A veces sufrimos o nos enorgullecemos con esas diferencias. Pero lo importante es que...



Realicen en grupo una cartelera esta frase:

*"Aprender a aceptar y a querer a las demás personas tal como son,
es también aceptarnos a nosotros mismos..."*

Entre amigos y amigas

En la pubertad, a diferencia de la infancia, puede suceder que tú te sientas más comprendido por un amigo y que a veces sientas a tus padres como un poco más lejanos. Ciertas cosas personales e íntimas se dicen menos a los padres y se cuentan más a un amigo o a una amiga que se vuelve el confidente de los propios secretos, de los temores y de las esperanzas.

ACTIVIDADES:

- ☞ Piensa en las personas más importantes para ti hasta el momento.
- ☞ Identifica a cada persona que imaginaste o recordaste y escribe el porqué.
- ☞ Elige una de ellas y escríbele una **carta** contándole lo que significa para ti su amistad y cariño, no olvides decirle cómo influye en ti y cuáles son sus cualidades o valores que admiras.



En las siguientes frases relativas a la amistad, completa lo que tú crees que hace falta:

- ☒ Estoy orgulloso u orgullosa de que mis amigos y amigas
- ☒ Me gustaría que mis amigos y amigas
- ☒ Me alegro de que mis amigos y amigas no
- ☒ Espero que mis amigos y amigas no
- ☒ Me siento contento o contenta cuando mis amigos y amigas
- ☒ Mis amigos y amigas se ponen contentos cuando yo
- ☒ Me pregunto por qué mis amigos y amigas
- ☒ Con mis amigos y amigas resulta divertido
- ☒ Puedo tener un disgusto si mis amigos y amigas
- ☒ Me gusta compartir con mis amigos y amigas
- ☒ Yo admira a mis amigos y amigas





Hagan una **puesta en común** reflexionando sobre lo que escribieron en cada frase para sacar conclusiones sobre todo el grupo que conforma el grado.



Dibujen o peguen una **foto del grupo** y escriban en globos las opiniones que darían algunos de ustedes.

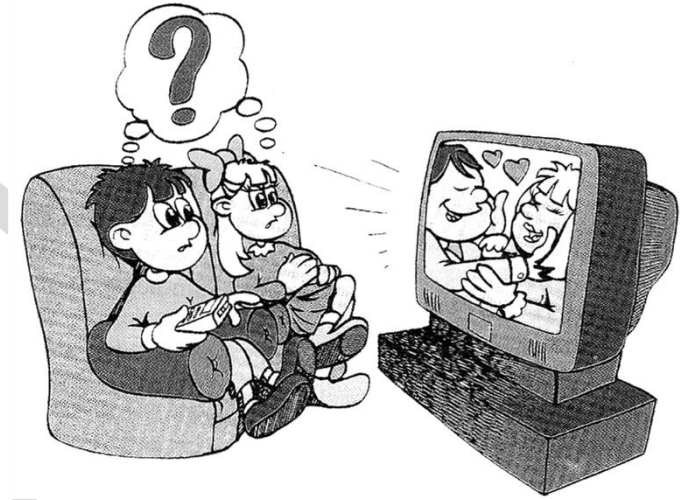


UNIDAD 6: “Medios, género y sexualidad”

Hoy la sexualidad es un tema muy frecuente en los medios de comunicación que muchas veces es utilizado de manera exagerada, pareciendo casi obligatorio hablar y mostrar.

Pero no siempre se tratan los temas de la sexualidad de manera apropiada y correcta: a veces el sexo es asociado al mundo de la moda y de la publicidad, o bien es usado como elemento que crea curiosidad en torno a un hecho. Es necesario preguntarse si los mensajes propuestos son claros y correctos, o si están dados para crear fascinación y seducción, sin los contenidos necesarios que permiten, justamente, alimentar la comprensión y el conocimiento.

Hay algo indiscutible: respecto de la sexualidad, actualmente los adolescentes absorben informaciones e imágenes de todo tipo y calidad, y luego expresan las opiniones y las expectativas relacionadas con ella. Por eso es importante detectar los modos a través de los cuales la sexualidad es presentada y tratada, para tener la posibilidad de percibir de manera crítica e inteligente las diversas culturas que alimentan los modelos de hombre, de mujer y de las relaciones en las cuales es expresada y contada la sexualidad.



Mirando con ojo de águila.

- ✓ En tu casa, observa propagandas de televisión: elige una que exprese **ternura** y otra que exprese **violencia**
- ✓ Analiza el contenido de los **comerciales** que aparecen durante una hora de televisión
- ✓ En clase, comenta sus **mensajes**, analizando si ayudan o no a **expresar sanamente el cariño y la ternura**.

Sintonía de locura

- ✓ Con un grupo de compañeros elige alguna de las canciones de moda y analicen cuáles son los **valores que se transmiten**.
- ✓ En una puesta en común clarifiquen cuál es la **influencia** que estos mensajes ejercen sobre la gente.

¡FELICITACIONES!

Has finalizado el trabajo propuesto para este año;
Si recuerdas, tuviste oportunidad de hablar con tus padres, con tus compañeros y con tus amigos,
y de hacer muchos trabajos personales y en grupos.
Juntos crecimos y aprendimos muchas cosas interesantes!



Esperamos que hayas logrado entender que la afectividad es parte de todas las personas y que si cada uno se lo propone puede aprender cada día más a ser mejor amigo/a, mejor hijo/a, mejor estudiante, mejor persona... ¡mejor ser humano!

-Edición 2016-

Bibliografía y Recursos

- *Formación de la Afectividad 5: Serie de Educación en Valores y en Sexualidad*
ACODESI: Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia-Grupo Editorial Educar (Bogotá 2002)
- *La salud en cuadritos: quinto grado-sexto grado-Material Auxiliar de Enseñanza*
Mariela Edelstein-Soledad López-Octavio Falconi - Proyecto Hábitos Saludables - Editorial Colihue (Bs As 2006)
- *Descubriendo la sexualidad: el cuerpo que cambia - los vínculos - los valores.*
Marcos Cúnico - Alejandro Padovani – Editorial Ciudad Nueva (Buenos Aires 2007)
- *Serie Cuadernos de ESI para la educación primaria: contenidos y propuestas para el aula*
Coordinado por Marina Mirta – Ministerio de Educación de la Nación (Buenos Aires 2009)
- *Láminas de educación sexual integral para la educación primaria*
Programa Nacional de ESI - Subsecretaría de Equidad y Calidad Educativa (Buenos Aires 2009)
- *Educación Sexual Integral: Para charlar en familia*
Programa Nacional de ESI-Subsecretaría de Equidad y Calidad Educativa-(Buenos Aires 2011)
- *Somos Iguales y diferentes - Guía para niñas y niños de prevención de prácticas discriminatorias*
INADI-Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo ((Buenos Aires 2011)
- *Es parte de la vida: Material de apoyo sobre educación sexual integral y discapacidad para compartir en familia*
Programa Nacional de ESI-Subsecretaría de Equidad y Calidad Educativa (Buenos Aires 2013)

Este trabajo fue realizado para el Proyecto de Educación Sexual Integral
por docentes de 5º grado del colegio Primario “Padre Sebastián Raggi S.J.”
a partir de la investigación y recopilación bibliográfica en el año 2008.

Fue revisado y complementado posteriormente con el material del Programa Nacional de ESI y otros.

Última modificación: noviembre de 2016.
