



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

YO

TÚ

NOSOTROS

6°
GRADO

CRECIENDO JUNTOS EN EL AMOR



*...“Y Dios creó al hombre a su imagen, los creó a imagen de Dios, los creó varón y mujer” ... Gen. 1, 27
... “La persona humana, creada a imagen de Dios, es un ser 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, cuidado y respeto del propio cuerpo y 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.

EJES ORGANIZADORES	ASPECTOS A TENER EN CUENTA	PÁGINAS
<p align="center">EJERCER NUESTROS DERECHOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La ESI se inscribe en el marco de políticas públicas relacionadas con la inclusión, la equidad y el ejercicio de los derechos. ▶ Nuevo paradigma: la visión de niños, niñas y adolescentes como sujetos de derecho. ▶ Dos dimensiones: recibir información válida y participar activamente en las decisiones. ▶ Generar las condiciones institucionales para el cumplimiento de los derechos niños/niñas y adolescentes, como de los docentes. 	<p align="center">1-3</p>
<p align="center">RESPETAR LA DIVERSIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Poner en valor la diversidad. ▶ Diferenciar orientación sexual de identidad de género. ▶ Concepto de presunción de heterosexualidad. ▶ Respetar la identidad de género de todas las personas. ▶ Generar condiciones para evitar situaciones de discriminación. ▶ No puede haber silencio pedagógico frente a la discriminación. 	<p align="center">4-6</p>
<p align="center">RECONOCER LA PERSPECTIVA DE GÉNERO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ El género es una categoría relacional. ▶ En la sociedad circulan estereotipos de género: representaciones simplificadas, incompletas y generalizadas. ▶ Se naturalizan las desigualdades entre hombres y mujeres. ▶ Violencia de género. 	<p align="center">7-8</p>
<p align="center">CUIDAR EL CUERPO Y LA SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ El cuerpo no abarca solo la dimensión biológica. ▶ Los modelos de salud y belleza producen efectos sobre los cuerpos. ▶ El cuerpo como lugar de la identidad. ▶ La importancia del autocuidado y la promoción de la salud. 	<p align="center">9-12</p>
<p align="center">VALORAR LA AFECTIVIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reconocer y expresar los sentimientos, deseos, conflictos. Desarrollo de la escucha, la empatía, el respeto. ▶ No implica anular el conflicto sino generar las condiciones para que todos puedan expresar sus puntos de vista respetando las diferencias. ▶ Acuerdos sobre formas de demostrar cariño entre pares. ▶ Rechazo a toda manifestación coercitiva del afecto y el abuso y violencia de género y sexual. 	<p align="center">13-17</p>

FUNDAMENTACIÓN

El Ministerio de Educación de la Nación, en cumplimiento de las políticas educativas que guían y encuadran su acción, promueve y acompaña el proceso de implementación de la ley 26.150 de Educación Sexual Integral en todas las escuelas del país.

Desde la cartera educativa nacional hemos trabajado durante 2007 y 2008 en la búsqueda de consenso necesaria para definir un piso básico de contenidos innovadores que, en sintonía con los objetivos de la Ley, presentasen una visión de la educación sexual integral, evitando reduccionismos de todo tipo.

Estos contenidos están expresados en el documento Lineamientos Curriculares para la Educación Sexual Integral, aprobados en el Consejo Federal de Educación por resolución 45/08, el 28 de mayo de 2008. En dicho documento se propone una perspectiva que enfatiza la calidad de la formación y la información, la inclusión de valores, la generación de condiciones para el ejercicio de los derechos y la promoción de la salud.

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.

Esta propuesta, 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 a los órganos genitales y 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 personales,
- ✦ para que propiciemos el dominio de sí y la interacción con los otros,
- ✦ para que les enseñemos a valorar su sexualidad como un don divino y puedan entonces aceptarse como varón o mujer y salir al encuentro con los otros, y
- ✦ para que contagiemos a los padres la convicción de que reforzando actitudes positivas, en lo cotidiano y con afecto, se prepara a los hijos para la vida.

"Toda educación sexual en definitiva es educación en, para y del amor"

OBJETIVO GENERAL

- Formar a los alumnos para que integren la sexualidad y la afectividad en su desarrollo, de manera positiva, armónica y saludable; favoreciendo el crecimiento pleno de su persona y su capacidad de amar, de comprometerse y de donarse junto con otra persona, en una tarea y en 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.

EJERCER NUESTROS DERECHOS

¿Cómo nos tratamos en la escuela?

Las siguientes escenas nos permitirán reflexionar sobre algunos de los rasgos que caracterizan a la discriminación y al maltrato en el ámbito de las relaciones afectivas y en los vínculos entre pares. Se trata de brindar una oportunidad para discutir los prejuicios que justifican esos modos interpersonales de relación y para pensar normas básicas de convivencia social (tanto para la escuela como fuera de ella), basadas en el respeto y el diálogo.

➔ Para llevar adelante esta actividad nos organizamos en grupos y leemos cada escena.

<p>Escena A. Carmen nació en la zona rural de una provincia del norte argentino. A principios de año se mudó a la ciudad de Rosario. Cuando comenzaron las clases, ingresó a sexto grado de una escuela de la ciudad. Desde el primer momento, algunos compañeros empezaron a burlarse de ella. Un día, un grupo compuesto por chicos y chicas la sujetó, impidiéndole el movimiento, y entre varios le cortaron el pelo. La madre de Carmen fue a hablar a la escuela para saber qué había sucedido y sus compañeros decían no haber visto nada.</p>	<p>Escena B. A Claudio, Antonio y Julio les gusta leer y escribir poesía. No les gusta mucho el fútbol. Ellos están en sexto grado y en la escuela no la están pasando bien, ya que un grupo de compañeros los convirtió en blancos de burlas constantes. Les pusieron apodos, a pesar de que ellos pidieron que no los llamaran así. La mayor parte de las bromas y de las burlas ponen en duda si a ellos les gustan las chicas o los chicos.</p>	<p>Escena C. En una escuela de contexto urbano un grupo de chicos y chicas que estaban jugando a las cartas en el recreo se pelearon por una regla del juego, y como no se pusieron de acuerdo empezaron a insultarse. Después, las chicas comenzaron a empujarse y se pegaban cada vez más fuerte. Mientras tanto, uno de los chicos, que había llevado su celular, empezó a filmar la pelea. Él y el resto de los compañeros que estaban mirando alentaban a las chicas a seguir peleando.</p>	<p>Escena D. Celeste y Laura están en quinto grado. Les gusta mucho escuchar música, estar con sus amigas y bailar. Siempre fueron más robustas que el resto de sus compañeras; tienen algunos kilos más que las chicas de su misma edad, pero antes no les preocupaba. Este año, un grupo de chicas del grado empezó a decirles “gordas”. Ya no las trataban de la misma manera que antes. Celeste y Laura trataron de no darle importancia a la cuestión, hasta que un día, una de las chicas no las invitó a su cumpleaños. Poco a poco comenzaron a sentirse incómodas y con pocas ganas de ir a la escuela.</p>
--	--	---	---

➔ Luego de la lectura, analicen cada caso, guiándose por preguntas como estas: *¿Quién ha sido dañado o se siente mal por lo que sucede? ¿Consideran que se trata de situaciones de malos tratos o de discriminación? ¿Por qué? ¿Qué actitudes y comportamientos indican, en cada situación, que se trata de una situación de malos tratos o de discriminación? ¿Qué puede llevar a que los chicos y las chicas actúen así? ¿Les parece que frente a situaciones como estas se puede recurrir a algún adulto de la escuela para que los ayude? ¿A quién? ¿Creen que ser varón o ser mujer influye en las posibilidades de ser agredido o agredida en una relación? ¿Por qué? ¿Qué se podría hacer para modificar estas situaciones?*



➤ Anoten sus conclusiones en el cuadro

ESCENA A	ESCENA B	ESCENA C	ESCENA D



- Puesta en común de las producciones.
- Reflexionamos sobre ellas y buscamos alternativas a las situaciones planteadas y donde las mismas se resuelvan positivamente (las escribimos a continuación).



ACTIVIDAD INDIVIDUAL: "Viajando a través del tiempo"

✘ Completa el cuadro teniendo en cuenta los aspectos que se describen en la primera columna.

Recuerda cómo eras en el pasado, revísate en tu presente y trata de soñar con tu futuro

ASPECTOS	PASADO	PRESENTE	FUTURO
FÍSICAMENTE YO...			
EN CUANTO A MIS CAPACIDADES YO...			
MIS SENTIMIENTOS MÁS COMUNES...			
MIS ACTIVIDADES FAVORITAS...			
LAS PERSONAS IMPORTANTES PARA MÍ...			

RESPETAR LA DIVERSIDAD

Historias con más de un final

La idea consiste en debatir y reflexionar acerca de las consecuencias de estos finales para sus protagonistas. A partir de ello, proponemos encontrar juntos nuevos desenlaces que respeten la igualdad de oportunidades para varones y mujeres. Tendremos presente que la libertad de elección no está predeterminada por el género.

► Observemos las siguientes tarjetas:

<p>Un grupo de niños se organiza para hacer la lámina del cuerpo humano. Las nenas quieren dibujar, escribir, decidir el color de la cartulina... Uno de los varones, enojado, expresa a su compañero: <i>—Si tienen miedo de que las láminas salgan desprolijas... ¡que las hagan ellas solas!</i></p>	<p>A Carolina le encanta jugar con Federico... Se conocen desde que jugaban juntos en el Jardín... Pero ahora, ella decidió que no va a jugar más con él, porque sus amigas la cargan.</p>	<p>Una nena le cuenta a otra que, cuando sea grande, quiere tener un taller de carpintería y construir muebles. La amiga le dice: <i>—Julia, eso es trabajo de hombres... y te ensuciás toda. ¿No te gustaría ser maestra?</i></p>
<p>Unos nenes vienen corriendo y tiran al suelo a una compañera que estaba charlando con otra. Mientras la amiga la ayuda a levantarse, le dice: <i>—Tenían que ser varones... ¡qué brutos que son!</i></p>	<p>Un nene encuentra su cartuchera tirada en el suelo, toda pisoteada. Se pone mal y comienza a llorar. Un compañero pasa y le dice: <i>—Pará de llorar, Luis... ¡los hombres no lloran!</i></p>	<p>Un grupo de nenes en el recreo. Se organizan para jugar a la pelota y buscan un arquero. Una nena se acerca y les pregunta si puede jugar. Uno de los chicos dice: <i>— ¡Ella es mujer, no sirve para atajar!</i></p>

► **Reflexionamos sobre lo que ocurre en cada situación:** ¿Alguna vez pasaron por una situación así? ¿Con cuál de los actores se identifican más? ¿Por qué? ¿Existen siempre esas características (bruto, prolija, no llora, no sabe atajar...) en los varones y en las mujeres? ¿O será que son cosas que alguna vez escuchamos y que, de tanto decirlas, nos convencemos de que son así? ¿Qué podemos hacer para evitar pensar así? ¿Cómo se podría resolver la situación, si reconocemos estos prejuicios?

► Con tu grupo elijan una o dos tarjetas para representar, incluyendo, además, un nuevo y mejor final.

La edad de los cambios. “*Diferentes pero iguales*”

La apariencia corporal



TODAS LAS PERSONAS SOMOS DIFERENTES: GORDOS, FLACAS, MUSCULOSOS, ALTAS, BAJOS, BLANCAS, NEGROS, CHUECOS, MOROCHAS, RUBIOS. ES NATURAL QUE SEAMOS TODOS DISTINTOS.

SIN EMBARGO, MUCHAS VECES, ESAS DIFERENCIAS SE USAN PARA HACER BROMAS, CHISTES, BURLAS O INSULTAR. SEGURAMENTE TODOS ESCUCHAMOS ALGUNIA VEZ FRASES AGRESIVAS COMO ESTAS: “SALÍ, NARIGÓN”, “SOS UN NEGRO”, “GORDA CHANCHÁ”, “DELADO”, “CARA DE GALLETA”. TODAS ELLAS SON MANERAS DE DISCRIMINAR A LAS PERSONAS A PARTIR DE SUS DIFERENCIAS CORPORALES. Y, COMO TODOS SABEMOS, ESO ESTÁ MAL PORQUE HACE DAÑO A LAS PERSONAS; POR ESO, ES IMPORTANTE QUE CHICOS Y CHICAS APRENDAN A NO USAR ESE TIPO DE EXPRESIONES.

La **discriminación por características físicas**, aunque no nos demos cuenta, se refuerza cada vez que prendemos la televisión o abrimos una revista. La sociedad, a través de los programas de televisión, las publicidades de las revistas, los carteles de las calles, los maniqués de las vidrieras, nos muestra todo el tiempo modelos de “cuerpos perfectos”, que casi nunca son como los nuestros. Esto, a veces, nos frustra o nos lleva a rechazar los aspectos físicos que no encajan en ese “molde”.

DISCRIMINACIÓN

Discriminar quiere decir tratar a alguien como si fuera inferior por tener cierta característica: por ser mujer o varón, por nacionalidad, por creencias, por características físicas, entre otras.

Las mujeres son flacas, altas, con cinturita “de avispa”, dentadura brillante y pareja; los hombres son musculosos, de cintura pequeña y

de actitud dominante. Ninguno de ellos tiene granitos, pecas, dientes desparejos, piernas torcidas. Frente a esto, **muchos chicos y chicas creen, de manera equivocada, que deben parecerse a esos modelos para ser aceptados, amados y respetados en sus vidas.**

Por ello, es importante que las familias valoremos y les enseñemos a nuestros hijos e hijas a **valorar sus cuerpos** y que los ayudemos a tener **sentimientos de confianza y seguridad en sí mismos.**

ATENCIÓN!!!

NUEVAS TECNOLOGÍAS – REDES SOCIALES: aspectos a tener en cuenta

Ω ¿Cuáles son los aspectos del uso de redes sociales que más les preocupan en términos de seguridad y privacidad?



Las principales cuestiones que debemos saber en relación con el uso de redes sociales son:

Grooming	Práctica que consiste en el acoso sexual por parte de un adulto hacia un menor de edad mediante el uso de internet. Los adultos logran la confianza de los niños, muchas veces haciéndose pasar por menores y, luego, les piden fotografías, videos, y ocasionalmente organizan encuentros.
Ciberbullyng	Acoso u hostigamiento llevado a cabo por parte de menores hacia menores a través de internet y otras formas de comunicación. En general consiste en fotografías y mensajes ofensivos, amenazantes y/o discriminatorios. Es muy común que el ciberbullyng se geste en grupos escolares.
Phishing	Robo de información personal y/o financiera de un usuario a través de técnicas de ingeniería social. El estafador se hace pasar por una persona, empresa, organización de confianza y solicita los datos a través de una página web. Una forma muy común de llegar a estos sitios es a través de enlaces compartidos en las redes sociales.
Malware	Archivos con fines dañinos (por ejemplo, los virus) que una vez en la computadora pueden robar información, contraseñas y tomar el control del sistema. Es muy habitual que estos archivos se propaguen a través de enlaces a sitios o videos que se publican automáticamente en los muros o perfiles de los usuarios.



Otra problemática es **la reputación online**. Esta cuestión hace referencia al prestigio o imagen personal que se genera a partir de la información que se sube a internet. La reputación online se construye con textos, videos, fotos y cualquier información publicada por nosotros o por terceros. Los más jóvenes suelen subir contenidos acerca de ellos mismos o de sus pares sin tener en cuenta que cualquiera podrá acceder a ellos, visualizarlos, reproducirlos, modificarlos y distribuirlos con diversos fines. **Además, la información que subimos, una vez que se encuentra en internet, es muy difícil de eliminar.**



@ **Compartimos los videos ¿Y Ahora qué? Capítulo 4 “Diversidad” y Capítulo 8 “Los medios de comunicación”**

RECONOCER LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Mujeres y varones en tiempos de la colonia

En esta actividad, la idea es profundizar en el carácter histórico y social de las representaciones estereotipadas de género, a partir del análisis de los roles de varones y de mujeres en épocas pasadas, por ejemplo, en tiempos de la Revolución de Mayo.

‡ Observamos qué tareas realizaban mujeres y varones, cómo se vestían, qué accesorios llevaban, etc.

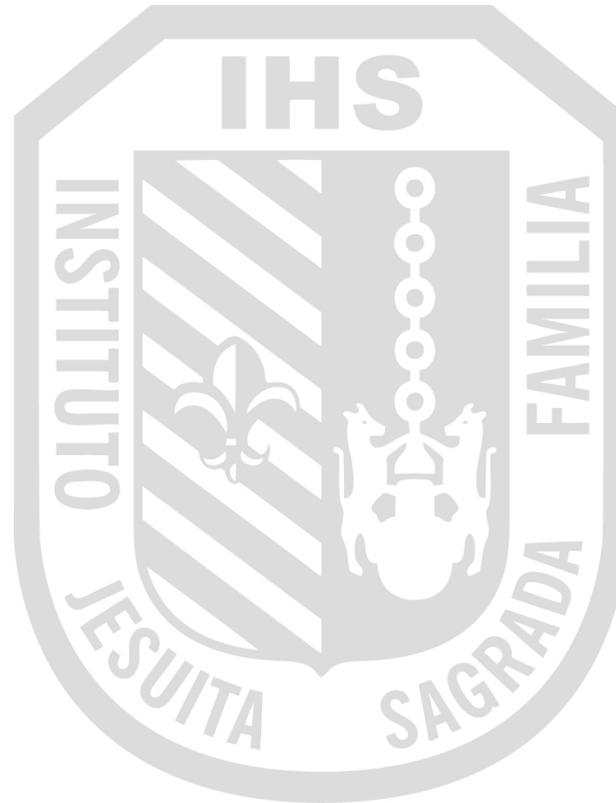


‡ **A través de la lectura de imágenes, diferenciamos cómo era la vida de unos y otras en las ciudades coloniales y en el campo:** ¿Hay mujeres en los cuadros de la Primera Junta de Gobierno? ¿Por qué? ¿Y en los que muestran la vida cotidiana de los hogares? ¿Las mujeres saldrían de sus casas? ¿Para qué? ¿Y los hombres? ¿Cómo se divertían unos y otras en aquella época? ¿Había diferencias entre mujeres y varones ricos y pobres? ¿Y entre esclavos?

✚ En grupos imaginen y escriban un diálogo imaginario entre un miembro de la Primera Junta y un periodista de la actualidad. Podría comenzar así:

Periodista: — ¿Qué pensaría, Don Manuel, si le dijera que dentro de 200 años una mujer va a gobernar nuestro país?

Don Manuel:—.....



CUIDAR EL CUERPO Y LA SALUD

Poder hablar de nuestros cambios

Primera consigna

✚ Miren estas imágenes de chicos en situaciones propias de esta etapa de sus vidas



DESARROLLO DE LA MUJER



DESARROLLO DEL VARÓN



✚ Piensen en otros cambios que se manifestaron en estos últimos tiempos en sus cuerpos

✚ Comentamos de manera oral

Llamamos **PUBERTAD** a la época en la cual los niños y las niñas experimentan cambios corporales que los vuelven capaces de reproducirse. Esto suele suceder aproximadamente entre los 9 y los 16 años, con variaciones de acuerdo a condiciones hereditarias, sociales y culturales. La pubertad está acompañada por profundos cambios

psicológicos, afectivos y sociales. Denominamos **ADOLESCENCIA** al período psicológico y social entre la niñez y la vida adulta, que abarca gran parte de la pubertad (en esta etapa suele hablarse de “pre-adolescencia”), y se continúa hasta la adultez.

Segunda consigna

- ✿ **Recuerden** la primera señal de cambio que advirtieron en sus cuerpos y qué sentimientos les produjo: temor, vergüenza, alegría, sorpresa, preocupación.

En forma individual, registrá por escrito esa experiencia.

- ✿ **Comentamos** cómo nos sentimos recordando y escribiendo esa experiencia. ¿Pudieron compartirla con alguien? ¿Lo conversaron en sus familias o con sus amigos?

Entrando en la adolescencia: “TEMAS PARA CONVERSAR EN FAMILIA”

Seguramente, la mayoría de las personas adultas coinciden en que “antes” los temas de sexualidad estaban casi siempre ausentes en las conversaciones familiares. Tampoco se hablaba demasiado de esto en la escuela. Pero los tiempos cambian.

Es importante compartir todas tus dudas con alguien de tu confianza, que te va a escuchar y aconsejar. **“Recordá que ellos también pasaron por esta etapa”. ¡Mantener la comunicación es fundamental!**

¿DE QUÉ PODEMOS HABLAR?

Actividades que nos gustan: bailar, escuchar música, hacer deportes, estar más tiempo con los amigos.	Hacer nuevas preguntas: “¿Me tengo que afeitar? ¿Puedo salir solo? ¿Por qué menstrúo?”.	Mis cambios de ánimo con facilidad: enojo, ira, alegría, tristeza, todo de un momento para otro.	Querer pertenecer a un grupo: vestirse igual, elegir los mismos grupos musicales, ver las mismas películas o leer los mismos libros.
El amor: tener nuevos pensamientos y sensaciones físicas frente a la presencia de personas “especiales”. Primeras ilusiones y también las primeras desilusiones. Primer beso.	Sentir que los grandes no los entienden: les molestan las preguntas, no obtienen las respuestas que quieren, necesitan ser más independientes, quieren cambiar las cosas que sienten injustas.	No siempre estoy conforme con mi cuerpo: la televisión, las revistas, Internet muestran unas formas de belleza que no se corresponden con mi realidad y la de la mayoría de las personas.	Los cambios que se producen en el cuerpo de los chicos y las chicas

Tercera consigna

- ✚ A continuación, vamos a avanzar sobre el aprendizaje de ciertos conocimientos vinculados a las manifestaciones corporales y emocionales propias de esta etapa

La función de los ovarios es...	Cuando a una chica o a un chico se le acerca alguien que le gusta, siente...	La menstruación se produce porque...	Con el grupo de amigos, por lo general, nos gusta compartir...
Los senos de las niñas cambian de tamaño cuando...	Las hormonas influyen en...	Una chica puede quedar embarazada cuando...	A los varones, la voz se nos pone más...

- ✚ En grupos discutan acerca de las mejores formas de completar las oraciones de las tarjetas. Luego escuchamos y comparamos las diferentes producciones.

“Cada chico y cada chica recorren su propio camino hasta llegar a tener un cuerpo adulto”

¿Cómo nos alimentamos?

¿Por qué es tan importante una alimentación saludable?

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La adolescencia se presenta como una etapa de cambios, de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la “moda” que de decisiones propias. Esta situación, que se da en otros aspectos de la vida de los jóvenes, también se refleja en la alimentación.

La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más



independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Esto supone el abandono de la “buena comida

de casa” para pasar al “yo como lo que me gusta”. Es el momento de la vida en que uno se acepta o no tal como es: gordo, flaco, alto, bajo, etc. Pero en este aspecto también influye la moda y así empiezan los problemas: estoy gorda, tengo mucho de aquí, poco de allá. Con tantas cosas en la cabeza, los adolescentes olvidan, con demasiada frecuencia, que para vivir con salud es muy importante una dieta sana, equilibrada y suficiente. Este olvido está llevando a un elevado índice de trastornos alimentarios que comprometen mucho la salud.

Haz ejercicio regularmente. Esfuérzate conscientemente en incluir el ejercicio en tu rutina diaria hasta que se convierta en un hábito.

- ✦ **Recomendaciones Alimentarias.** A continuación te vamos a dar unos consejos sobre tu alimentación, ¿sabes por qué debes hacerles caso?:
 - * Porque conseguirás las vitaminas y minerales que necesitas
 - * Porque te mantendrás fuerte para realizar deportes y otras actividades
 - * Porque alcanzaras tu estatura máxima, si todavía estas creciendo
 - * Porque mantendrás el peso que sea el mejor para tu cuerpo
 - * Porque vas a evitar hábitos de alimentación que no son saludables
 - * Porque tendrás energía durante todo el día

Así que ámate a aprender más de nutrición y hacer de los alimentos una parte importante de tu vida

📺 **Compartimos los videos: ¿Y Ahora qué? Capítulo 1 “Cambios generales” y Capítulo 2 “Sexo y sexualidad”**

VALORAR LA AFECTIVIDAD

Enamorados

¡LOS NIÑOS y LAS NIÑAS TAMBIÉN Se ponen de novios o se enamoran!

Compartimos un extracto de **“El niño envuelto”**, un libro de Elsa Bornemann. Un texto donde, Andrés es un chico de la escuela primaria que narra acerca de su vida, sus sentimientos y sus recuerdos. Como hay cosas que prefiere contarles sólo a los amigos, decide inventar un código para escribir **“Mensajes ultra secretos”**. En este mensaje, Andrés escribe acerca de sus sentimientos sobre Paula, una compañera de escuela. El código consiste en cambiar algunas vocales por otras (A por E, E por A; I por U; U por I) y mantener la O invariable.

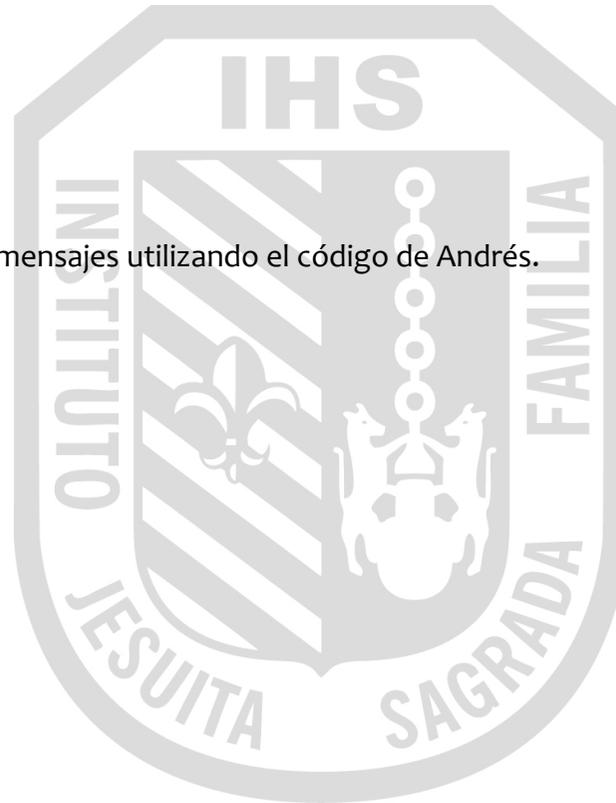
📖 El siguiente es el texto del mensaje que Andrés escribe. **Traduzcan el texto y cópienlo en el cuadro.**

Asto no ma pesú, asto ma astř pesendo, ma pese. Y e
mý, qia ma rasilte ten frcul ascrubur ecarce da lo qia ma
pesú, ma peraca complucedo conterlas lo qia ma pese.
Sarõ porqia ma da vargžanze raconocar qia astoy
anemoredo. An cianto elgýn meyor sa antarere, ¡ZES!
Sa birlle. Paro los chucos tembýan nos anemoremos,
¿no as cuarto?
An fun, las cianto: tango novue; as dacur, madue novue
(la dugo madue novue porqia alle todevse no seba qia
le alagş y heste qia no sa antara no piado dacur qia as
mu novue antare...). Sa lleme PEILE y vuva e le vialte
da mu cese. Ma giste porqia —su no fiare por al palo,
qia lo tuana lergo, lergo— peracarýe in puba como yo.
No sa ende con vialtes su sa trete da traper e in řrbol o
licher con qiuõn sae... Eh, tembuõn seba petaer ine
palote o ender an bucuclate soltendo al menibruo...
Al domungo pesedo le vu an le pleze prectucendo con
le petunate y ma enumõ e dacurla in purupo:
—Peile, por ten ribue peracõs suampra elagra.
Alle no ma contastú paro sa piso colorede... Astoy
sagiro da qia astř locemanta anemorede da mu.
Meũene, an le asciale, ma dacudo y la praginto su qiar
a cesersa conmugo.



▣ **Leemos la traducción y luego respondemos:** *¿Por qué escribirá siguiendo un código secreto? ¿A todos nos pasa que hay temas que nos dan vergüenza hablarlos o compartirlos? ¿Hay cosas que sólo compartimos con los más íntimos, que no queremos que se conozcan? ¿Por qué será?*

▣ De manera individual, escribí una carta o mensajes utilizando el código de Andrés.



ABUSO SEXUAL: “La importancia de hablar frente a la duda”

La posibilidad de una **comunicación abierta** con las personas que te rodean, contribuye no sólo a **disfrutar de su presencia** y a **crecer en tu comunicación** con ellas, sino que favorece la posibilidad de que **manejas y evites situaciones abusivas** de otras personas que quieran irrespetar tu **intimidad**.

Trabajo para el hogar: “Secretos buenos y secretos malos”

- Dialoga con tus padres sobre la diferencia entre los **secretos buenos** y los **secretos malos**. Busquen ejemplos para traer al colegio y respondan: **¿Por qué un secreto puede ser bueno o puede ser malo?**

“¿Qué sabemos del abuso sexual?”

- Reúnanse en grupos para leer y analizar los casos. Elijan uno y discutan sus respuestas en el grupo.

CASO 1

Elena y sus 2 amigas salieron de clase. Se dirigían a la parada de colectivos para ir a sus casas. En el camino apareció un señor desconocido que se les acercó preguntándoles a dónde iban y ofreciéndoles llevarlas en su auto que tenía cerca estacionado. Las niñas se miraron entre sí como tratando de consultarse y tomar una decisión.

Una de ellas dijo finalmente: -Vamos.

Elena dijo...

a-¿Qué creen que dijo Elena?

b-Vos, ¿qué habrías hecho?

c-¿Qué peligros creen que correrán esas niñas si se van con el señor?

d-¿Qué se les ocurre que podrían hacer ellas para resolver esta situación?

e-¿Qué consejos les darían a otras niñas o niños para evitar esta clase de peligros?

f-¿Por qué una de las amigas habría aceptado la invitación?

CASO 2

Juan es alumno de 6º grado, algo tímido con poco interés en hacerse notar dentro del grupo. Proviene de una familia tradicional, en la cual el tema de la sexualidad no es fácilmente tratable.

Un viernes a la salida de clase, un grupo de compañeros lo presionan para que permanezca en el salón una vez que los demás alumnos y alumnas han ido saliendo. Estando solos le dicen que debe mostrar su pene “si es hombre”, y si no quiere exponerse a que lo golpeen. Resiste al comienzo y termina accediendo. Los otros niños le exigen que no debe contar nada a su papá, mamá o sus maestras.

a-¿Qué opinan de la conducta de los compañeros de Juan?

b-¿Qué piensan de la conducta de Juan?

c-¿Qué creen que sintió Juan?

d-¿Cómo creen que lo hubiera podido evitar?

e-Cuándo cada uno de ustedes se siente presionado por el grupo, ¿cómo suelen actuar?

Puesta en común

- Intercambiamos entre todos las respuestas e ideas acerca de cómo manejar situaciones de riesgo.

Conclusión personal

- Cada uno escribe las ideas que más le llamaron la atención.

Análisis individual de recomendaciones: “Cómo prevenir el abuso sexual”

Aunque no lo creas, existen muchos casos de abuso sexual en el mundo, inclusive no denunciados. Las víctimas pueden ser niños y adolescentes. Los abusadores suelen ser personas conocidas y

allegadas a la familia de las víctimas. El rol de papá y mamá es fundamental en la prevención, por lo que es imprescindible que la familia se comunique abiertamente.

- ❖ A continuación te ofrecemos solamente una guía; hay cosas que solo los padres y las madres pueden y deben explicarles a los niños y niñas.





Esas partes sólo las puedes tocar tú, o tu médico(a) en presencia de tu papá o tu mamá.



Quienes quieren obligarte a hacer cualquier cosa con tus partes privadas son personas abusadoras. No te dejes despistar, los abusadores o las abusadoras no son necesariamente gente fea. Puede ser desde una dulce viejecita hasta un príncipe o una princesa.



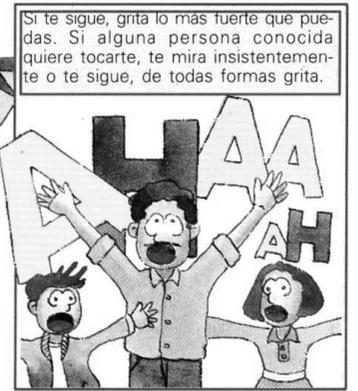
Ten presente que pueden ser personas conocidas quienes te inviten o te quieran obligar a hacer eso que no quieres



Cuando yo no pueda ir a recogerte, enviaré a alguien con una clave secreta, que sólo tú y yo conocemos. Tú tendrás que preguntársela a esa persona antes de aceptar ir con ella.



Si alguien insiste en buscarte y hablar contigo, no le escuches.



Si te sigue, grita lo más fuerte que puedas. Si alguna persona conocida quiere tocarte, te mira insistentemente o te sigue, de todas formas grita.



Para evitar una situación desagradable con una persona abusadora, avísame siempre dónde estás. No salgas sin permiso.



Recuérdame nunca dejarte con personas extrañas, y preferiblemente nunca en sitios donde no haya otros niños y otras niñas.



Recuérdame que así tenga mucho afán, debo dejarte y recogerte en el lugar que es.



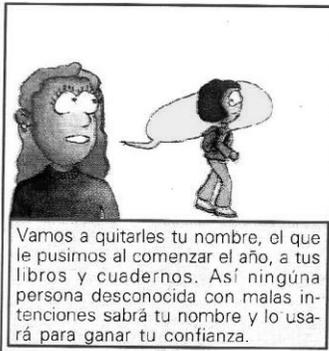
Si gritar no sirve, corre, si estás en el colegio, llama a la profesora o al profesor, si estás en un centro comercial, llama a un celador o a un policía.



Siempre que ocurra una de estas cosas, o que creas que pudo haberte sucedido, cuéntamelo a mí o a tu mamá sin temor. Te vamos a oír y vamos a confiar en ti.



No seas cariñoso(a) con personas extrañas y recuérdame no obligarte a serlo. Puedes ser amable sin implicar que te toquen.



Vamos a quitarles tu nombre, el que le pusimos al comenzar el año, a tus libros y cuadernos. Así ninguna persona desconocida con malas intenciones sabrá tu nombre y lo usará para ganar tu confianza.



Como regla, desconfía siempre de las personas desconocidas que te llamen por tu nombre.



Nunca hables con personas extrañas sin estar presente papá o mamá o alguien grande que te acompañe...



Se puede ser cariñoso (a) sin tocarte ni besarte. Eso sólo podrás permitirlo, si quieres en presencia de tu mamá o tu papá.



No recibas regalos, dulces, bebida o comida por parte de personas extrañas, por más especiales o lindas que sean.



Memoriza el número del teléfono donde siempre nos pueden conseguir, y los de alguien de nuestra confianza. Lleva siempre monedas para llamar.

(Fuente: "El Tiempo" Sección salud.)

"Por el amor existimos y para amar vivimos. Aprender a vivir es aprender a amar porque sólo quien ama vive. Una persona ama por entero cuando se entrega por entero sin pedir nada, sin esperar nada a cambio, tal como la naturaleza nos brinda generosamente sus dones"