

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 1: Seres Vivos y Reproducción

Reglas básicas: La seguridad en el salón de clases es crucial. Los niños se sienten más seguros y cómodos cuando conocen las reglas básicas y se aseguran de que se cumplan. Así como establece reglas para su clase al comienzo del año escolar, lo alentamos a que establezca reglas básicas o revise las reglas básicas al comienzo de este plan de estudios. Los estudiantes describirán o identificarán:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Se mantienen las reglas de dos maneras;
3. Uno de los padres o un adulto de confianza para hablar sobre la lección de hoy.

Consejos para maestros:

- Revise las “Pautas para la discusión” para garantizar un clima seguro para la discusión de temas delicados.
- Para las preguntas que los maestros no se sientan cómodos respondiendo, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de helado, aplicaciones aleatorias, Pensar-Emparejar-Compartir, fichas parlantes, etc.

| | |
|--|---|
| Título de la lección: | Seres Vivos |
| Grado: | 1er Grado |
| NSES: | SH.2.CC.1: Defina reproducción y explique que todos los seres vivos pueden tener la capacidad de reproducirse |
| Objetivos de la lección: | Definir adulto de confianza Explicar la diferencia entre seres vivos y no vivos. Definir reproducción |
| Tiempo estimado de la lección: | 30-40 minutos |
| Vocabulario: | Adulto de confianza: alguien cuyas palabras y acciones lo hacen sentir seguro Vivo: cualquier cosa que pueda crecer, moverse, respirar e interactuar con el mundo que los rodea. No vivos: cosas que no pueden crecer, moverse, respirar o interactuar con el mundo que las rodea. Reproducir - para hacer más de sí mismos Útero - donde un bebé humano crece antes de nacer |
| Materiales y Tecnología: | Vídeo Seres vivos o no vivos Hoja de trabajo Todo Sobre los Seres Vivos Folleto de conexiones en el hogar |
| Materiales en Español: | |
| Consideraciones de educación especial: | Ver Suplemento de Alojamiento General |

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 1: Seres Vivos y Reproducción

Inicio - Participación (15-20 minutos)

- **Introducción**
 - Diga: *“Hoy estamos comenzando una nueva unidad llamada Sexualidad Humana y Responsabilidad. Eso significa que aprenderemos sobre nuestros cuerpos y sus partes, sentimientos, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, y cómo hablar entre nosotros y con los adultos sobre cómo mantenernos a salvo.*

- **Adultos de confianza**
 - Diga: *“Comencemos con la parte sobre hablar con los adultos. A veces, los niños pueden sentirse nerviosos o temerosos de hablar con los adultos sobre cómo se sienten. Especialmente si es algo de lo que no saben que está bien hablar. En estas próximas lecciones, hablaremos sobre cosas de las que no siempre hablamos abiertamente y que pueden parecer un poco raras al principio. Pero hablar con adultos de CONFIANZA sobre su cuerpo y cómo se siente es una forma importante de mantenerse saludable y seguro. Un **adulto de confianza** es alguien cuyas palabras y acciones te hacen sentir seguro. Te escuchan, resuelven tus dudas, te ayudan cuando tienes un problema y respetan tu cuerpo y tu espacio personal.”*

- **Lluvia de ideas sobre adultos de confianza**
 - Escriba “Adultos de confianza” en un papel cuadriculado o en la pizarra y haga dos columnas: Escuela y Hogar.
 - Diga: *“¿Quiénes son algunos adultos aquí en la escuela con los que podrías ir a hablar si te sintieras asustado o herido?”*
 - Escriba los nombres que los estudiantes enumeran. Asegúrese de agregar al consejero, la enfermera o cualquier otro miembro del personal que considere apropiado, incluido el número de habitación/ubicación para que los estudiantes sepan dónde se les puede encontrar.
 - Diga: *“¿Quiénes son algunos adultos en casa con los que podrías hablar si te sintieras asustado o herido?”*
 - Escriba las respuestas de los estudiantes.


- **Espacio Seguro**
 - Diga: *“Hay muchos adultos aquí en la escuela y en casa con los que puedes hablar si te sientes asustado o herido. ¡Y tus padres u otros cuidadores adultos también confían en nosotros para mantenerte a salvo! Tus padres confían en mí para enseñarte sobre tu cuerpo y responder a tus preguntas. Quiero que este sea un espacio seguro donde todos puedan hacer preguntas y obtener respuestas. Para que todo el espacio se sienta seguro, es importante que confíen en mí, pero también que confíen el uno en el otro.”*

- **Discusión sobre el establecimiento de acuerdos en el salón**
 - Recuérdales a los estudiantes los acuerdos de clase que creó al comienzo del año. (Nota: si no los *co-creó*, ahora es un buen momento para revisar los acuerdos y obtener la opinión de los estudiantes).

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 1: Seres Vivos y Reproducción

- Guíe una discusión para establecer los acuerdos para tener conversaciones difíciles o aprender sobre temas desafiantes en el aula. El foco de la discusión debe ser cómo respetar lo que alguien está pensando o cómo se siente..
- Preguntas orientadoras:
 - *¿Cómo quieres ser tratado por mí (maestro)?*
 - *¿Cómo quieres que te traten el uno al otro?*
 - *¿Cómo crees que quiero que me traten?*
 - *¿Cómo queremos tratarnos cuando hay un conflicto?*
- Escriba las sugerencias de los estudiantes para los acuerdos del aula en un papel cuadriculado o una copia impresa o un documento digital visible de manera similar. (Consulte las "Pautas para la discusión" para asegurarse de que todos los aspectos de las pautas hayan sido abordados por las reglas del aula acordadas por los estudiantes).
- Revise los acuerdos con los estudiantes y recuérdales que el docente siempre está disponible para apoyar a los estudiantes que se sientan irrespetados o incómodos.
- Diga: *“Tratar a las personas como quieren ser tratadas y respetar cómo alguien piensa o siente es una buena manera de generar confianza entre ellos y sentirse seguros.”*

Medio - Explorar (15 minutos)

- Diga: *“Para comenzar esta unidad, vamos a hablar sobre Los Seres vivos y no vivos. ¿Qué crees que es un ejemplo de un ser vivo? (Allow time for responses.) What are some examples of nonliving things? (Dé tiempo para las respuestas.)*
- Ver el vídeo:  **LIVING OR NON-LIVING?** (a science song for kids) (Nota para el maestro: el video dura poco más de 4 minutos; si no desea ver todo el video, deténgalo en 2:44 para permitir un par de rondas de la canción).
- Procese el video haciendo las siguientes preguntas:
 - *¿Cuáles fueron algunos ejemplos de seres vivos que viste en el video?*
 - Jirafa
 - Águila/Pajaros
 - Plantas
 - Gente
 - Pescado
 - Cerdos
 - Mariposa
 - Camaleón
 - *¿Cuáles son algunas de las cosas que escuchaste del video que hacen los Seres VIVOS??*
 - Crecer y Cambiar
 - *¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo las cosas crecen y cambian?*
(Respuestas posibles: un pollito nace de un huevo y se convierte en un pollo; las plantas se hacen más grandes y brotan flores o comida; los bebés se convierten en niños más grandes y luego en adultos)
 - Reproducir
 - *¿Qué significa “reproducir”?* (Para hacer más de sí mismos.) Hágales saber a los estudiantes que vamos a hablar más sobre esto a continuación.

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 1: Seres Vivos y Reproducción

- Moverse por su cuenta
 - *¿Cómo van las jirafas de aquí para allá?*(Respuesta: ¡Ellos caminan!)*¿Cómo van los pájaros de aquí para allá?* (Respuesta: ¡Ellos vuelan!)*¿Cómo van los peces de allí para allá?*(Respuesta: ¡Ellos nadan!)*¿Cómo va la gente de aquí para allá?* (Respuesta: caminan, corren, saltan o se deslizan, etc..) *¿Cómo se mueven las plantas de aquí para allá?* (Esto podría desconcertar a los estudiantes. Explique que las plantas se mueven hacia la luz, las enredaderas giran y giran en espiral para agarrar cosas, y las hojas y las flores se abren y cierran).
- Ellos necesitan cosas, como comida, agua y aire.
 - *¿Qué otras cosas podrían necesitar los seres vivos?* (Posibles respuestas: dormir, sol, lugares seguros/protegerse de cosas nocivas.)
- *¿En qué se diferencia esto de las cosas NO VIVAS?* (Explique algunos de los siguientes ejemplos según sea necesario: los seres no vivos pueden crecer y cambiar si alguien o algo lo hace posible. Por ejemplo, una bicicleta puede cambiar sus piezas o mover el asiento hacia arriba y hacia abajo, pero no lo hace solo. Los seres no vivos se pueden mover de aquí para allá si alguien o algo los mueve. Los seres no vivos no necesitan ser cuidados o protegidos, a menos que tal vez sean frágiles. Y PUEDES hacer más de un ser no vivo, pero no lo hace por sí solo. Por ejemplo, todos tienen un folleto que se ve igual al que yo tengo porque fue reproducido en una fotocopidora, pero no puede hacer eso solo porque no está vivo).

Final - Evaluación (5 minutos)

- Regrese la conversación a la palabra "Reproducir".
 - Diga: *“Cuando los seres vivos se reproducen, ¡también lo llamamos tener un bebé! Los seres vivos pueden reproducirse de diferentes maneras: algunos bebés crecen dentro de la persona o el animal y algunos bebés nacen al poner un huevo..*
 - Pregunta: *“¿Alguien sabe dónde crece un bebé humano antes de nacer?”* (Es probable que los estudiantes respondan cosas como, en la mamá, en el estómago o en la barriga).
 - Explique: *“La parte del cuerpo en la que crece un bebé humano se llama **útero**. El útero está cerca del estómago, pero en realidad es un órgano diferente. Todo el mundo tiene estómago, pero no todo el mundo tiene útero. Los cuerpos que tienen úteros suelen ser niñas”.*
 - Explique que aprenderán más sobre los cuerpos en la próxima lección.
- Dirija a los estudiantes al folleto de conexiones en el hogar y pídeles que encierren en un círculo los seres vivos de cada par.

Seres Vivos y Reproducción

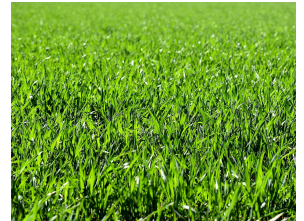
Folleto de conexiones en el hogar

Para cada conjunto de imágenes, encierra en un círculo la que está viva.

¿Qué oso es vivo?



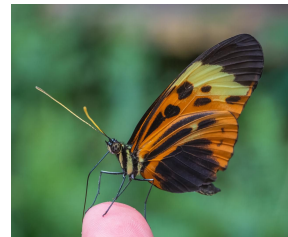
¿Qué parte del suelo es Vivo?



¿Qué gusanos están vivos?

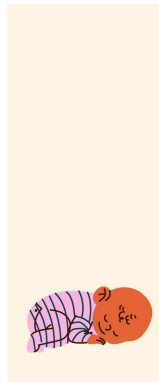


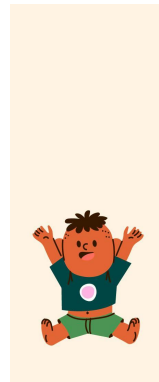
¿Qué mariposa es viva?

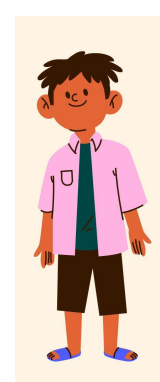


Los seres vivos crecen y cambian. Pon un 1, 2, 3 o 4 debajo de las imágenes para mostrar el orden en que crece un ser humano.









Padre/tutor: Hoy hablamos sobre los seres vivos. Aprendimos que los seres vivos crecen y cambian, se mueven solos, tienen necesidades, como comida, agua y aire, y se reproducen. La definición de "reproducir" es hacer más de sí mismos. Para obtener más información sobre cómo hablar con los niños sobre sus *intuición*, echa un vistazo al libro *Lo Que Hace a un Bebe*, por Cory Silverberg. Se pueden encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr> .

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 2: - Mi Cuerpo

Reglas básicas: La seguridad en el salón de clases es crucial. Los niños se sienten más seguros y cómodos cuando conocen las reglas básicas y se aseguran de que se cumplan. Así como establece reglas para su clase al comienzo del año escolar, lo alentamos a que establezca reglas básicas o revise las reglas básicas al comienzo de este plan de estudios. Los estudiantes describirán o identificarán:

Consejos para maestros:

- Revise las “Pautas para la discusión” para garantizar un clima seguro para la discusión de temas delicados.
- Para las preguntas que los maestros no se sientan cómodos respondiendo, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de helado, aplicaciones aleatorias, Pensar-Emparejar-Compartir, fichas parlantes, etc.

| | |
|--------------------------------|--|
| Título de la lección: | Mi Cuerpo |
| Grado: | 1er Grado |
| NSES: | AP.2.CC.1: Enumere los nombres médicamente precisos de las partes del cuerpo, incluidos los genitales. |
| Objetivos de la lección: | Recitar los nombres de las partes medias del cuerpo. Identifique al menos dos adultos de confianza con los que los estudiantes puedan hablar sobre su cuerpo. |
| Tiempo estimado de la lección: | 30-40 minutos |
| Vocabulario: | Partes del Cuerpo <ul style="list-style-type: none"> ● Superior, inferior, Medio, Frente, Posterior Partes medias <ul style="list-style-type: none"> ● Glúteos - una parte externa de la parte media y posterior de todos los cuerpos ● Área de los senos: una parte externa del medio y el frente de todos los cuerpos ● Vulva: una parte externa del medio de algunos cuerpos, generalmente niñas. ● Pene: una parte externa de la mitad de algunos cuerpos, generalmente niños Cómodo - la sensación de estar seguro y protegido Incómodo - sentirse asqueroso, asustado o inseguro |
| Materiales y Tecnología: | Canción de las partes del cuerpo Cabeza Hombros Rodillas y dedos de los pies Imágenes de Mi Cuerpo Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo Folleto de conexiones en el hogar |
| Materiales en Español | |
| Consideraciones de | Ver Suplemento de Alojamiento General |

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 2: - Mi Cuerpo

| | |
|---------------------|--|
| educación especial: | |
|---------------------|--|

Inicio - Participación (10-15 minutos)

- Revisar las reglas básicas del salón de clases
Antes de comenzar la lección de hoy, ¿alguien puede recordarle a la clase nuestros acuerdos para tener conversaciones difíciles y aprender sobre nuestro cuerpo? Proporcione suficiente tiempo para revisar cada una de las reglas básicas y lo que significan o se ven en el salón de clases.

- Actividad: Escaneo Corporal
 - Diga: *“En esta lección, vamos a estar hablando de nuestros cuerpos. Entonces, para comenzar, tomemos un tiempo para prestar atención a nuestros cuerpos..”*
 - Use el siguiente guión o sus propias palabras para ayudar a los estudiantes a escanear su cuerpo, volviéndose más conscientes de cómo se siente y cómo se mueve su cuerpo. Hable despacio y espere unos segundos después de cada parte del cuerpo.
 - *Siéntate en una posición cómoda, sin tocar a nadie y cierra los ojos.*
 - *Tome 2 o 3 respiraciones suaves y profundas. Presta atención a cómo se siente. Tu vientre sube y baja. El aire entra y sale de su cuerpo. Si lo desea, coloque una mano sobre su vientre y sienta cómo se mueve con cada respiración.*
 - *Ahora vamos a prestar atención a las otras partes del cuerpo, empezando por los pies. Presta atención a tus pies, sin moverlos. Pueden sentirse cálidos o fríos, húmedos o secos, relajados o inquietos. También está bien si no siente nada en absoluto.*
 - *Ahora mueva su atención a la parte inferior de sus piernas, notando lo que sea que esté allí. ¿Se sienten pesados, ligeros, tibios, fríos o algo más?*
 - *A continuación, mueva su atención a las rodillas y luego a la parte superior de las piernas. Lo que sientas, o no sientas, está bien. Si te sientes inquieto o inquieto, también está bien. Eso pasa.*
 - *Ahora mueva su atención a su vientre y luego a su pecho. Fíjate cómo se mueven cuando respiras, subiendo y bajando, como olas en el mar.*
 - *Ahora dirija su atención a sus manos. No hay necesidad de moverlos ni hacer nada con ellos. Pueden estar tocando la silla, el piso o alguna parte de su cuerpo. Solo obsérvalos.*
 - *Mueva su atención hacia sus brazos, observe la flexión en su codo, o tal vez sea recto, luego muévase hacia los hombros.*
 - *Ahora mueve tu atención hacia tu cuello hasta tu cara y cabeza. ¿Qué expresión tienes en tu cara en este momento? Solo fíjate.*
 - *Ahora mueva sus manos para tocar la parte superior de su cabeza y cara. Golpee suavemente su cabeza y cara para despertarlo. A continuación, puede tocar suavemente sus oídos. Tóquelos ligeramente al principio, luego con más presión. Observe la sensación y la forma de sus orejas.*
 - *Ahora toca tus hombros. Dar golpecitos o presionar con fuerza sobre los hombros, despertándolos.*
 - *Toque o frote su pecho o vientre para despertarlos.*
 - *Mueva sus manos a sus caderas. Toque o presione para despertarlos.*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 2: - Mi Cuerpo

- *Toque en los muslos, luego en las rodillas, luego en las espinillas y luego en los pies.*
- *Ahora, vuelve a sentarte y abre los ojos.*
- Pregunta: “¿Quién puede decirme qué has notado de tu cuerpo?” (Posibles respuestas: notaron su respiración, ya sea que tuvieran calor o frío, que se sintieran inestables o que quisieran moverse, tal vez se distrajeran y escucharon cosas en el fondo porque estaban sentados en silencio).

Medio - Explorar (10-15 Minutos)

- Discutir - ¿Qué hacen los cuerpos?
 - Diga: *“Ahora que somos más conscientes de nuestros cuerpos, pensemos en todas las cosas increíbles que pueden hacer nuestros cuerpos. ¿Cuáles son algunas formas en que su cuerpo puede moverse?”*(Respuestas posibles: Caminar, Correr, Saltar, Jugar, etc. Anime a los estudiantes a hacer todos los movimientos que ellos sugieran. Diviértanse con esta sección.)
¿Qué otras cosas puede hacer tu cuerpo?(Respuestas posibles: usar sus sentidos [tacto, gusto, olfato, vista, oído], masticación, latido del corazón, respiración de los pulmones. Esté preparado para que los estudiantes digan cosas tontas como eructar o usar el baño. Recuerde afirmar al estudiante y responder seriamente .) *¡Sí! Todas estas son cosas maravillosas y reales que nuestro cuerpo puede hacer. Aprendamos más sobre las partes del cuerpo y lo que hacen. Comenzando con algunas partes del cuerpo que quizás ya conozcas”.*
- Canciones sobre los cuerpos - Practique el aprendizaje sobre los cuerpos con una canción que los estudiantes ya conozcan
 - [Canción de las partes del cuerpo](#)
 - [Cabeza Hombros Rodillas y dedos de los pies](#)
- Muestre la diapositiva/página 1 de las imágenes de Mi Cuerpo
 - Diga: *“Nuestros cuerpos son cosas maravillosas que pueden hacer mucho. Hay muchas partes en nuestros cuerpos y nombraste bastantes partes durante la canción. Hay muchas maneras diferentes en que las personas hablan sobre las partes de su cuerpo. En las primeras imágenes, podemos ver que cada cuerpo tiene un **frente** y una **parte posterior**”.*
- Muestre la diapositiva/página 2 de las imágenes de Mi Cuerpo
 - Diga: *“En la siguiente imagen, vemos que hay una **parte superior, media e inferior** en nuestros cuerpos. ¿Cuáles son algunas de las partes del cuerpo ubicadas en la parte superior?”*(Posibles respuestas: cabeza, hombros, cuello, orejas, ojos, nariz, boca) *¡Sí! ¿Y cuáles son algunas partes del cuerpo ubicadas en la parte inferior?”*(Posibles respuestas: piernas, rodillas, pies, dedos de los pies) *¡Sí! Ahora, ¿qué pasa con las partes medias?”*(Respuestas posibles: estómago. Tenga en cuenta que los brazos están en el medio, pero debido a que están unidos en el hombro, también pueden estar arriba.) *¡Sí! El estómago está en la parte media del cuerpo, pero también hay algunas otras partes de las que no hablamos con tanta frecuencia.*
- Introducir partes en el Medio

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 2: - Mi Cuerpo

- Diga: *“Algunas personas llaman a estas partes "partes privadas" porque son las partes que casi siempre mantenemos cubiertas. Algunas personas llaman a esta parte media del cuerpo el "área del traje de baño". En esta clase, aprenderemos y usaremos los nombres propios de estas partes del cuerpo. No son raros ni divertidos. ¡Todos los tienen! Estas son también las pocas partes del cuerpo que son diferentes para diferentes tipos de personas. Echemos un vistazo a las imágenes.”*
- Muestre la diapositiva/página 3 de las imágenes de Mi Cuerpo
 - Diga: *“En estas imágenes, se etiquetan cuatro partes del cuerpo: el área de **los senos, los glúteos, la vulva y el pene**. Todas las personas tienen el área de los senos, que es una parte media en la parte frontal de nuestro cuerpo por encima del estómago. Dentro del área de los senos está nuestro corazón, pulmones y las costillas”.*
 - Pida a los estudiantes que digan la palabra 'senos'.
 - Diga: *“Todas las personas también tienen glúteos, que muchas personas llaman trasero. Los glúteos se encuentran en la parte posterior de nuestro cuerpo. Dentro de las nalgas se encuentra el músculo glúteo mayor del que tal vez hayas aprendido en educación física”.*
 - Pida a los estudiantes que digan la palabra 'glúteos'.
 - Diga: *“Las dos partes que son diferentes para algunas personas que para otras son las otras partes en la parte frontal de nuestro cuerpo y debajo del estómago. La mayoría de las veces, las niñas nacen con una vulva en la parte exterior de su cuerpo. A veces la gente llama a esto la vagina, pero la vagina en realidad está en el interior del cuerpo. La parte exterior se llama vulva.*
 - Pida a los estudiantes que digan la palabra "vulva".
 - Diga: *“Para las personas que tienen una vulva por fuera, tienen un útero por dentro. ¿Quién recuerda lo que es el útero?(Respuesta: es donde crece un bebé humano)*
 - Diga: *“Por otro lado, los niños en su mayoría nacen con un pene en la parte exterior de su cuerpo.”*
 - Pida a los alumnos que digan la palabra "pene".

- Diapositiva opcional/página 4 de las imágenes de Mi cuerpo
 - Esta diapositiva muestra dónde estaría el útero en el interior de un cuerpo con vulva.

- Repase las palabras de nuevo, pida a los estudiantes que repitan cada palabra después de usted: pecho, glúteos, vulva, pene.
- Explique que los cuerpos varían y cambian.
 - Diga: *“Debido a que cada CUERPO es único, estas partes, al igual que todas nuestras otras partes, vienen en todas las formas y tamaños. Y estas partes pueden cambiar durante la pubertad, que es cuando los cuerpos de los niños se convierten en cuerpos de adultos.”*

Final - Evaluación (5-10 Minutos)

- Introducir conceptos sobre seguridad:
 - Diga: *“Estas partes, al igual que todas las demás partes de su cuerpo, son normales y cumplen funciones importantes y, al igual que cualquier otra parte de su cuerpo, desde las manos hasta la cabeza, tiene derecho a decidir si otra persona toca o no estas partes.”*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado, Lección 2: - Mi Cuerpo

- Discutir cómodo e incómodo
 - Diga: *“Hablemos de la diferencia entre cómodo e incómodo. ¿Qué crees que significa sentirse **cómodo**? (Posibles respuestas: Feliz, emocionado, energizado, etc.) Sí, generalmente cuando nos sentimos cómodos, nos sentimos seguros y felices, como si todo estuviera bien. ¿Qué crees que significa sentirse **incómodo**? (Posibles respuestas: inseguro, sentirse asqueroso, enfermo del estómago, triste, asustado, etc.) Sí, por lo general, cuando nos sentimos incómodos, podemos sentir miedo, como si algo no estuviera bien o que no estamos seguros. Si alguna vez te sientes incómodo o inseguro, tienes derecho a detener lo que está sucediendo y decírselo a un adulto en quien confíes”.*

- Reglas de seguridad de mi cuerpo
 - Muestre la imagen "Reglas de seguridad de mi cuerpo".
 - Diga: *“Hay algunas reglas importantes cuando se trata de su cuerpo. Estas reglas lo ayudarán a mantenerse seguro y comprender cuándo es el momento de hablar con un adulto de confianza.”*
 - **Regla 1: Mi cuerpo es mío** La regla 1 es *Mi cuerpo es mío*. Eso significa que todos tienen derecho a decir “NO” si no les gusta o cómo les tocan el cuerpo.
 - **Regla 2: Conozco mi cuerpo** La regla 2 es *Conozco mi cuerpo*. Eso significa que sabemos y siempre usaremos el nombre propio para las partes de mi cuerpo. No es gracioso ni raro. Todo el mundo tiene estas partes y conocer su nombre te mantendrá a salvo.
 - **Regla 3: Sin secretos** La regla 3 es *Sin secretos*. Nadie debería pedirte nunca que guardes secretos sobre tu cuerpo, especialmente si el secreto te hace sentir triste, asustada o incómoda.
 - **Regla 4: Contarlo está bien** La regla 4 es *Contar está bien!* Si alguna vez se siente triste, asustado o incómodo, especialmente por su cuerpo. Siempre está bien decirle a un adulto en quien confías. Es importante que lo diga de inmediato y no espere.

- Dirija a los alumnos a la hoja de trabajo Conexiones en el hogar y pídeles que dibujen dos adultos en los que confían, uno en la escuela y otro en casa.

- La próxima vez
 - Diga: *“Durante nuestra próxima clase, aprenderemos a escuchar nuestros cuerpos para ayudarnos a mantenernos seguros”.*



El Frente



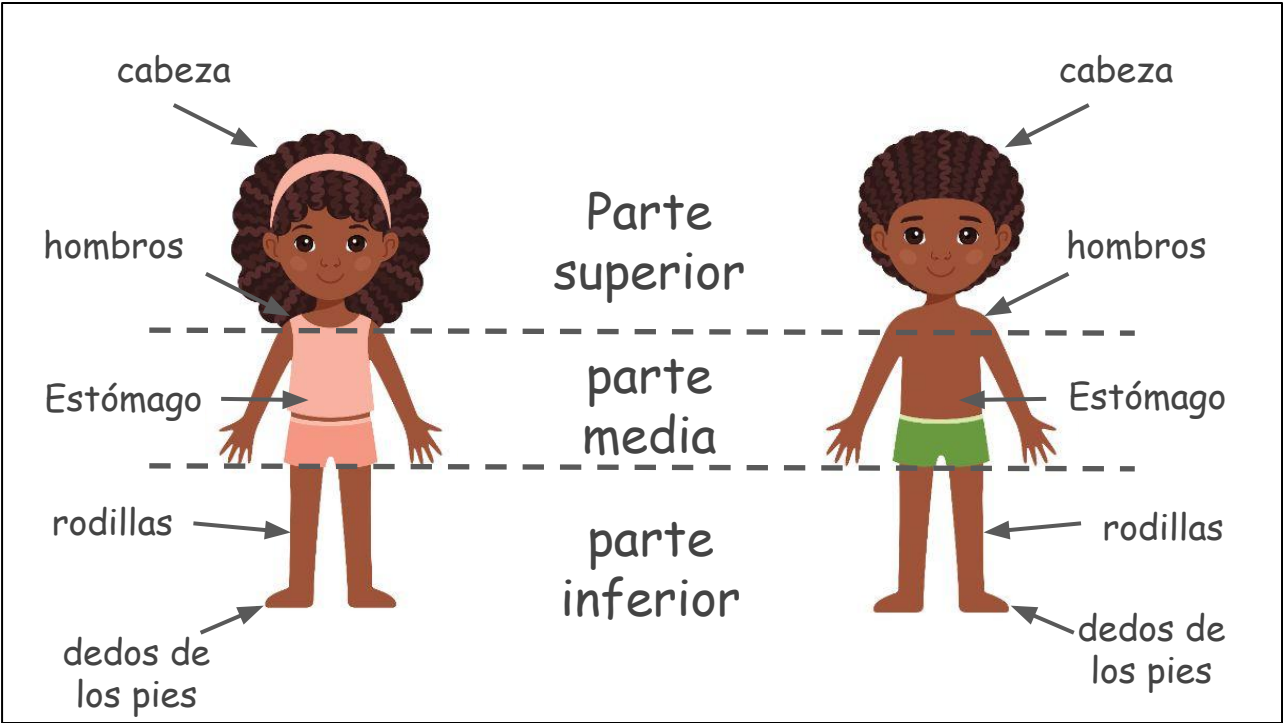
la parte posterior



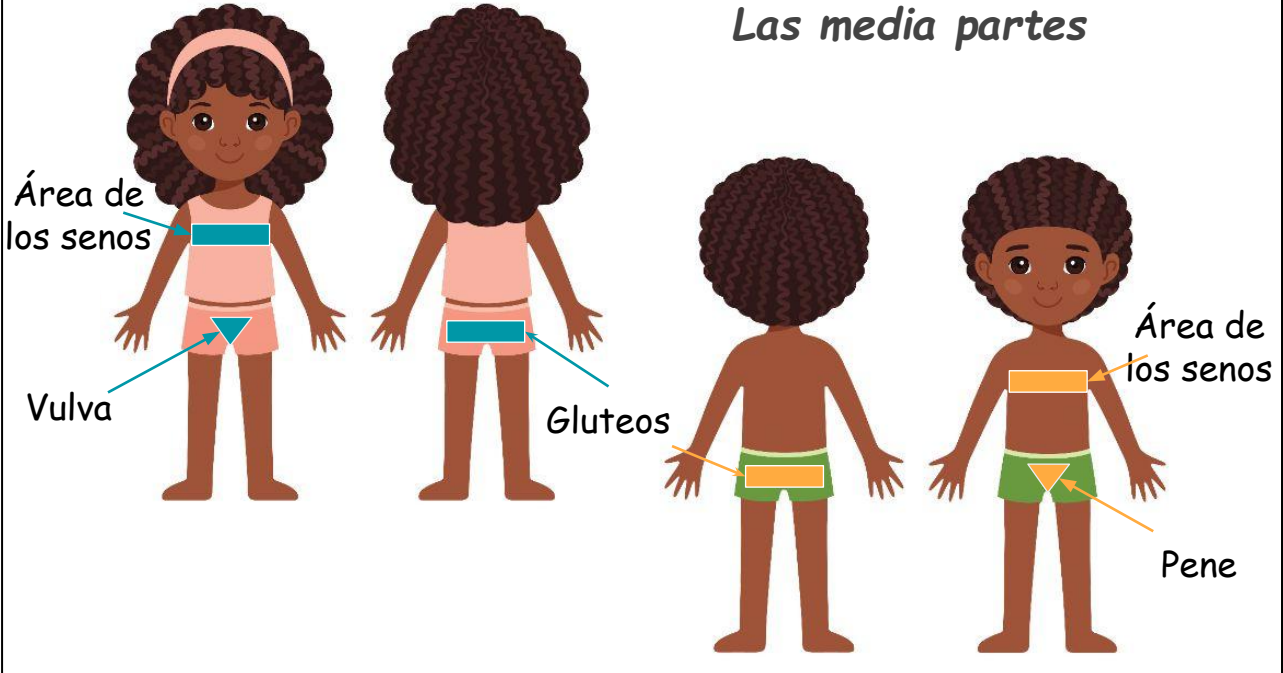
El Frente



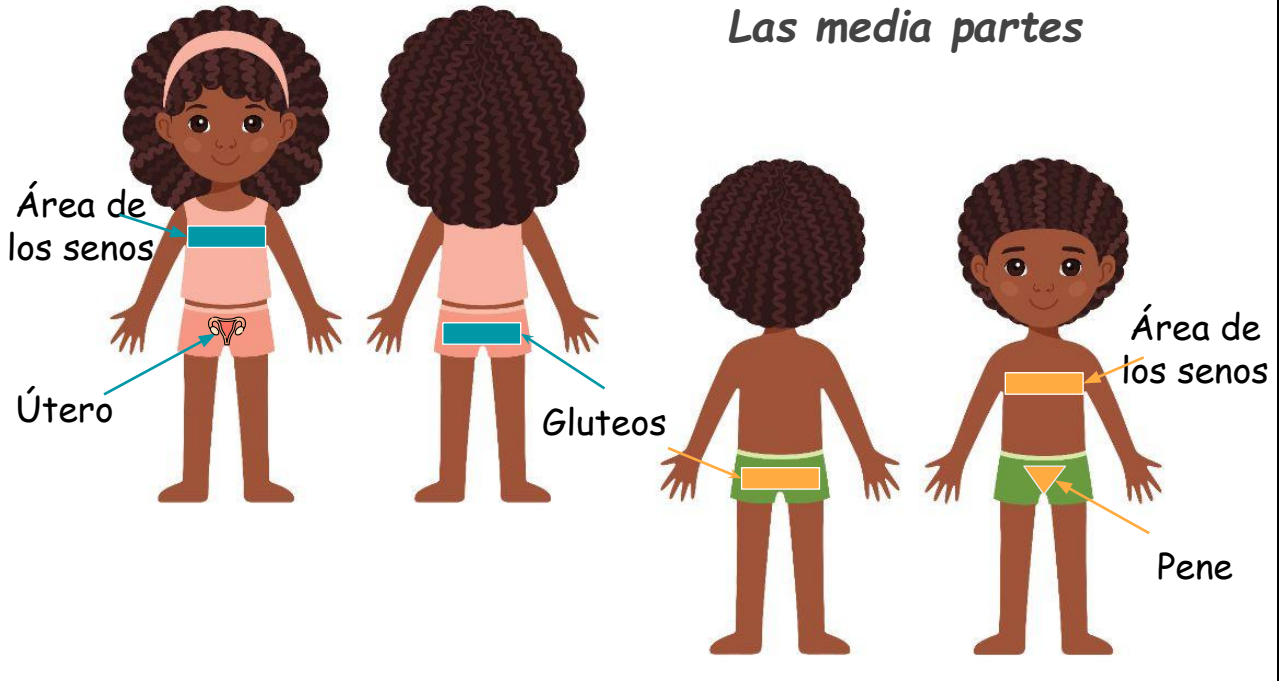
la parte posterior



Las media partes



Las media partes



Las Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo:

1. Mi Cuerpo es Mío

Tengo derecho a decir "NO" si no me gusta la forma en que tocan mi cuerpo.



2. Conozco mi cuerpo

Sé el nombre propio de las partes de mi cuerpo. No es gracioso ni raro. Todo el mundo tiene estas partes.

3. Sin secretos

Nadie debería pedirme que guarde un secreto, especialmente si me hace sentir triste, asustado o incómodo.



4. ¡Contarlo está bien!

Conozco al menos a 3 adultos que puedo decir si me siento triste, asustado o incómodo. Si alguien rompe mis reglas, ¡lo diré de inmediato!

Mi Cuerpo

Folleto de conexiones en el hogar

Dibuja 2 adultos de confianza, uno en la escuela y otro en casa.

En la Escuela

En Casa

Encierra en un círculo las partes medias del cuerpo



Padre/tutor: Hoy hablamos sobre las partes medias del cuerpo. Las palabras que usamos son *área de los senos*, *glúteos*, *vulva* y *pene*. Para obtener más información sobre cómo hablar con los niños sobre su cuerpo, consulte <https://amaze.org/parents/> y <https://sexpositivefamilies.com/>. Se pueden encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr>.

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado Lección 3 -Escuchar a mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

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.

Consejos para maestros:

- Revise las “Pautas para la discusión” para garantizar un clima seguro para la discusión de temas delicados.
- Para las preguntas que los maestros no se sientan cómodos respondiendo, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.
- Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de helado, aplicaciones aleatorias, Pensar-Emparejar-Compartir, fichas parlantes, etc.

| | |
|--------------------------|---|
| Título de la lección: | Escuchar a mi cuerpo y mantenerlo a salvo |
| Grado: | 1er Grado |
| TEKS: | 1.10(A): practicar habilidades de rechazo para proteger el espacio personal y evitar situaciones inseguras; 1.10(B):identificar los límites personales, la privacidad y el espacio apropiados; y 1.13(D):identifique cómo obtener ayuda de un padre u otro adulto de confianza cuando otra persona lo haga sentir incómodo o inseguro. |
| 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) IV.2.DM.1: Demostrar formas de iniciar una conversación cuando se busca ayuda de un adulto de confianza sobre una situación incómoda o peligrosa (p. ej., intimidación, burlas, abuso sexual infantil) |
| Objetivos de la lección: | Practica escuchar las señales de advertencia del cuerpo. Demostrar maneras de decir no en situaciones incómodas Identificar adultos de confianza con quienes los estudiantes puedan hablar sobre cómo mantener su cuerpo seguro |
| Estimated Lesson Time: | 35-45 minutos |
| Vocabulario: | Cómodo: tener sentimientos positivos, como estar seguro, protegido y con necesidades satisfechas. Incómodo: tener sentimientos negativos, como inseguridad, miedo o ansiedad con necesidades no satisfechas |
| Materiales y tecnología: | Las reglas de seguridad de mi cuerpo Diapositivas de recursos para maestros Folleto de conexiones en el hogar |
| Materiales en Español | |

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado Lección 3 -Escuchar a mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

| | |
|---|---------------------------------------|
| Consideraciones de educación especial:: | Ver Suplemento de Alojamiento General |
|---|---------------------------------------|

Inicio- Participación (10-15 minutos)

- Revisar las reglas básicas del salón de clases
Antes de comenzar la lección de hoy, ¿alguien puede recordarle a la clase nuestros acuerdos para tener conversaciones difíciles y aprender sobre nuestro cuerpo? Proporcione suficiente tiempo para revisar cada una de las reglas básicas y lo que significan o se ven en el salón de clases.
- Repasar la lección anterior
En nuestras últimas 2 lecciones, aprendimos sobre las partes de nuestro cuerpo y sobre los adultos en los que puedes confiar para hablar sobre tu cuerpo porque sus palabras y acciones te hacen sentir seguro. ¿Quién puede decirme dos adultos de confianza con los que puedas hablar en la escuela si te sientes inseguro? (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes.) *¿Quién puede decirme dos adultos de confianza en casa con los que puedas hablar sobre tu cuerpo?* (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes).
También aprendimos dos palabras que podemos sentir al pensar en las partes de nuestro cuerpo: cómodo e incómodo. ¿Quién recuerda lo que se siente estar cómodo? (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes). *¿Quién recuerda lo que se siente ser incómodo?* (Proporcione suficiente tiempo para las respuestas de los estudiantes). *Hoy, vamos a practicar escuchar nuestro cuerpo para que cada vez que nos sintamos incómodos o inseguros, sepamos escuchar nuestro cuerpo y contárselo a un adulto de confianza.*
- Actividad de la intuición
Esta actividad consiste en hacer preguntas de sí o no y hacer que los estudiantes respondan cada pregunta *en silencio en sus cabezas* mientras notan cómo se siente la respuesta en su cuerpo. Esta actividad ayuda a desarrollar las habilidades de intuición y escucha interna de los estudiantes mediante la práctica de sentir "sí" y "no" en el cuerpo. Al aprender esto, los estudiantes podrán usar esta información cuando surjan situaciones más complejas o desafiantes.
 - Comience con preguntas cuyas respuestas todos sabrán fácilmente. Asegúrese de dar un poco de tiempo después de cada pregunta para que los estudiantes se sienten con sus sentimientos de "sí" o "no" en sus cuerpos.
 - *¿Estás sentado en una silla?*
 - *¿Estás montando en un coche?*
 - *¿Estás usando anteojos?*
 - *¿Tienes zapatos?*
 - *¿Estás en la playa?*
 - *¿Estás en un salón de clases?*
 - A continuación, haga una o dos preguntas un poco más difíciles para que los estudiantes tengan que considerar sus respuestas por un momento. Nuevamente, pídale a los estudiantes que respondan las preguntas en silencio en sus cabezas y presten atención a cómo se siente la respuesta en sus cuerpos..
 - *¿Te gusta la pizza?*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado Lección 3 -Escuchar a mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

- *¿Tienes frío?*
 - *¿Te gusta la primavera?*
 - *¿Te gusta el arte?*
-
- Pida a los voluntarios que compartan cómo se sintió el “sí” en su cuerpo. Guíalos para que describan atributos específicos de este sentimiento, como la ubicación en el cuerpo (pecho, estómago, cabeza, corazón), sensación corporal (calor, movimiento, presión, aleteo), etc.
 - Pregunte: *“¿El 'sí' se siente cómodo o incómodo?”* (Cómodo) *“El sentimiento de 'sí' es como sentirse cómodo. Puede sentirse feliz, emocionado o seguro.*
 - Continúe la discusión preguntando cómo se siente el “no” en su cuerpo..
 - Pregunte: *“¿El sentimiento de 'no' es sentirse cómodo o incómodo?”* (Incómodo) *“El sentimiento de 'no' es como sentirse incómodo. Puede sentirse asqueroso, confuso o inseguro.*
 - Diga: *“Hay muchas maneras diferentes en que nuestro cuerpo puede decirnos si nos sentimos incómodos. Y muchas razones diferentes por las que podemos sentirnos así. Podemos sentirnos incómodos cuando alguien toca nuestro cuerpo y no queremos que lo haga.”*

Medio - Explorar (20-25 minutos)

Actividad: Práctica Sí y No

Esta actividad brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollar una mayor conciencia de sus límites y practicar decir "sí" y "no" en un entorno seguro y de bajo riesgo.

- Comience explicando: *“Es importante pedir permiso a las personas, especialmente antes de tocar a alguien o hacer cualquier cosa que involucre su cuerpo (abrazos, choques de manos, etc.). Y es importante ser claro con tu “sí” y “no” para que otras personas puedan entender lo que quieres y lo que no quieres”.*
- Pida a los estudiantes que se pongan de pie y practiquen decir "No" juntos de varias maneras diferentes. Es decir. tímido no; grande y claro no; enojado no; amistoso no. Luego practiquen decir "Sí" juntos de varias maneras diferentes. Es decir: tímido sí; tranquila si; entusiasta sí; cansado si; feliz si. Pregunte si hay algún estudiante a quien le gustaría mostrar o representar un sí o un no con toda la clase. Dé tiempo después de que un estudiante comparta para obtener comentarios de los otros estudiantes. ¿Qué clase de sí o no escucharon? Dé tiempo para que el estudiante intente comunicar su sí o no nuevamente si quiere cambiar algo al respecto después de recibir comentarios. Este ejercicio también se puede hacer con los estudiantes en parejas, en lugar de hacerlo frente a toda la clase. Anime a los estudiantes a prestar atención al lenguaje corporal y a hablar sobre qué lenguaje corporal o tono de voz puede comunicar "Sí" o "No".
- Después de esta práctica, intente un juego de roles. Pida a un par de estudiantes voluntarios que hagan un juego de roles diciendo "sí" o "no". Comience con un juego de roles entre un maestro y un alumno, es decir, *“Hola _____, ¿te sientes cómodo conmigo ayudándote con esa pregunta de matemáticas?”* Luego, el estudiante practica su respuesta, *“¡sí, eso sería genial! Eso está bien para mí”* o *“no, no quiero que me ayudes”*. Después de esto, amplíe los juegos de roles de estudiante con estudiante para practicar preguntar y decir "sí" o "no" con otras actividades (es decir, abrazos, chocar los cinco, tomarse de la mano).

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado Lección 3 -Escuchar a mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

- Reafirmar para los estudiantes, *“Estos son nuestros cuerpos, por lo que tenemos derecho a decir si queremos que otra persona los toque y cómo. Eso también significa que debemos escuchar y dejar de tocar a los demás cuando alguien dice que no quiere que lo toquen.”*
- Pregunta, *“¿Hay alguna excepción a esto? ¿Cualquier momento en que alguien pueda tocarnos de una manera que no nos guste pero esté bien?”* Indague cuándo sus padres/cuidadores pueden necesitar darles un medicamento que no les gusta o no les gusta cómo se sienten, o cuándo van al médico para recibir una inyección.
- Diga, *“Pero incluso si un médico, o cualquier otro estudiante o adulto, nos toca de una manera que nos hace sentir incómodos, tenemos derecho a decir que no nos gusta y que queremos que se detenga.”*
- Diga: *“Repasemos las Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo de la lección anterior.”* Use las diapositivas de **"Reglas de seguridad de mi cuerpo"** y repase cada regla con más profundidad.
 - **Regla 1: Mi cuerpo es Mío** *La regla 1 es Mi cuerpo es mío. Eso significa que todos tienen derecho a decir “NO” si no les gusta o cómo les tocan el cuerpo.*
 - Pide a todos que se pongan de pie y diles que les vas a hacer una pregunta sobre una parte del cuerpo y que deben responder todos juntos.
 - Diga: *“Por ejemplo, si te preguntara: “¿De quién es esta cabeza?”, Señalarías tu propia cabeza y dirías: “¡Mi cabeza!” Intentémoslo: ¿De quién es esta cabeza?”*
 - Una vez que vea que todos entienden lo que está haciendo, haga lo mismo con las siguientes partes del cuerpo:
 - *“¿De quién es esta cara?” (“¡Mi cara!”)*
 - *“¿De quién son estas rodillas?” (“¡Mis rodillas!”)*
 - *“¿De quién es este codo?” (“¡Mis codos!”)*
 - *“¿De quién es este pie?” (“¡Mi pie!”)*
 - *“¿De quién son estas orejas?” (“¡Mis oídos!”)*
 - Luego envuelva sus brazos alrededor de usted mismo en un abrazo y pregunte, con intencionalidad y énfasis, *“¿De quién es este cuerpo?”* Espere a que los estudiantes se abracen a sí mismos y digan: *“¡Mi cuerpo!”*
 - Diga, *“Quiero escuchar eso otra vez, ¿el cuerpo de quién?”* Espera a que digan: *“¡Mi cuerpo!”*
 - Diga, *“Bien. Entonces, ¿quién puede decir quién puede y quién no puede tocar tu cuerpo?”* Responde con ellos: *“yo digo.”*
 - Pida a los estudiantes que tomen sus asientos.
 - **Regla 2: Conozco mi Cuerpo** *La regla 2 es Yo conozco Mi Cuerpo. Eso significa que sabemos y siempre usaremos el nombre propio para las partes de mi cuerpo. No es gracioso ni raro. Todo el mundo tiene estas partes y conocer su nombre te mantendrá a salvo.*
 - Repase las palabras de las partes medias del cuerpo y haga que los estudiantes repitan cada palabra después de usted: pecho, glúteos, vulva, pene.
 - **Regla 3: Sin secretos** *La regla 3 es Sin secretos. Nadie debería pedirte nunca que guardes secretos sobre tu cuerpo, especialmente si el secreto te hace sentir triste, asustada o incómoda.*

Educación Primaria de la Salud del AISD

Sexualidad Humana y Responsabilidad

1er Grado Lección 3 -Escuchar a mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

- Diga: *“Hay algunos secretos seguros que está bien guardar porque harán felices a las personas y solo se guardan como secretos por un tiempo, porque todos lo sabrán pronto. ¿Cuáles son algunos ejemplos de Safe Secrets?”* (Posibles respuestas: sorpresas agradables, como regalos o sorpresas de fiesta, un anuncio, como un bebé o un nuevo trabajo.) *“Está bien guardar este tipo de secretos porque se trata de hacer felices a las personas y no de lastimarlas..”*
- Diga: *“Los secretos inseguros son cualquier cosa que te haga sentir incómodo, infeliz o inseguro. Cualquier secreto sobre las partes medias de su cuerpo es siempre un secreto inseguro.* (Otros ejemplos de secretos inseguros: alguien que le dice que guarde un secreto que no le gusta; secretos que podrían causarle problemas más adelante; alguien lo lastima o alguien más está lastimado; alguien está robando o tomando cosas que no pertenecen). para ellos; alguien que toca las partes medias de su cuerpo; juegos que pueden romper sus reglas de seguridad o que pueden lastimar a alguien; regalos que otras personas le dan o favores que le hacen; fotos o películas que lo hacen sentir infeliz o desagradable; nada sobre las personas y sus áreas privadas) *¿Y qué hacemos si alguien nos pide que guardemos un secreto inseguro? ¡Así es! ¡Se lo contamos a un adulto de confianza!”*
- **Regla 4: Contarlo está bien** *La regla 4 es ¡Contarlo está bien! Si alguna vez se siente triste, asustado o incómodo, especialmente por su cuerpo. Siempre está bien decirle a un adulto en quien confías. Es importante que lo diga de inmediato y no espere.*
 - Diga: *No te preocupes si no estás seguro de cómo decirle a un adulto algo que te hace sentir incómodo o molesto. Hay muchas formas en las que puedes saberlo. El trabajo del adulto es escuchar y descubrir lo que estás tratando de decirle. Si no estás seguro de cómo decírselo a un adulto, puedes decir: "Tengo algo importante que decirte, pero no sé cómo decirlo". El adulto puede ayudarte a resolverlo.”*
 - Pregunta *“¿De qué otras maneras puedes contarle a un adulto sobre algo malo o asqueroso que te está pasando o te pasó si estás avergonzado o nervioso o no sabes cómo?”*
 - Deje que los estudiantes mencionen diferentes enfoques para decirle a un adulto. Si a los estudiantes no se les ocurren muchos, puede sugerir algunos adicionales como, *“¿Qué tal si escribimos una nota que diga: 'Necesito hablar' o 'Necesito ayuda', tener un amigo o un hermano contigo, etc.* Dígales a los estudiantes que siempre hay adultos que saben qué hacer para ayudarlos. Dígales que sabes qué hacer, otros maestros saben qué hacer, sus padres y otras personas fuera de la escuela pueden saber qué hacer o pueden no saber qué hacer. Por eso a veces hay que decírselo a más de un adulto. Alguien en la escuela siempre sabrá qué hacer.

Final - Evaluación (5-10 minutos)

- Concluya la unidad diciendo: *“Hemos aprendido mucho sobre nuestros cuerpos estos últimos días. Aprendimos sobre lo que pueden hacer los seres vivos. ¿Quién puede decirme algunas cosas que solo hacen los seres vivos?(Buscando respuestas como: crecer y cambiar, reproducirse, moverse por sí mismos, tener necesidades como comida, agua y aire). Aprendimos sobre nuestras partes medias del cuerpo. ¿Alguien puede decirme algunos de los nombres de esas partes del cuerpo de las que*

Educación Primaria de la Salud del AISD
Sexualidad Humana y Responsabilidad
1er Grado Lección 3 -Escuchar a mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

hablamos? (Buscando respuestas como las palabras “área del seno”, “glúteos”, “vulva” y “pene”; tal vez “útero”)“Y hoy aprendimos sobre cómo mantener nuestros cuerpos seguros. ¿Cuáles son las 4 Reglas de Seguridad Corporal?(Buscando respuestas como “Mi cuerpo es mío, conozco mi cuerpo, Sin secretos y contar está bien!”) “¡Así es! Y recuerda, un adulto de confianza es alguien cuyas palabras y acciones te hacen sentir seguro”.

- Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que completen las 4 reglas de seguridad corporal. Recuérdales acerca de los adultos en los que confían y anímelos a hablar con ellos cuando tengan más preguntas sobre su cuerpo o sobre las reglas para mantenerse a salvo.

Las Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo:

1. Mi Cuerpo es Mío



2. Conozco Mi Cuerpo

3. Sin secretos



4. ¡Contarlo está bien!

Las Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo:



1. Mi cuerpo es Mío

Tengo derecho a decir “**NO**” si no me gusta la forma en que tocan mi cuerpo.

Las Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo:



2. Conozco Mi Cuerpo

Sé el nombre propio de las partes de mi cuerpo.
No es gracioso ni raro. Todo el mundo tiene
estas partes.



Las Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo:



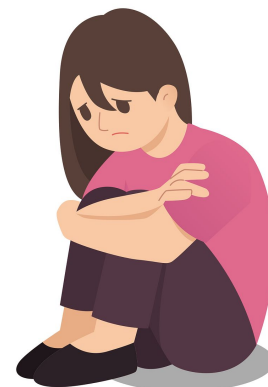
3. Sin secretos

Nadie debería pedirme que guarde un secreto, especialmente si me hace sentir triste, asustado o incómodo.

Secretos Seguros



Secretos Inseguros



Las Reglas de Seguridad de Mi Cuerpo:



4. ¡Contarlo está bien!

Conozco al menos a 3 adultos que puedo decir si me siento triste, asustado o incómodo. Si alguien rompe mis reglas, ¡lo diré de inmediato!

Escuchar a Mi Cuerpo y Mantenerlo a Salvo

Folleto de conexiones en el hogar

Completa las oraciones usando las palabras del banco de palabras.

Regla 1: Mi cuerpo es _____.

Regla 2: Conozco mi _____.

Regla 3: _____ secretos.

Regla 4: Contar _____ _____.

Banco de Palabras

Sin mío

cuerpo esta bien

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

1. _____ Y 2. _____

El compromiso

de mi cuerpo

Mi cuerpo es mío.

Soy el jefe de mi cuerpo.

*No tengo que ser
abrazado, besado o tocado*

*por cualquiera si estoy
INCÓMODO.*

Padre/Tutor: Hoy hablamos sobre mantener nuestro cuerpo seguro. Aprendimos que mi cuerpo es mío y nadie tiene derecho a tocarlo cuando yo no quiero. Recite el Compromiso de Mi Cuerpo con su hijo. Para obtener más información sobre la seguridad personal y la prevención del abuso infantil, consulte el kit de herramientas de seguridad familiar en <https://safersmarterfamilies.org/>

Siempre se pueden encontrar recursos adicionales en nuestro sitio web, <https://www.austinisd.org/pe-health/health-education/hsr>.