

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 5

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

Reglas básicas

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

Los estudiantes deben describir o identificar:

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

Sugerencia para el maestro:

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

Lección 1: Mi Cuerpo y La Pubertad

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes revisan las partes y funciones del sistema reproductivo, así como los cambios que ocurren durante la pubertad.

TEKS

5.22.(A)explicar los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren en hombres y mujeres durante la pubertad y el desarrollo de la adolescencia;

5.22.(C)identificar y describir el papel de las hormonas en el crecimiento y desarrollo de las características sexuales secundarias, como el crecimiento del vello corporal y el cambio de voz en los hombres;

NSES

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

PD.5.CC.1:Explicar los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia y cómo puede variar el inicio y la progresión de la pubertad.

PD.5.CC.4: Describir el papel que juegan las hormonas en los cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales durante la adolescencia y el papel potencial de los bloqueadores hormonales en los jóvenes que se identifican como transgénero

PD.5.AI.1: Identificar fuentes creíbles de información sobre la pubertad y la higiene personal.

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

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

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Aumente la comodidad con el uso de términos utilizados para las partes y funciones de la anatomía reproductiva.

Demostrar una comprensión de los cambios que ocurren durante la pubertad.

Identificar fuentes confiables de información, incluidos adultos de confianza, relacionadas con la pubertad y la higiene personal.

MATERIALES

Notas adhesivas o tarjetas de notas y cinta

Folleto de Sistemas Reproductivos

Tarjetas de Cambios de la Pubertad

Cambios en la Pubertad Recurso para Maestros

Manejo de los Cambios de la Pubertad Recursos para Maestros

VOCABULARIO

Reproducción, testículos/testículos, esperma, escroto, pene, conducto deferente, semen, ovarios, trompas de Falopio, útero, cuello uterino, vagina, labios, clítoris, uretra, ano, vejiga.

Pubertad

Nota para el maestro: Las definiciones de los términos de vocabulario se incluyen en el cuerpo de la lección.

INICIO – Participación (5-10 Minutos)

Actividad: **Las palabras que Usamos**

En esta actividad, los estudiantes se familiarizan más con los términos de la anatomía reproductiva y se sienten más cómodos con los términos en un salón de clases.

Pregúntale a los estudiantes que piensen en las palabras reales para las partes del cuerpo que no están relacionadas con la reproducción (codo, pie, ojos, corazón, riñones, etc.). Pídales que levanten la mano y compartan estas palabras.

Escriba cada palabra en la pizarra bajo el título **Otras Partes del Cuerpo.**

Pregúntale a los estudiantes que piensen en las palabras reales para las partes del cuerpo relacionadas con la reproducción (pene, seno, vulva, escroto, útero, conducto deferente, etc.). Reconozca que hay palabras de argot, pero para esta actividad el objetivo es comenzar a usar los términos científicos. Pídales que levanten la mano y compartan estas palabras.

Escriba cada palabra en la pizarra bajo el título **Partes del Cuerpo Reproductivo.**

Discutan las siguientes preguntas y comparta las respuestas si no las planteó la clase:

- **¿Cómo se sintió al decir/escuchar las palabras de la primera lista (otras partes del cuerpo)?** Las respuestas pueden incluir:
 - Cómodo, fácil, familiar
- **¿Cómo se sintió al decir/escuchar las palabras de la segunda lista (partes sexuales del cuerpo)?** Las respuestas pueden incluir:
 - Vergonzoso, incómodo, desconocido
 - Privado
 - Miedo de que alguien se ría

- **¿Por qué la gente usa jerga para las partes del cuerpo relacionadas con la sexualidad?**
 - Para ocultar la vergüenza
 - No sé la palabra científica
- **¿Cuáles son los beneficios de usar palabras científicas en lugar de jerga?**
 - Las palabras científicas tienen una definición oficial acordada, lo que reduce la confusión y los malentendidos.
 - Las palabras de la jerga pueden cambiar de significado con el tiempo o en diferentes lugares.
 - Algunos términos de la jerga son ofensivos o pueden perpetuar la desigualdad y los desequilibrios de poder.

MEDIO: Explorar (30-35 minutos)

Actividad: **Conociendo los Órganos Reproductivos**

Instrucciones:

Distribuya el folleto sobre Sistemas Reproductivos y algunos lápices o crayones de colores.

Use las imágenes o diapositivas para hablar sobre las partes. *(Nota: si usa las diapositivas, las partes se presentarán una a la vez, así que asegúrese de ir en el orden en que se describen. Consulte las notas debajo de cada diapositiva para conocer el momento de cada clic.)* A medida que describa cada una, pida a los estudiantes que etiqueten y coloreen esa parte, usando un color diferente para cada parte. Los estudiantes pueden elegir qué colores les gustaría usar.

Muestre la vista lateral de la estructura del pene y explique lo que están mirando (una vista lateral del interior del cuerpo de una persona).

Comience explicando que este es un ejemplo típico de cómo se hacen los cuerpos para personas con pene, pero que todos los cuerpos son únicos, por lo que no se verán exactamente así. *Asegúrese de darles tiempo a los estudiantes para etiquetar y colorear cada parte mientras habla.*

El exterior de este tipo de Sistema Reproductivo tiene dos partes.

Pregunte: ¿Puede alguien nombrarlos? Eso es correcto, “**pene**” y “**escroto**.”

En el interior de este tipo de cuerpo, el escroto contiene los “**testículos**”. Hay 2 testículos y producen **esperma**. Los espermatozoides son las células que, al unirse con un óvulo de una persona con ovarios, crean un bebé. El escroto mantiene los testículos "fuera" del cuerpo porque los espermatozoides necesitan una temperatura más baja que la temperatura corporal normal de 98.6 grados..

El tubo que sale de los testículos se llama conducto deferente..

Este tubo sube y rodea la **vejiga** donde se une con la uretra. Luego, el tubo de la **uretra** atraviesa el pene y se abre en el extremo para permitir que el líquido salga del cuerpo.

Pregunte: ¿Alguien puede decirme qué líquidos salen del cuerpo a través de la uretra?

En realidad, hay dos fluidos diferentes: uno es la orina que proviene de la vejiga. El otro se llama **semen**. Este es un líquido que transporta el **esperma** desde los testículos.

Una persona con pene tiene dos aberturas en esta parte del cuerpo, la uretra es una. La otra abertura es el ano, donde sale una evacuación intestinal ("caca") (que en realidad no es parte del sistema reproductivo).

Explique que vamos a ver imágenes de las partes internas y externas de las personas con este próximo tipo de sistema reproductivo, comenzando por el interior. Muestre la vista frontal de las estructuras uterinas internas y explique lo que están viendo (la vista frontal del interior del cuerpo de una persona).

Las personas con este tipo de sistema suelen tener dos **ovarios** que producen y almacenan **óvulos**. Los óvulos son las células que, al unirse con el esperma de una persona con pene, crean un bebé. (Tenga en cuenta que vamos a hablar más sobre este proceso en la próxima lección).

Adjuntas a los **ovarios** están las dos **trompas de Falopio**.

Las trompas de Falopio conducen al útero.

La parte inferior del útero es el **cuello uterino**.

El cuello uterino conecta el útero con la **vagina**, que se abre hacia el exterior del cuerpo.

Ahora veamos las estructuras externas de este sistema.

Comience explicando que este es un ejemplo típico de cómo se hacen los cuerpos para las personas con vagina, pero que todos los cuerpos son únicos, por lo que no se verán exactamente así.

Esta estructura exterior con todas las diferentes partes se llama **vulva**.

La vulva está formada por dos conjuntos de **labios**, los **labios mayores** o labios externos y los **labios menores** o labios internos.

En el punto superior donde se unen los labios menores está la punta de una estructura llamada **clítoris**.

Una persona con vulva tiene tres aberturas en esta parte del cuerpo.

El tubo por el que sale la orina ("pis"). Se llama como lo llamábamos en el otro sistema: la **uretra**. Y por supuesto, está unido al lugar donde se almacena la orina: la vejiga. La uretra en este tipo de cuerpo no se considera parte del sistema reproductivo.

La abertura del medio es la **abertura de la vagina**.

Y al igual que en el otro sistema, el **ano** es la abertura por la que sale una evacuación intestinal.

Actividad: **Cambios en la Pubertad**

Instrucciones: Comience dando a cada estudiante 2 notas adhesivas (Post-Its o tarjetas de notas y cinta)

En la pizarra o en dos hojas de papel cuadriculado, **escriba** los títulos **¿Qué es la pubertad? Y ¿Qué edad tienen las personas cuando comienzan la pubertad?**

Pregúntale a los estudiantes que respondan estas dos preguntas en sus dos notas adhesivas. Explique que no es necesario que pongan su nombre en estos. Déles 1-2 minutos para responder. Luego, pídeles a todos que vayan a la pizarra o a los papeles cuadriculados y coloquen sus respuestas en la categoría correcta.

A medida que los estudiantes regresan a sus asientos, mire las respuestas de los estudiantes y agrupe las respuestas similares. Comience por revisar "¿Qué es la pubertad?" respuestas. Discuta la variedad de respuestas y luego termine escribiendo:

La pubertad es el período de crecimiento y cambio de un niño a un adulto.

Luego discuta lo que los estudiantes pensaron acerca de la edad en que comienza la pubertad. Termina resumiendo lo siguiente:

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

A continuación, distribuya las Tarjetas de Cambios en la Pubertad.

Escriba en la pizarra o en dos hojas de papel cuadriculado:

Cambios Físicos

Cambios sociales/emocionales

Ya sea individualmente o trabajando en parejas, pida a los estudiantes que decidan si la tarjeta de cambio de la pubertad que tienen es un cambio físico o un cambio emocional o social y que coloquen la tarjeta en la categoría apropiada.

Una vez que todas las tarjetas se hayan colocado en una categoría, discuta cada cambio según sea necesario para que los estudiantes lo comprendan. Consulte la clave de respuestas para maestros sobre los cambios en la pubertad para obtener puntos de conversación adicionales.

FINAL: Evaluación (10-15 minutos)

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

A continuación, pídale a los alumnos que publiquen sus ideas en la pizarra o en el papel cuadriculado junto al cambio de la pubertad que abordaría su idea. Por ejemplo, podría publicarse “usar desodorante” junto a la tarjeta Desarrollo de glándulas sudoríparas.

Revise las ideas y discuta cualquier idea o pregunta adicional.

Consulte el recurso para maestros [Cómo manejar los cambios en la pubertad para obtener ideas y puntos de discusión.](#)

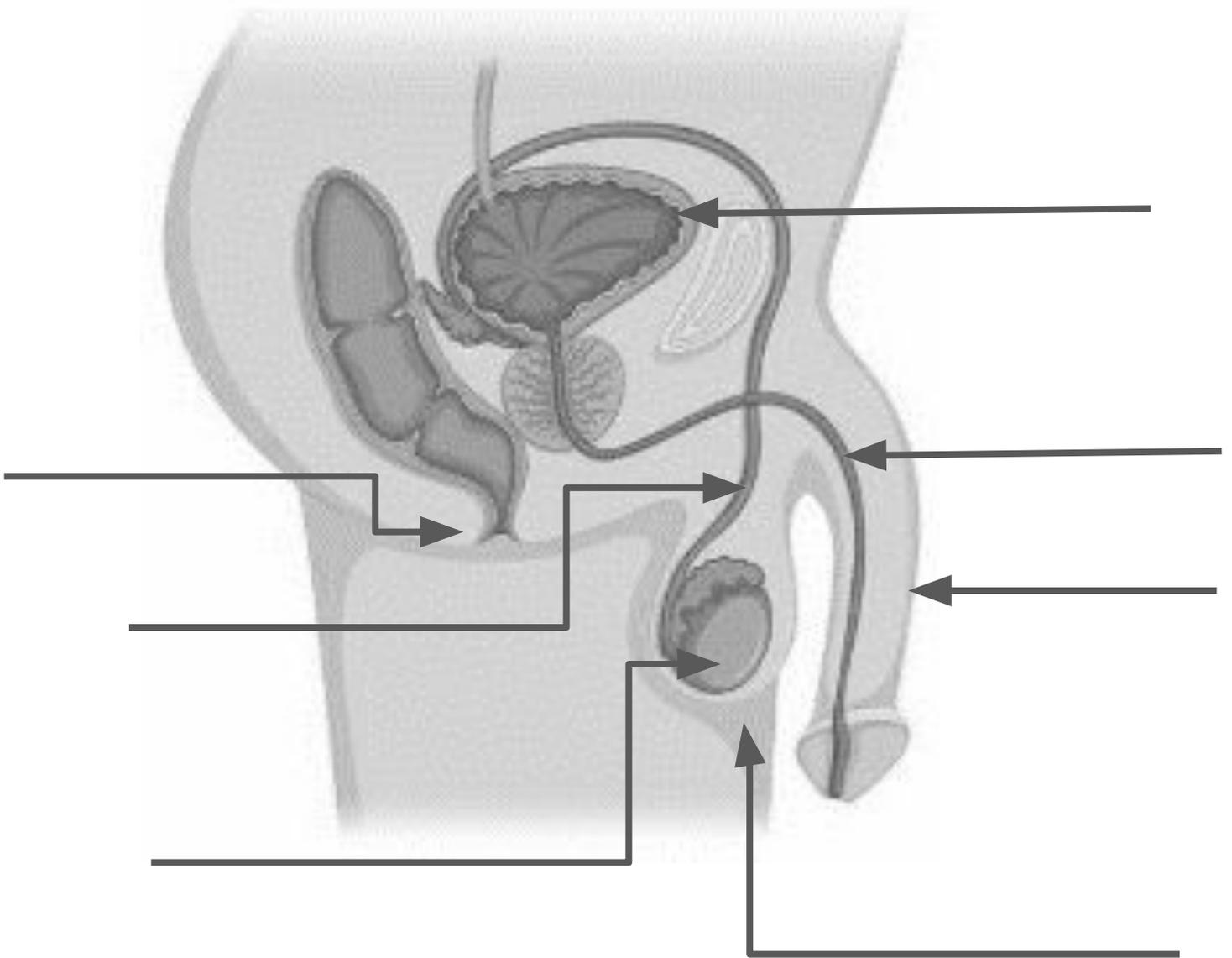
Concluya la lección haciendo las siguientes preguntas (los estudiantes pueden responderlas en privado, en un diario, en parejas o en grupo completo):

- ¿Qué es lo que aprendiste hoy sobre cómo cambian los cuerpos durante la pubertad?
- ¿Qué es lo que más esperas del crecimiento y cambio de tu cuerpo?

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

Mi Cuerpo: Sistemas Reproductivos

Siga junto con la discusión en clase. Cuando se describe cada parte, use los bancos de palabras para etiquetar las partes internas y externas y los lápices de colores para colorear cada parte, usando un color diferente para cada una.

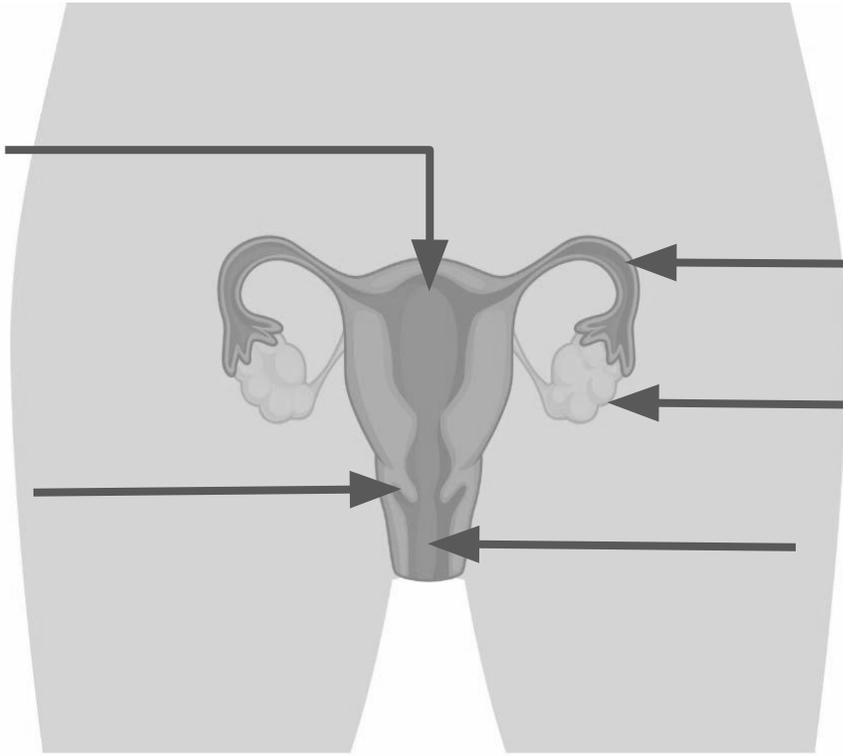


Banco de Palabras

conducto deferente	pene	vejiga
testículos	uretra	ano
	escroto	

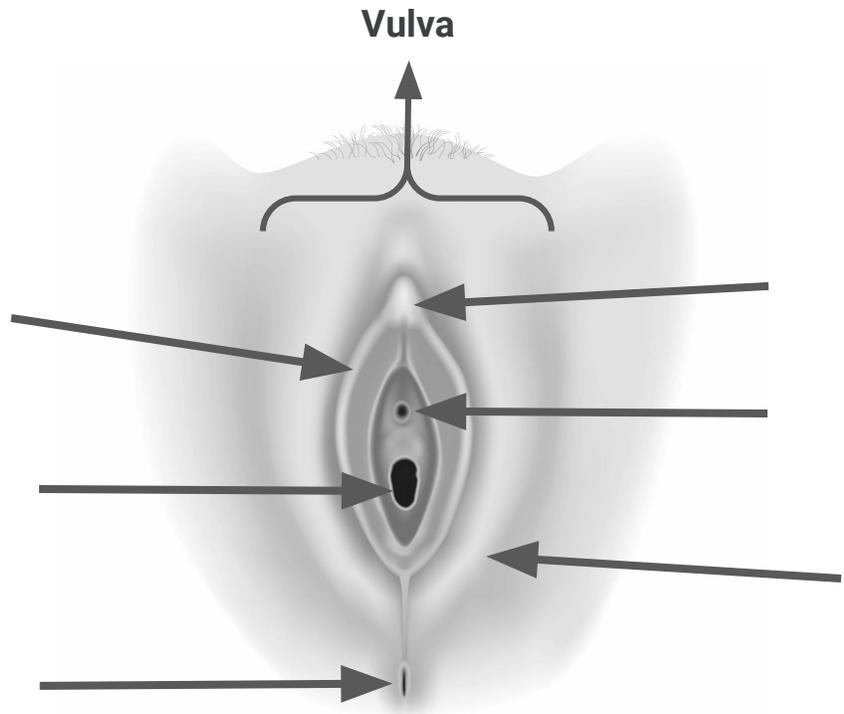
Mi Cuerpo: Sistemas Reproductivos

Siga junto con la discusión en clase. Cuando se describe cada parte, use los bancos de palabras para etiquetar las partes internas y externas y los lápices de colores para colorear cada parte, usando un color diferente para cada una.



Banco de palabras interno	
vagina	útero
Ovario	
Cuello uterino	
trompa de Falopio	

Banco de Palabras Externo	
Labios mayores	clítoris
Uretra	abertura de la vagina
ano	labios menores



Cambios Físicos

Cambios Sociales y Emocionales

Creecer más alto

**La piel se
vuelve grasosa**

Acné (espinillas)

Cambios de voz

El cabello se
vuelve grasoso

Crece pelo en
las axilas

**Crece vello púbico
en los genitales**

**Se desarrollan las
glándulas
sudoríparas**

**Los Senos se
Desarrollan**

**Empieza a
producir hormonas
sexuales**

**Cambios de
humor**

**Interesado en
tener una pareja
romántica**

**Las amistades se
vuelven más
importantes.**

**A veces me
siento solo y
confundido**

Sentimientos
más fuertes de
querer gustar

Sentimientos
más fuertes de
querer encajar

**Querer más
independencia**

**Pensando en el
futuro**

**Preocupado por
la apariencia**

Crece pelo en la
cara

Los hombros se
ensanchan

Empieza a
producir
esperma

**El pene crece
más grande**

**Los testículos
crecen más**

**Emisiones
nocturnas (sueños
húmedos)**

Erecciones (el
pene se endurece)

Eyacuación
(semen liberado
del pene)

Las caderas se
ensanchan

Ovulación
(huevos liberados
de los ovarios)

Comienza la
menstruación
(períodos)

Flujo vaginal

Clave de respuestas sobre Cambios en la Pubertad¹

Cambios Físicos	Cambios Sociales y Emocionales
<p>Acné (espinillas) Los Senos se Desarrollan² Erecciones (el pene se endurece)³ Eyaculación (semen liberado del pene)⁴ Crecer más alto El cabello se vuelve grasoso Crece pelo en las axilas Crece pelo en la cara Las caderas se ensanchan Comienza la menstruación (períodos) Emisiones nocturnas (sueños húmedos)⁵ Ovulación (huevos liberados de los ovarios)⁶ El pene crece más grande Crece vello púbico en los genitales Los hombros se ensanchan La piel se vuelve grasosa Empieza a producir hormonas sexuales⁷ Empieza a producir esperma⁸ Se desarrollan las glándulas sudoríparas Los testículos crecen más Flujo vaginal⁹ Cambios de voz</p>	<p>Preocupado por la apariencia Las amistades se vuelven más importantes. Interesado en tener una pareja romántica. Cambios de humor A veces me siento solo y confundido Sentimientos más fuertes de querer gustar Sentimientos más fuertes de querer encajar Pensando en el futuro Querer más independencia</p>

¹Recuerde a los estudiantes que no todos los cambios en estas listas le sucederán a todas las personas. Algunos de los cambios dependen de la anatomía (por ejemplo, solo las personas con útero menstrúan). No todos los cambios sociales y emocionales les suceden a todos. Por ejemplo, hay personas que nunca se preocupan por su apariencia, tienen cambios de humor o se interesan en tener citas.

² La mayoría de las personas experimentan algunos cambios en los senos durante la pubertad debido a la producción de hormonas sexuales. Muchos de estos cambios son temporales, como los botones mamarios duros y la sensibilidad. Para las mujeres/personas con útero, el crecimiento de los senos suele ser permanente. Para los hombres/los que tienen testículos, por lo general es temporal.

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

⁴ La eyaculación es cuando el líquido que transporta el esperma (semen) sale del cuerpo a través del pene.

⁵ Un sueño húmedo, o emisión nocturna, es cuando sale líquido del pene o la vagina mientras duerme. Le puede pasar a cualquiera, pero no todos lo tienen.

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

⁷La testosterona se produce en los testículos y el estrógeno se produce en los ovarios.

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

⁹ El flujo vaginal es un líquido que sale de la vagina. Es posible que veas esto en el papel higiénico cuando te limpias o en tu ropa interior. El flujo vaginal normal tiene varios propósitos: limpiar y humedecer la vagina y ayudar a prevenir y combatir infecciones. Es normal que el color, la textura y la cantidad de flujo vaginal cambia en diferentes momentos del mes durante el ciclo menstrual.

Manejo de los cambios de la pubertad - Clave de respuestas

Herramientas de gestión	Cómo se puede utilizar para controlar los cambios de la pubertad
Vida Activa	<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades físicas y recreativas, como deportes, caminar y divertirse con amigos al aire libre, pueden ayudar a mantener fuertes los músculos y los huesos a medida que crecen. • Ayuda a mejorar los niveles de energía y el sueño. • Puede despejar la mente, lo que puede ayudar con el estrés y el estado de ánimo. • Puede conducir a nuevos grupos de amistad y habilidades sociales.
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo en crecimiento necesita nutrición adicional para impulsar los cambios que están ocurriendo. • Comer alimentos saludables mejora la energía y el bienestar físico y mental
Maquinilla de afeitar y crema/gel de afeitar	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas personas optan por eliminar el vello de la cara y otras partes del cuerpo, otras no. • Si alguien elige afeitarse, usar gel o crema para afeitar ayuda a reducir la fricción y agrega humedad para reducir la irritación de la piel..
Lavarse la cara	<ul style="list-style-type: none"> • Usar un jabón suave o sin perfume para lavarse la cara dos veces al día puede ayudar a evitar que el aceite obstruya los poros de la piel, lo que causa las espinillas.
Ducha, champú, jabón.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a evitar que el aceite obstruya los poros de la piel, lo que causa las espinillas. • Ayuda a reducir el olor o la irritación de la piel que puede surgir con el aumento de la sudoración. • Si una persona no se ducha ni se baña a diario, es una buena idea lavarse al menos los pies, el cuello/las orejas, las axilas y el área genital/anal todos los días.
Desodorante/antitranspirante	<ul style="list-style-type: none"> • Esto se puede usar además del lavado diario de las axilas para detener la formación de sudor (antitranspirante) o para absorber/bloquear el olor (desodorante)
crema/medicamento para el acné	<ul style="list-style-type: none"> • Muchos tipos de cremas o lociones tienen ingredientes para ayudar a prevenir y eliminar el acné o las espinillas menores. • Asegúrese de seguir las instrucciones de cerca. • Algunas personas experimentan acné más grave y consultan a un médico (como un dermatólogo) que puede recetar medicamentos más fuertes.
Copa de apoyo atlético (suspensorio)	<ul style="list-style-type: none"> • Esto se puede usar solo como soporte (sin una copa dura) o para proteger los genitales durante los deportes de contacto.

<p>Beber agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Beber agua es importante, especialmente durante la actividad física y cuando hace calor, para reponer los líquidos que se pierden al sudar.
<p>Brasier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Las personas pueden usar un sostén para mayor comodidad, modestia o apoyo a medida que se desarrollan sus senos.
<p>Productos menstruales (toallas, protectores diarios, ropa interior para la menstruación, tampones, copas menstruales)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se utiliza para controlar el flujo menstrual. ● Puede tener a mano suministros adicionales para la menstruación en un casillero o una bolsa. ● Las toallas higiénicas y, a veces, los tampones suelen estar disponibles en las oficinas escolares. ● Los suministros para la menstruación se pueden comprar en farmacias, supermercados, tiendas de conveniencia y de salud o en línea. ● Elija productos que no tengan perfume. ● Siempre ponga los suministros menstruales usados en la basura, no en el inodoro.
<p>Información adicional sobre productos menstruales</p>	<p>Se aplican toallas sanitarias a la ropa interior para absorber el flujo menstrual a medida que sale de la vagina.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Las Toallas sanitarias vienen en una variedad de formas y tamaños. ● Las toallas sanitarias pueden ser desechables o reutilizables. ● Las toallas sanitarias desechables se adhieren al interior de la ropa interior mediante tiras adhesivas. Si tienen alas, las alas envuelven las aberturas de las piernas de la ropa interior. ● Las toallas sanitarias reutilizables tienen broches para mantenerlos en su lugar. ● Cambie las toallas sanitarias con frecuencia. Si son desechables, envuélvalos en papel higiénico y tírelos a la basura. Si son reutilizables, colóquelos en una bolsa húmeda con cremallera o en una bolsa de plástico con cierre hermético (como una bolsa Ziploc®) si está fuera de casa. ● Las toallas sanitarias reutilizables se lavan en la lavadora como cualquier otra prenda. El agua fría es más efectiva que la caliente cuando se lava cualquier artículo que tenga sangre. <p>Los protectores diarios son similares a las toallas sanitarias y absorben el flujo menstrual ligero o el flujo vaginal.</p> <p>La ropa interior para el período es ropa interior que contiene una capa absorbente de material en el refuerzo (entrepierna). Algunos también pueden tener inserciones extraíbles y reutilizables para absorber aún más el flujo menstrual.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Algunas personas usarán ropa interior para la menstruación en lugar de toallas sanitarias, tampones o copas. Otros los usarán como respaldo, en caso de que se derrame un tampón o una copa. ● Las bragas se lavan en la lavandería como cualquier otra prenda. El agua fría es más efectiva que la caliente cuando se lava cualquier artículo que tenga sangre. <p>Los tampones son productos absorbentes que se colocan dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual antes de que salga de la vagina. Pueden o no venir con un aplicador de plástico o cartón.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use la absorbencia más baja necesaria; si el tampón todavía está algo seco después de 3 o 4 horas, use una absorbencia más ligera.

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

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

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

Mi Cuerpo Cambiando

Folleto de conexiones en el hogar

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

1.

2.

¿Alguien te ha dicho alguna vez que no puedes juzgar un libro por su portada?

Significa que no puedes saber qué hay dentro de un libro si todo lo que sabes es cómo se ve por fuera.

Los cuerpos son como libros. Cada uno de nosotros tiene un exterior, como la tapa de un libro, que otras personas pueden ver. Y cada uno de nosotros tiene un interior, como el interior de un libro, lleno de historias que solo tú puedes ver y sentir.



Haz un dibujo, escribe un poema o una canción, o usa otra forma creativa para describir cómo se ve tu cuerpo exterior:

Haz un dibujo, escribe un poema o una canción, o usa otra forma creativa para describir cómo *se sienten* las historias que tienes dentro:

Compara cómo se ve tu cuerpo y cómo se siente tu cuerpo. ¿Cuáles son algunas cosas que son iguales? ¿Cuáles son algunas cosas que son diferentes?

Crecer puede significar aprender sobre tu exterior, lo que tu cuerpo puede y no puede hacer.

Crecer también puede significar aprender sobre tu interior: las historias, los recuerdos, las experiencias y los sentimientos que te hacen ser quien eres

CADA CUERPO ES DIFERENTE

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 5

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

Reglas básicas

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

Los estudiantes deben describir o identificar:

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

Sugerencia para el maestro:

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

Lección 2: Reproducción

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden los procesos de fertilización y reproducción, así como los hitos importantes del desarrollo fetal.

TEKS

- 5.22(B) describir el proceso del ciclo menstrual;
5.22(D) definir los procesos de fertilización y reproducción; y
5.22(E) Identificar hitos significativos del desarrollo fetal.

NSES

- PD.5.CC.2: Describir cómo la pubertad prepara los cuerpos humanos para el potencial de reproducción y que algunas personas sanas tienen condiciones que afectan la capacidad de reproducción.
SH.5.CC.1: Explicar la relación entre las relaciones sexuales y la reproducción humana.
SH.5.CC.2: Explicar la gama de formas en que puede ocurrir el embarazo (es decir, FIV, subrogación)

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

- Explicar cómo la pubertad prepara el cuerpo para el potencial de reproducción.
Describir la forma en que los humanos se reproducen.
Identificar las fases del embarazo y el desarrollo fetal.

MATERIALES

Folleto del Ciclo Menstrual

Tarjetas de recursos para el maestro del Ciclo Menstrual

Folleto del desarrollo fetal

Recursos para el maestro del desarrollo fetal

Folleto de conexiones

VOCABULARIO

Reproducción: la acción o proceso de hacer una copia de algo.

Ciclo menstrual: el proceso del cuerpo de preparación cada mes para la posibilidad de un embarazo

Ovulación: Cuando un óvulo se libera de un ovario y viaja a la trompa de Falopio

Fertilización: Proceso de reproducción sexual en el que el espermatozoides se une con un óvulo.

Embarazo: El estado de llevar a un niño dentro del útero.

INICIO – Participación (10-15 Minutos)

NOTA: Esté preparado para que los estudiantes usen terminología de jerga. Consulte la terminología científica de la lección. Si los estudiantes mencionan temas que van más allá del alcance de esta lección, pídeles que los analicen con un adulto de confianza.

Actividad: **Reproducción**

Instrucciones:

Escriba en la pizarra “**Todos los seres vivos se reproducen**”

Pida un voluntario para leer la declaración.

Luego pregunte si alguien puede decirle qué significa la palabra “**reproducir**”.

Tome las respuestas y luego escriba en la pizarra:

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

Pregunté: Entonces, si vamos a hablar de reproducción *humana*, ¿de qué estamos hablando de hacer una copia? (Seres humanos o personas)

Recuerde a los alumnos que en la lección uno aprendieron sobre la producción del espermatozoides y el óvulo.

Pregunte si alguien puede decirle qué tienen que ver el espermatozoides y el óvulo con la reproducción.

Recuérdales que cuando el espermatozoides de una persona se une al óvulo de otra persona, la combinación tiene el potencial de crear una “copia” de esas dos personas, es decir, hacer un bebé.

Explique que junto con el espermatozoides y los óvulos, durante la pubertad, el cerebro comienza a enviar mensajes a los testículos y ovarios para que produzcan hormonas sexuales. Pregunte si alguien recuerda eso de la lección anterior.

Explique que los testículos producen una hormona llamada **testosterona** y los ovarios una hormona llamada **estrógeno**. Ambas hormonas son muy importantes para el proceso de reproducción.

La testosterona, junto con otras hormonas del cerebro, ayuda a producir espermatozoides. También es responsable de otros cambios físicos de la pubertad (aumento de los músculos, crecimiento del cabello y cambios en la voz), pero esos cambios no son tan importantes para la reproducción.

El estrógeno, por otro lado, juega un papel clave en la preparación de un óvulo y un útero para la reproducción y el embarazo y lo hace mediante la regulación del **ciclo menstrual**.

MEDIO: Explique (15-20 minutos)

Actividad: El Ciclo Menstrual y el Embarazo

Instrucciones:

Distribuya el Folleto del Ciclo Menstrual y algunos lápices o crayones de colores. Al igual que hicieron con la anatomía reproductiva en la lección 1, los estudiantes dibujarán o colorearán las partes y funciones que suceden mientras discuten. Asegúrese de darles tiempo a los estudiantes para que sigan su folleto. (*Alternativa: hable sobre el ciclo primero rápidamente, luego entregue los folletos a los estudiantes para que los coloreen usando solo su memoria y las notas en el folleto).

Comience explicando que el ciclo menstrual es el proceso de preparación del cuerpo cada mes para la posibilidad de un embarazo. Tenga en cuenta que este proceso solo ocurre en personas que tienen ovarios y útero.

Use las Tarjetas de recursos para el maestro del Ciclo Menstrual para explicar las siguientes fases:

Foto #1: *El comienzo del ciclo menstrual (Día 1) es en realidad el primer día del sangrado o período. El útero es donde crecería un bebé durante un embarazo y el revestimiento del útero es lo que se necesita para proteger y nutrir al bebé durante el embarazo. Cuando no hay embarazo, el revestimiento extra grueso no es necesario y, por lo tanto, se rompe y sale por la vagina. Este "sangrado" dura alrededor de 5 a 7 días.*

Foto #2: *Una persona con ovarios nace con todos los óvulos que tendrá a lo largo de su vida, ¡alrededor de 1 a 2 millones! Esos óvulos son "inmaduros" o no están completamente desarrollados. Alrededor del día 7 de cada ciclo menstrual, la hormona **estrógeno** le dice a varios óvulos que comiencen la carrera para ver cuál va a crecer y madurar lo suficiente como para ser liberado del ovario.*

Foto #3: *Por lo general, sólo un óvulo puede desarrollarse lo suficiente como para ser liberado y comienza a moverse hacia el borde del ovario mientras que los demás son absorbidos nuevamente por el cuerpo. Mientras tanto, el estrógeno le dice al revestimiento del útero que comience a reconstruirse nuevamente en preparación para un embarazo.*

Foto #4: *Alrededor del día 14, el óvulo maduro se libera del ovario y viaja hacia la trompa de Falopio. Esto se llama **ovulación**.*

Foto #5: *Después de que el óvulo es liberado del ovario, viaja a través de la trompa de Falopio donde busca esperma. La unión del espermatozoide con el óvulo se llama **fertilización**. Si se fertiliza un óvulo, las células forman un **cigoto** que continuaría el viaje a través de la trompa de Falopio y hacia el útero para implantarse/ excavar en el revestimiento y convertirse en un embarazo.*

Foto #6: *El revestimiento del útero continúa formándose en preparación para un embarazo.*

Vuelve a la foto #1: *If there is no sperm in the fallopian tube to meet the egg, then there will be no baby, the egg breaks down and estrogen helps the lining of the uterus to shed again. And the cycle continues.*

Pregunte a los alumnos si alguien sabe cómo entrarían los espermatozoides en las trompas de Falopio para encontrar un óvulo.

Explique que, por lo general, esto sucede a través de "**relaciones sexuales**". Las relaciones sexuales pueden ser cuando el pene de una persona se inserta en la vagina y el semen (recuerde a los estudiantes que el semen es el líquido que transporta los espermatozoides) se eyacula o se empuja fuera de la punta del pene a través de la uretra. Luego, el esperma viaja hacia arriba a través de la vagina, pasa por el cuello uterino, atraviesa el útero y llega a las dos trompas de Falopio en busca de un óvulo. A veces, también sucede con la ayuda de un médico o profesional médico. Un médico puede obtener algunos espermatozoides de una persona y algunos óvulos de otra persona, y juntarlos para

que ocurra la "fertilización" fuera del cuerpo. ¡Luego, un médico tomaría esa combinación de células y la pondría en un útero para que creciera! Esto se llama **fertilización in vitro**.

Independientemente de cómo se forme ese pequeño paquete de células, veamos ahora cómo crece en el útero.

Distribuya un juego de Hojas de trabajo de desarrollo fetal en cada mesa. Trabajando en grupos de mesa, pida a los estudiantes que lean primero las descripciones de los hitos, luego recorten las imágenes a lo largo de las líneas punteadas y pégalas en la hoja en blanco en el orden correcto.

Una vez que todos los grupos hayan completado la tarea, rote las tablas para informar un mes a la vez. Consulte Recursos para maestros sobre Desarrollo Fetal para obtener la clave de respuestas.

Procese la actividad como un grupo completo haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que le sorprendieron acerca de cómo se desarrolla un bebé en el útero?
- ¿Quién puede decirme qué órgano es el último en terminar de desarrollarse antes de que nazca un bebé? (*Pulmones*)

Final: Evaluar (15-20 minutos)

Concluya esta lección repasando el vocabulario: reproducción, ciclo menstrual, ovulación, fertilización y embarazo.

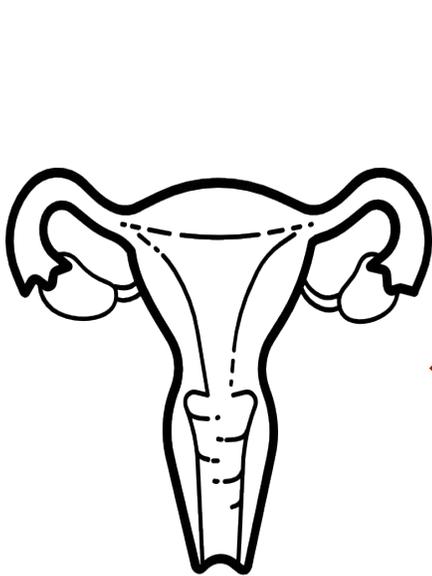
Pida a los estudiantes que piensen en su futuro.

- ¿Quieren tener hijos algún día?
- ¿Qué edad creen que debe tener una persona antes de tener un hijo?

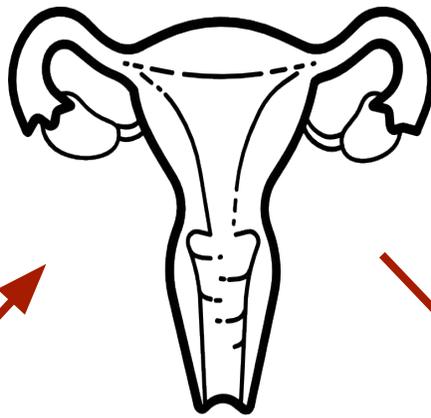
Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre la reproducción y el embarazo.

El Ciclo Menstrual

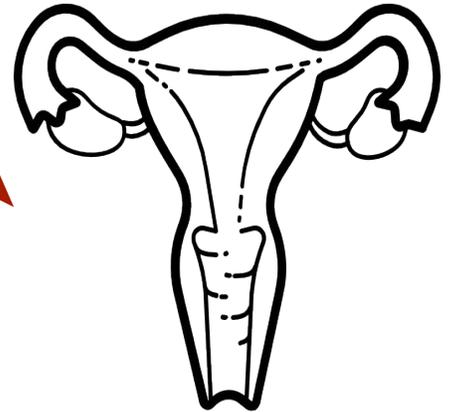
Continúe con la discusión en clase sobre el ciclo menstrual. A medida que se describe cada fase, use lápices de colores para dibujar/colorear lo que está sucediendo.



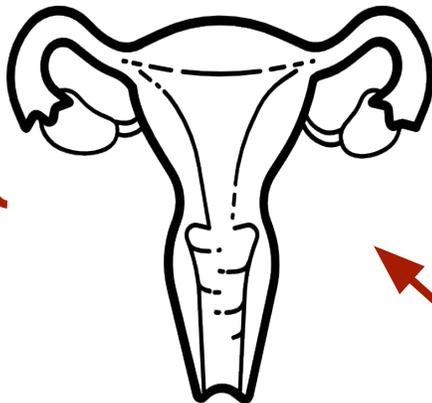
Día 1-5/7: Se muda el revestimiento uterino (también conocido como el **período**)



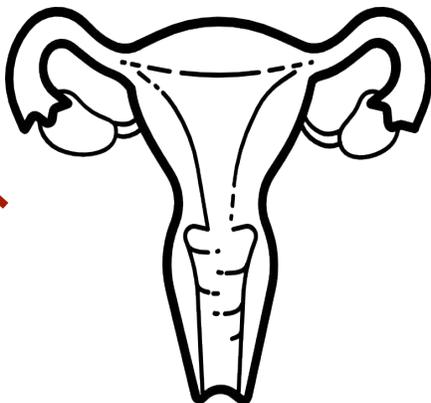
Día 7(mas on menos): Varios óvulos comienzan a madurar



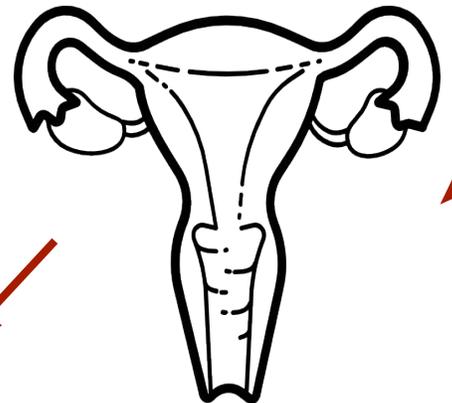
Día 7-14: un óvulo madura completamente y revestimiento uterino comienza a acumularse



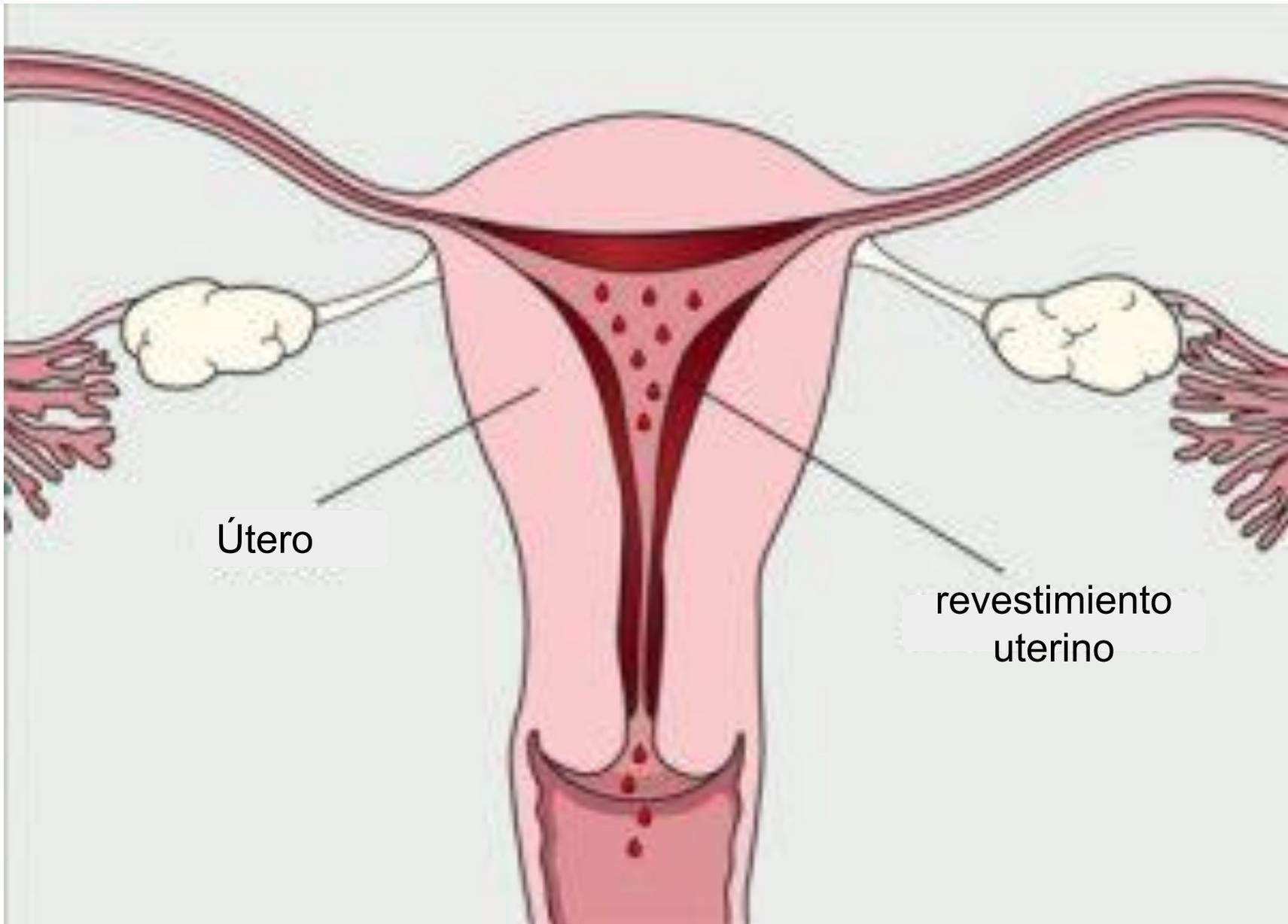
Día 19-28: el revestimiento del útero continúa engrosándose en preparación para el embarazo



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



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



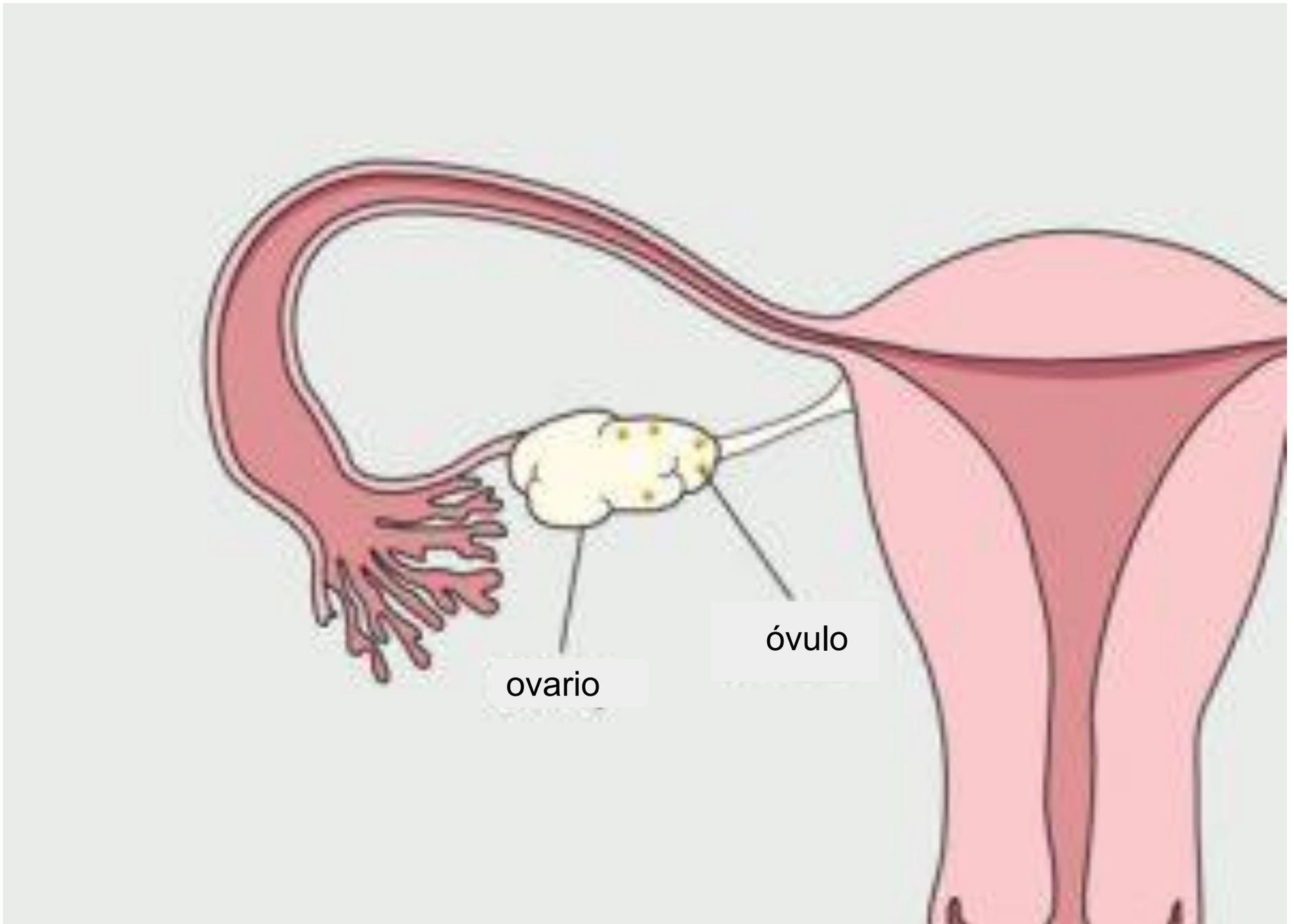
Día 1-5/7: Se muda el revestimiento uterino (también conocido como el período)

Foto #1

Guión del maestro:

El comienzo del ciclo menstrual (Día 1) es en realidad el primer día del sangrado o período. El útero es donde crecería un bebé durante un embarazo y el revestimiento del útero es lo que se necesita para proteger y nutrir al bebé durante el embarazo.

Cuando no hay embarazo, no se necesita el revestimiento grueso y, por lo tanto, se rompe y sale por la vagina. Este “sangrado” dura alrededor de 5 a 7 días.

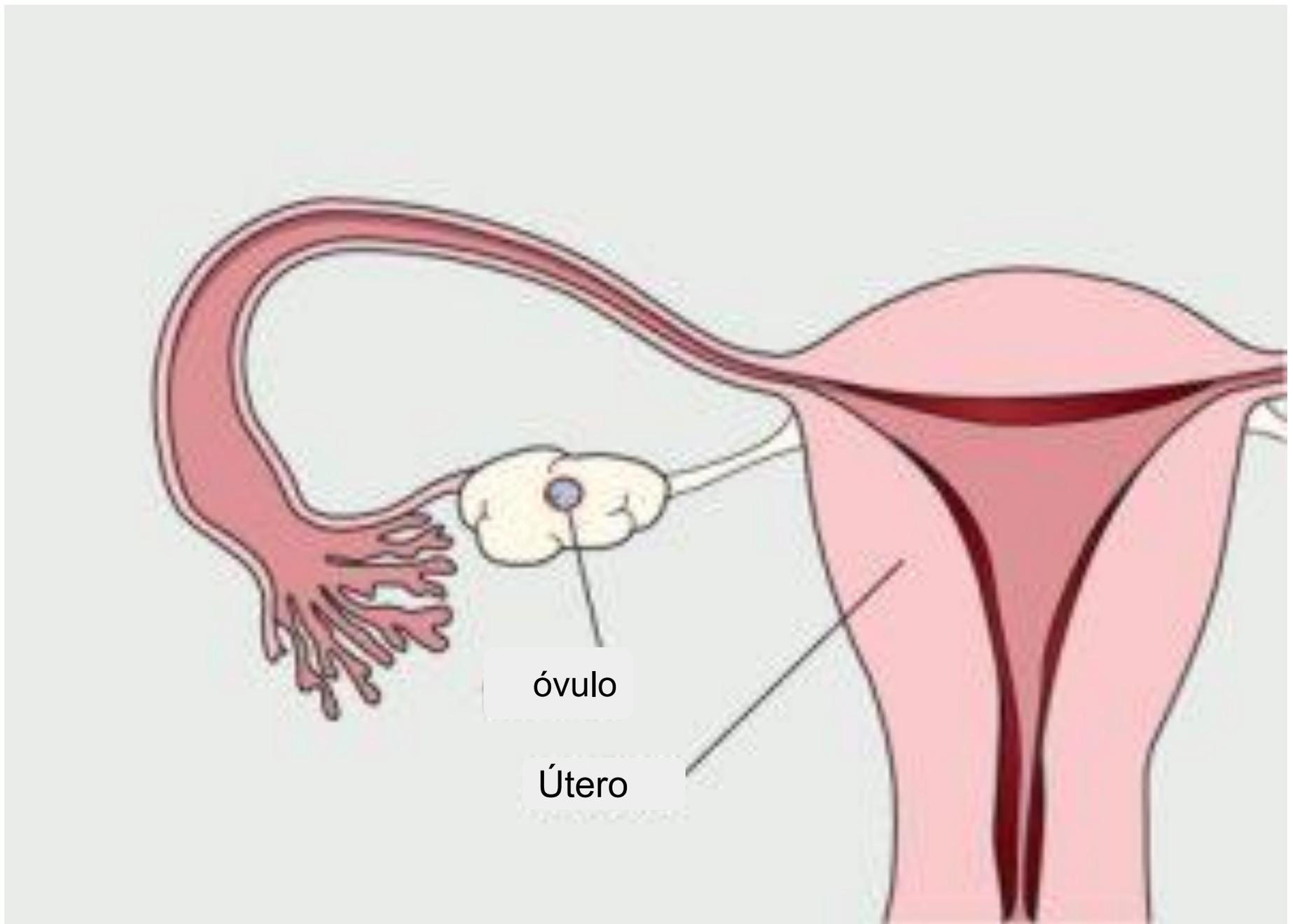


Día 7: (mas o menos):varios óvulo comienzan a desarrollarse

Foto #2

Guión del maestro:

Una persona con ovarios nace con todos los óvulos que tendrá a lo largo de su vida, ¡alrededor de 1 a 2 millones! Esos óvulos son "inmaduros" o no están completamente desarrollados. Alrededor del día 7 de cada ciclo menstrual, la hormona **estrógeno** le dice a varios óvulos que comiencen la carrera para ver cuál va a crecer y madurar lo suficiente como para ser liberado del ovario.



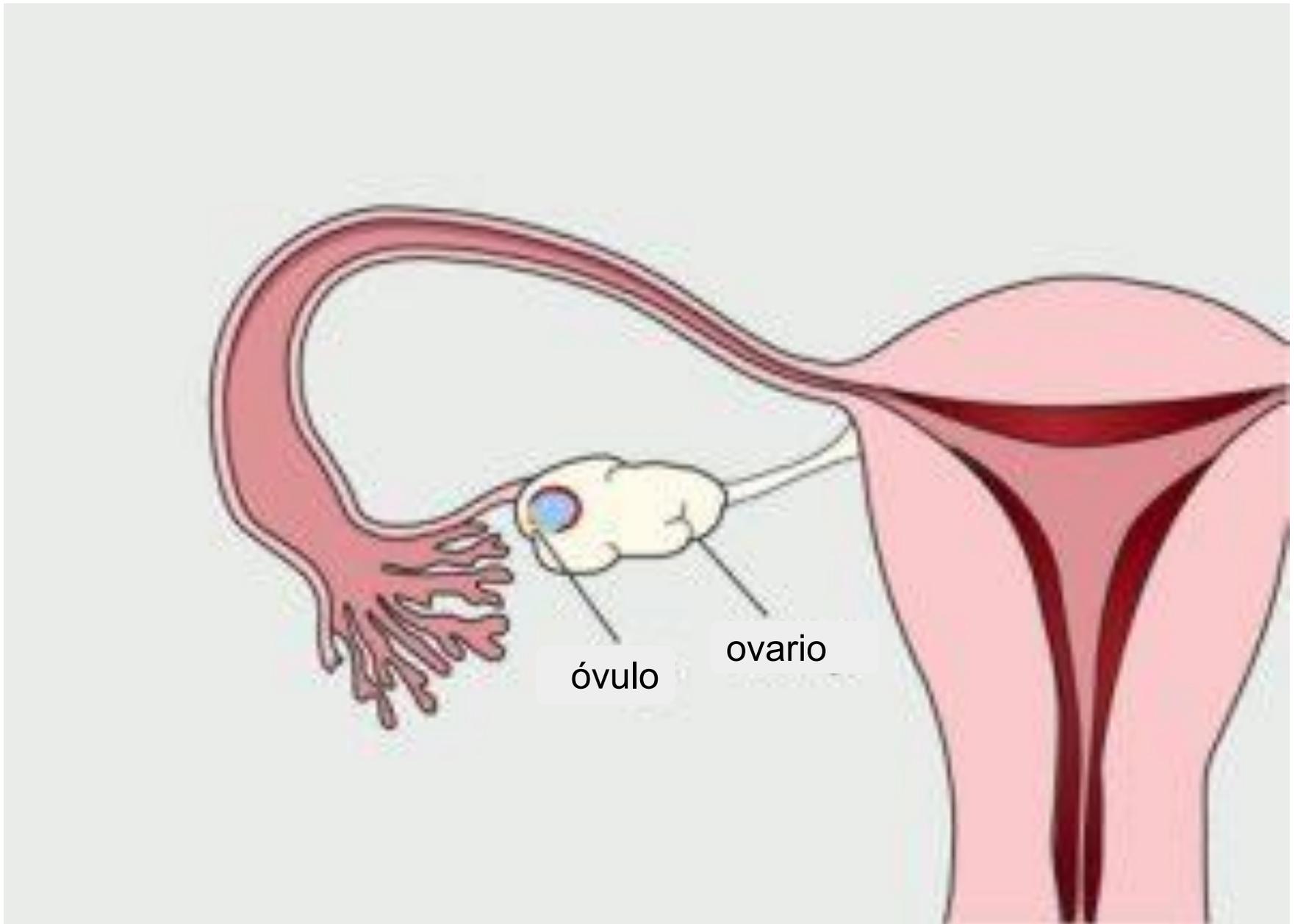
Día 7-14: un óvulo madura completamente y el revestimiento uterino comienza a acumularse

Foto #3

Guión del maestro:

Por lo general, solo un óvulo puede desarrollarse lo suficiente como para ser liberado y comienza a moverse hacia el borde del ovario mientras que los demás son absorbidos nuevamente por el cuerpo..

Mientras tanto, el **estrógeno** le dice al revestimiento del útero que comience a reconstruirse nuevamente en preparación para un embarazo.

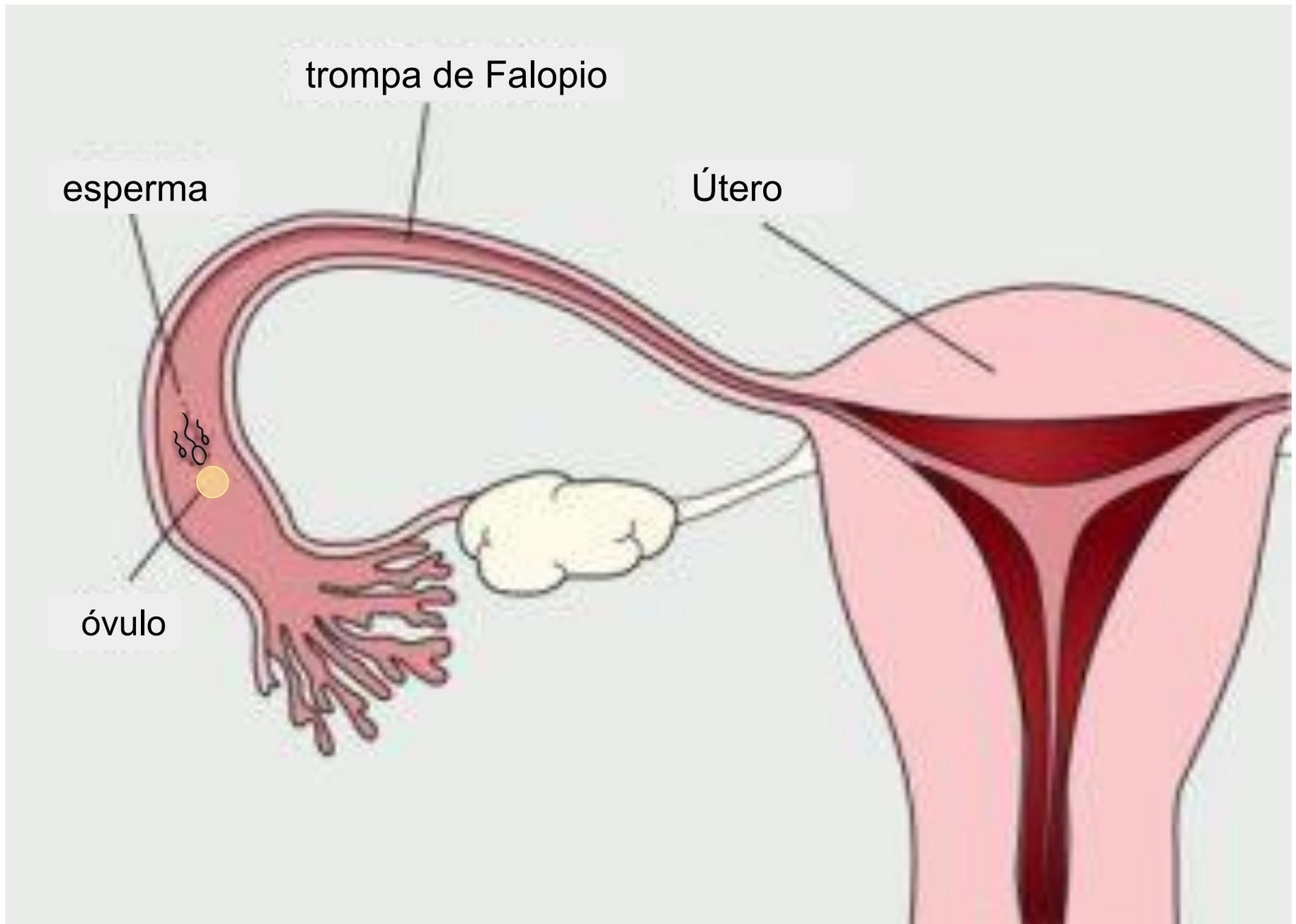


Día 14: el óvulo se libera del ovario (también conocido como **ovulación**)

Foto #4

Guión del maestro:

Alrededor del día 14, el óvulo maduro se libera del ovario y viaja hacia la trompa de Falopio. Esto se llama **ovulación**.



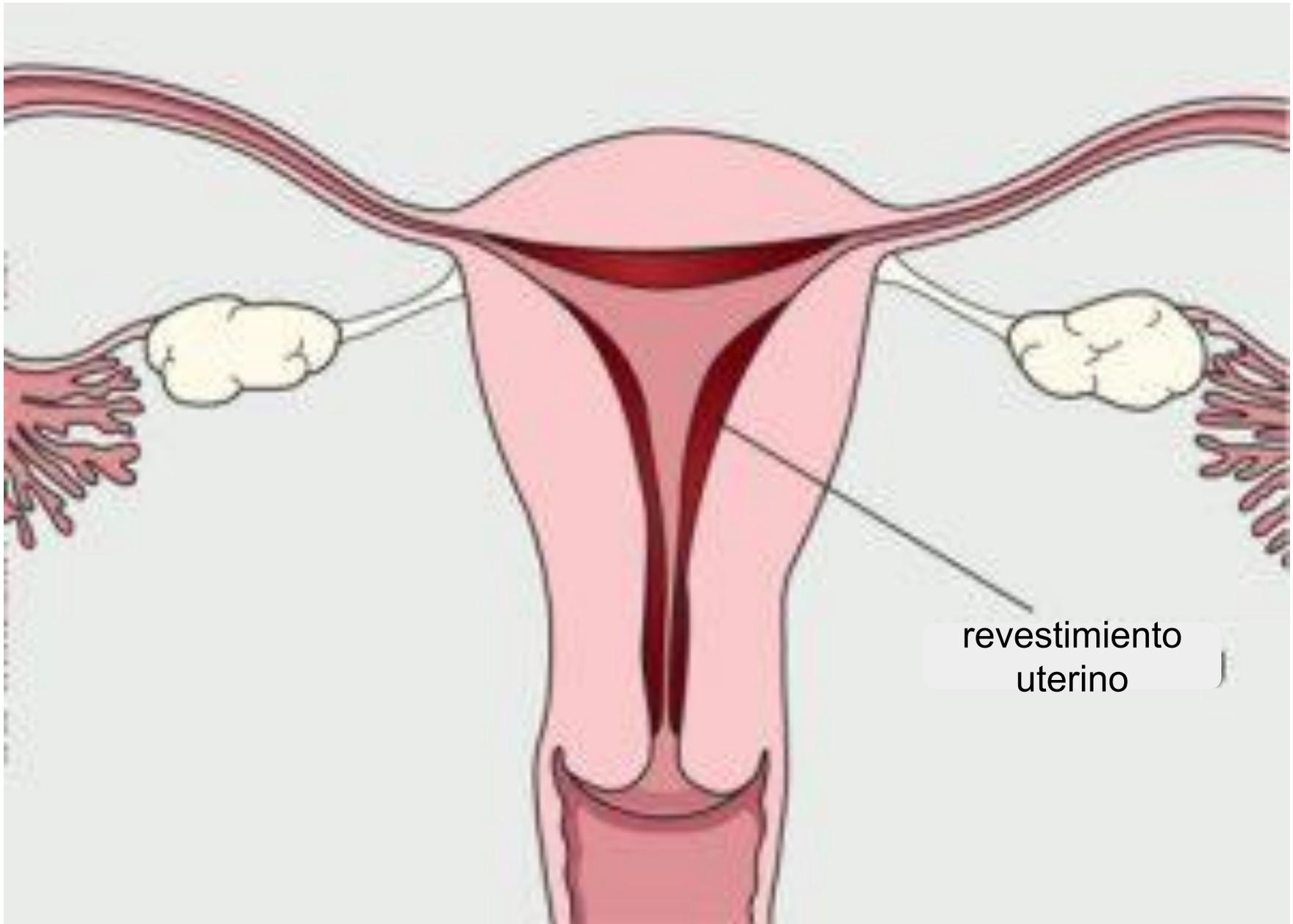
Día 14-18: el esperma podría encontrar el óvulo (también conocido como **fertilización**)

Foto #5

Guión del maestro:

Después de que el óvulo es liberado del ovario, viaja a través de la trompa de Falopio donde busca espermatozoides. La unión del espermatozoide con el óvulo se llama **fertilización**.

Si se fertiliza un óvulo, las células forman un **cigoto** que continuaría el viaje a través de la trompa de Falopio y hacia el útero para implantarse en el revestimiento y convertirse en un embarazo.



Día 19-28: el revestimiento uterino continúa engrosando en preparación

Foto #6

Guión del maestro:

El revestimiento del útero continúa formándose en preparación para un embarazo. Si no hay espermatozoides para encontrarse con el óvulo, entonces no habrá bebé, el óvulo se rompe y el estrógeno ayuda a que el revestimiento del útero se desprenda nuevamente. (**Vuelve a la foto #1**) Y el ciclo continúa.



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Primer Trimestre

Mes 1

Mes 2

Mes 3

Segundo Trimestre

Mes 4

Mes 5

Mes 6

Tercer Trimestre

Mes 7

Mes 8

Mes 9

Primer Trimestre

Mes 1



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

Mes 2



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

Mes 3



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

Segundo Trimestre

Mes 4



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

Mes 5



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

Mes 6



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

Tercer Trimestre

Mes 7



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

Mes 8



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

Mes 9



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

Reproducción

Folleto de conexiones en el hogar

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

1. _____ 2. _____

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

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

Banco de palabras

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

Productos para tu período:



compresas



copa menstrual



Tampones



Ropa interior para periodos

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

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 5

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

Reglas básicas

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

Los estudiantes deben describir o identificar:

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

Sugerencia para el maestro:

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

Lección 3: Relaciones Saludables

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre las características de las relaciones saludables y cómo se aplican a los enamoramientos o cualquier otro tipo de relación.

TEKS

5.20 Identificar las características de las relaciones románticas/citas saludables y el matrimonio, incluyendo el compartir, la amabilidad, la honestidad, el respeto, la confianza, la paciencia, la comunicación y la compatibilidad.

NSES

CHR.5.AI.1: Identificar adultos de confianza, incluidos los padres y cuidadores, con los que los estudiantes puedan hablar sobre las relaciones.

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Explore el concepto de enamoramientos que son comunes en la pubertad

Practique la aplicación de los conceptos de relaciones saludables para aplastar escenarios.

Identificar adultos de confianza a quienes los estudiantes puedan hacer preguntas sobre enamoramientos y relaciones.

MATERIALES

Tarjetas de Combinación de Palabras de Vocabulario de Relación

Relaciones saludables: Folleto de Enamoramientos

Tarjetas de Enamoramientos

Cartas de Escenario de Consejos de Enamoramientos

Video: [Relaciones saludables](#) O  [What Makes A Relationship Healthy?](#)

VOCABULARIO

Relación: una conexión entre dos personas.

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

Compartir: dar algo a otra persona

Confianza: sentimiento de que se puede confiar en alguien.

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

Comunicación: el acto de dar, recibir y compartir información.

Compatibilidad: capaces de existir o funcionar armoniosamente entre uno al otro

Honestidad: la calidad de ser justo y veraz.

Amabilidad: la cualidad o estado de ser gentil y considerado

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

INICIO: Participación (10-15 minutos)

Actividad: **Coincidencia de palabras de vocabulario de relaciones**

Dígame a los estudiantes que hoy van a hablar sobre relaciones saludables y que para iniciar esa conversación, van a jugar un juego de combinación de vocabulario..

Distribuya las tarjetas de Emparejamiento de Vocabulario de Relaciones. Explique a los estudiantes que algunos tienen tarjetas con solo una palabra y algunos tienen las definiciones. Indique a los estudiantes que caminen por la habitación y encuentren sus tarjetas correspondientes. Cuando hacen pareja, deben permanecer juntos, de pie alrededor de la habitación en parejas.

Recorra el salón y pida a los estudiantes que lean cada palabra y definición correspondiente, aclarando según sea necesario.

Después de revisar las 10 definiciones, pegue las tarjetas en la pizarra o en la pared. Una vez que los estudiantes regresen a sus asientos, pregunte si alguien puede explicar cómo se relacionan todas estas palabras.

Algunos puntos a cubrir:

- Hay muchos tipos diferentes de relaciones: familia, amigos, conocidos, noviazgo, matrimonio.
- Compartir, la amabilidad, la confianza, el respeto, la paciencia, la honestidad, la comunicación y la compatibilidad son características de las relaciones saludables, independientemente del tipo de relación.
- Compartir, la amabilidad, la confianza, el respeto, la paciencia, la honestidad, la comunicación y la compatibilidad son características de las relaciones saludables, independientemente del tipo de relación.
- Los enamoramientos son un poco como el amor romántico que los adultos sienten entre sí. Y en cierto modo, un enamoramiento puede ayudarnos a pensar en el tipo de persona que queremos amar cuando seamos grandes. Nos ayudan a comprender qué cualidades notamos y nos gustan en otra persona, y tal vez algunas que no nos gustan.

MEDIO: Explique (25-30 minutos)

Actividad: **Rotación de la estación de Enamoramientos**

Instrucciones:

Configure 5 estaciones alrededor de la habitación.

3 estaciones para tarjetas de enamoramientos

1 estación para consejos de enamoramientos

1 estación para video de relaciones saludables

Distribuya el **folleto Relaciones saludables:Enamoramientos** e instruya a los estudiantes a rotar a través de todas las estaciones, usando el folleto para marcar sus respuestas o tomar notas como se indica.

Estaciones de cartas Enamoramientos

Coloque 4-5 tarjetas de Enamoramientos boca abajo en cada estación. Los estudiantes deben elegir una tarjeta del juego, escribir la pregunta en su folleto, junto con la respuesta que creen que es correcta. Luego deben volver a poner la tarjeta boca abajo con las demás y pasar a la siguiente estación.

Estación de consejos Enamoramientos

Esta estación contará con 3 escenarios. Los estudiantes responderán a 1 escenario basado en el mes de su cumpleaños:

- Los cumpleaños de enero a abril responden al escenario n.º 1
- Los cumpleaños de mayo a agosto responden al escenario n.º 2
- Los cumpleaños de septiembre a diciembre responden al escenario n.º 3

Los estudiantes pueden responder en su folleto o usando notas adhesivas. Para la versión de la nota adhesiva, los estudiantes dejarían sus respuestas con el escenario a medida que giraban para que los demás también las vieran.

Video de relaciones saludables

Los estudiantes verán el video de relaciones saludables y responderán las preguntas en su folleto.

[Relación saludable o no saludable](#) o [Lo que hace una relación saludable](#)

Una vez que los estudiantes hayan visitado cada estación y hayan regresado a sus asientos, pida a algunos voluntarios que compartan algunas de las respuestas que obtuvieron para cada estación. Algunos puntos de conversación para cubrir:

- Los enamoramientos pueden sentirse emocionantes, extraños y confusos, todo al mismo tiempo.
- Es importante ser amable y respetuoso independientemente de tus sentimientos por alguien.
- No pretendas ser algo que no eres solo para llamar la atención de la persona que te gusta.
- Es importante ser auténtico cuando quieres gustarle a alguien.
- Los sentimientos de otras personas son propios y nunca está bien compartirlos. Respeta su privacidad.
- La comunicación abierta y honesta puede ser difícil a veces, pero es la única manera de que los demás sepan cómo te sientes.
- El hecho de que estés enamorado de alguien no significa que alguna vez tengas que hacer algo con o para ellos que te haga sentir incómodo.
- Nunca está bien presionar a alguien para que haga algo con lo que no se siente cómodo.

- Algunas personas se sienten atraídas por personas del género opuesto, algunas personas se sienten atraídas por personas del mismo género, algunas personas se sienten atraídas por todos los géneros. Todos los sentimientos son personales y únicos y merecen respeto.
- ¡Tu valor no está determinado por a quién le gustas o a quién no! ¡Eres digno solo por ser tú!

Final: Evaluacion

Pida a los estudiantes que vuelvan a mirar las palabras de vocabulario del comienzo de la lección.

- Compartir, amabilidad, confianza, respeto, paciencia, honestidad, comunicación y compatibilidad.

Desde los enamoramientos hasta el noviazgo y el matrimonio, recuerde a los alumnos que las características de una relación sana son las mismas independientemente del tipo de relación.

Concluye discutiendo algunos ejemplos de estas características en los escenarios de enamoramiento de los que ha estado hablando. Por ejemplo, ser amable, comunicarte y ser honesto acerca de cómo te sientes, ser paciente si alguien parece no notarlo todavía o hablar con amigos o adultos en los que confías sobre los enamoramientos.

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y pídeles que identifiquen a 2 adultos de confianza con los que puedan hablar sobre los enamoramientos y las relaciones saludables.

Relación

Enamoramiento

Compartir

Amabilidad

Honestidad

Respeto

Confianza

Paciencia

Comunicación

Compatibilidad

una conexión entre dos
personas

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

dar algo a otra persona

la cualidad o estado de ser gentil y considerado

la sensación de que se puede confiar en alguien

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

el acto de dar, recibir y
compartir información

capaz de existir o funcionar
armoniosamente entre Uno al
otro

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

La calidad de ser justo y
veraz.

Relaciones Saludables: *Enamoramientos*

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

Estaciones de Tarjetas de Enamoramientos

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

Tarjeta de Enamoramientos #1

Pregunta: _____

Respuesta: _____

Tarjeta de Enamoramientos #2

Pregunta: _____

Respuesta: _____

Tarjeta de Enamoramientos #3

Pregunta: _____

Respuesta: _____

Estación de consejos de enamoramiento

Siga las instrucciones en esta estación.

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

Video de Relaciones Saludables

Ver el vídeo

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

V or F

Tú eliges de quién te enamoras

Lo que se siente estar enamorado de alguien:

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

Una buena manera de actuar cuando estás enamorado de alguien:

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

¿Cómo haces para gustarle a alguien?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿Cómo sabes cuando alguien está enamorado de ti?

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

V or F

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

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

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

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

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

¿Qué pasa si tu amigo está enamorado de alguien del mismo sexo?

- A. Trátales igual
- B. Mantener su enamoramiento en privado
- C. se que es normal
- D. Todo lo anterior

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

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

V or F

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

Para gustar a alguien, debes:

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

Para llamar la atención de tus enamorados, debes:

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

Alguien que está enamorado de ti significa:

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

Alguien que NO está enamorado de ti significa:

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

Cuando estás enamorado, debes recordar:

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

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

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

Cuando estás enamorado de alguien, está bien:

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

V or F

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

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

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

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



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

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

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



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



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

Relaciones Saludables

Folleto de conexiones en el hogar



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

1. _____ 2. _____

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

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

¿Cuántos años tenías?

¿Por qué te gustaba esa persona?

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

¿Qué reglas tenían tus padres cuando empezasteis a salir?

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

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

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué más quieres que sepa sobre las relaciones?

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

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 5

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

Reglas básicas

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

Los estudiantes deben describir o identificar:

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

Sugerencia para el maestro:

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

Lección 4: Límites y Consentimiento

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

TEKS

5.21(C) identificar habilidades de rechazo como decir "no" a cualquier toque no deseado que viole los límites personales en las relaciones; y

5.21(D) discutir y explicar la importancia de tomar decisiones con respecto a establecer límites personales y respetar los límites de los demás

NSES

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

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

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

Definir límites, consentimiento y autonomía corporal.

Identificar formas de comunicar los límites personales, incluido decir no a las personas/cosas que se sienten incómodas

Explicar la importancia de respetar los límites de los demás.

Identify trusted adults to whom students can ask questions about boundaries and consent

MATERIALES

Libro: **¡Consentimiento para niños! Límite, respeto y estar a cargo de usted**, por Rachel Brian
Folletos de tiras cómicas

VOCABULARIO

Límites: restringir

Autonomía corporal: poder elegir lo que haces con tu cuerpo

el consentimiento: acuerdo o permiso

Inicio: Participación

Comience pidiendo a los alumnos que piensen en cómo saludan a las personas en diferentes situaciones. ¿Cómo saludan a la familia durante las vacaciones? ¿Amigos que no han visto en mucho tiempo? ¿Amigos de su familia? ¿Extraños caminando por la acera de tu barrio? ¿Vecinos que has conocido un par de veces mientras paseabas al perro?

Las respuestas pueden incluir abrazos, besos, saludos, chocar los cinco, asentir con la cabeza, etc.

Pida a los alumnos que expliquen qué tienen de diferente estas situaciones y por qué podrían elegir una determinada forma de saludar a alguien.

Las respuestas pueden ser sobre qué tan bien conocen o confían en la otra persona.

Medio: Explique

Actividad: **Leer en voz alta ¡Consentimiento para niños! Límites, respeto y estar a cargo de usted, por Rachel Brian**

Comience leyendo el primer capítulo, *Tu Mandas* (páginas. 5-16).

(Vídeo del capítulo 1: <https://youtu.be/Hyix6LDuXLo>)

Al final del capítulo 1, discuta las palabras del vocabulario **El límite** y **Autonomía Corporal**.

Definiciones del libro:

- *Un **límite** es como una restricción. Es como una línea entre aquello con lo que te sientes cómodo y aquello con lo que no te sientes cómodo.*
- *La **autonomía corporal** significa tener una opción sobre lo que haces con tu cuerpo.*

A continuación, facilite una actividad de 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?
- ¿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. Continúe la discusión preguntando cómo se siente el “no” en su cuerpo. Si el tiempo lo permite, haga más preguntas de sí/no y hágalas más desafiantes, de acuerdo con lo que sea apropiado para el grupo.

A continuación, lea el capítulo 2, *Confía en tu instinto*. Haga una pausa para discutir según sea necesario antes de pasar al capítulo 3.

(Vídeo del capítulo 2: <https://youtu.be/vN8OxsqHJTU>)

Pasa al capítulo 3, *Dar y obtener consentimiento*; Lea la página 34 “Noticia de última hora”.

(Vídeo del capítulo 3: <https://youtu.be/kVHbgykKIBk> ; pausa el video a las 4:13 antes del cómic de cosquillas)

Defina **Consentimiento** y discuta los ejemplos de consentimiento que se usan en el libro. (p.ej. abrazar, ayudar a alguien a cruzar la calle, pellizcar, bailar, comer algo, derribar)

Discuta las dos partes del consentimiento: decirle a los demás cómo se siente y escuchar a los demás.

Pregunte: ¿Cómo saben si alguien consiente en algo? (Usted pregunta.)

A continuación, lea *Las Cosquillas* (pagina. 35)cómic al final del capítulo 3.(Si usa el video, regrese al video y lea el cómic de cosquillas)

Discuta el hecho de que la persona se rió mientras le hacían cosquillas pero aún así no le gustó.

Distribuya una variedad de tiras cómicas en blanco y explique que los estudiantes deben crear un “Tomar 2” versión de *Las Cosquillas*.

En esta versión, un amigo todavía sugiere hacer cosquillas y el otro amigo todavía dice "aprobar", pero los estudiantes dibujarán lo que podría suceder a continuación que respetaría los límites. (Use el ejemplo del libro en la página 36 si los estudiantes tienen dificultades con las ideas).

Después de que todos hayan terminado sus cómics, pida voluntarios para compartir.

Final: Evaluación

Termine esta lección con tiempo para que los estudiantes reflexionen sobre sus propios comportamientos de respeto a los demás. Pida a los estudiantes que piensen en un momento en que no fueron respetuosos con los límites de otra persona. Tal vez la forma en que trataron a un hermano o recogieron a una mascota cuando no querían que los recogieran. Pida un par de voluntarios para compartir.

*(*NOTA PARA EL PROFESOR: Si los estudiantes no pueden encontrar sus propios ejemplos, puede ofrecer algo de su propia vida. Tal vez un momento en que abrazaste a alguien que no era un abrazador. Independientemente del ejemplo que utilice, asegúrese de centrarse en un momento en el que violó el límite de otra persona por error.)*

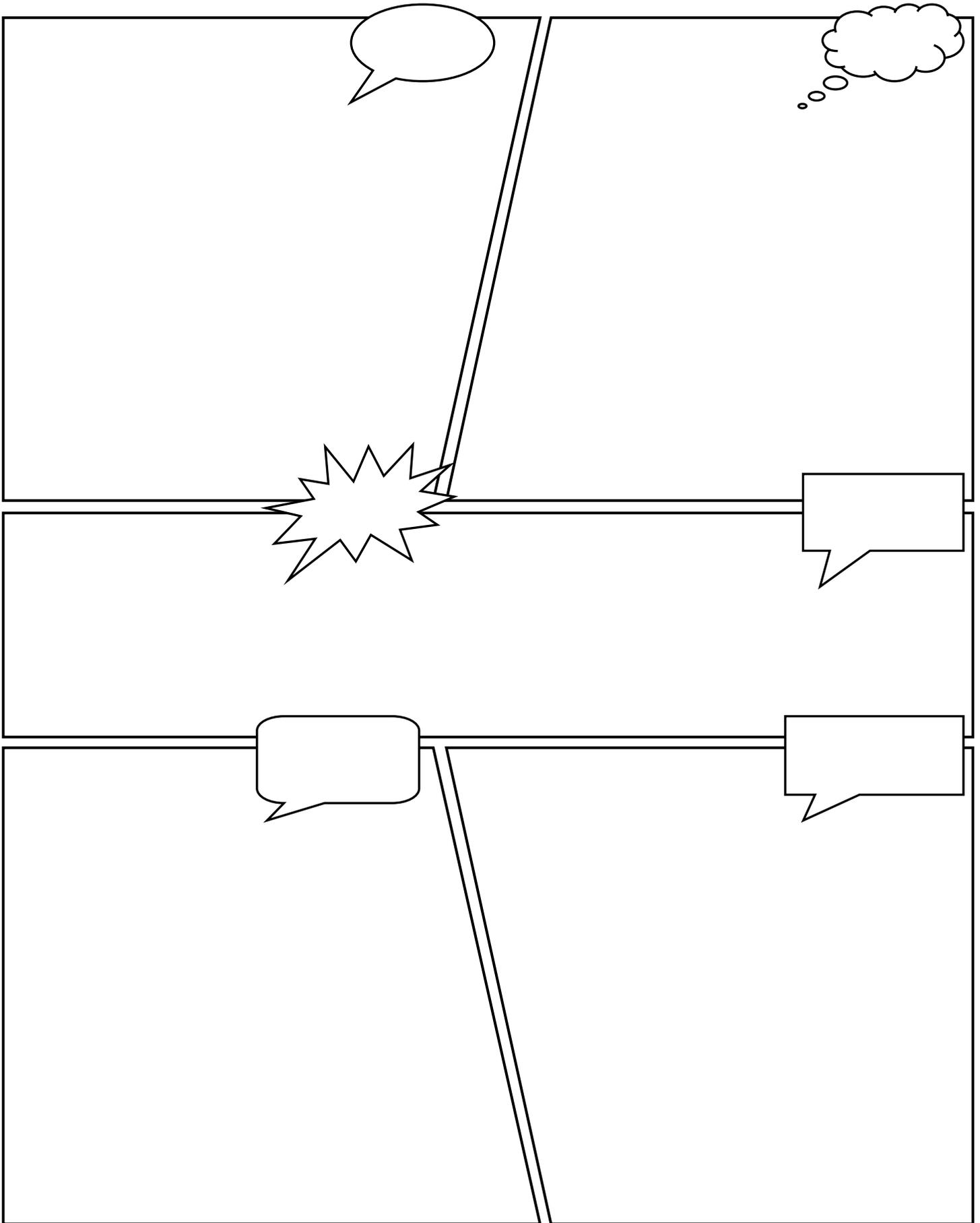
Pídales que piensen en cómo interactúan con sus amigos. ¿Tratan de controlar las decisiones de sus amigos? ¿O realmente escuchan el consentimiento? (ejemplos del libro, páginas. 52-53.)

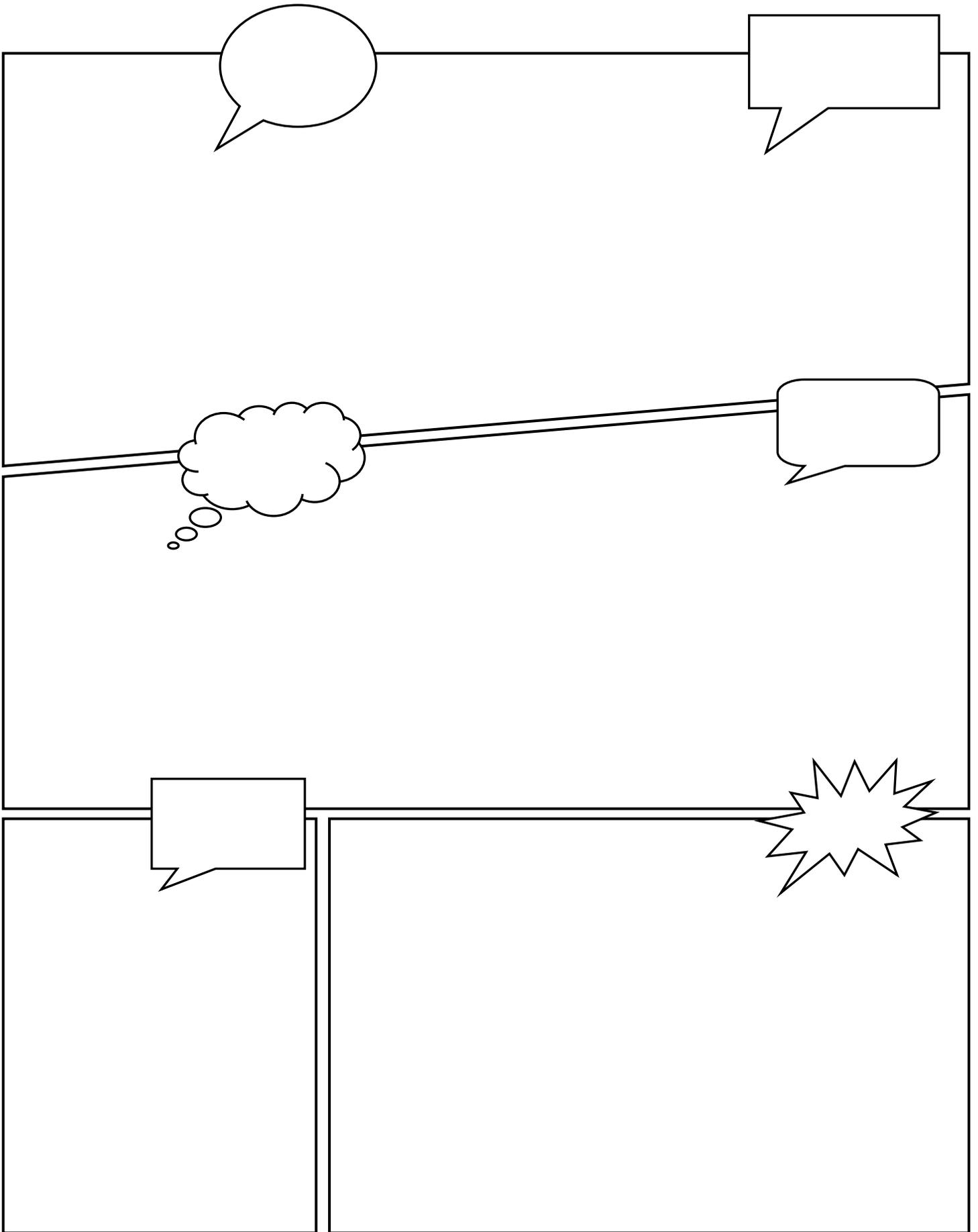
Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar y señale las preguntas relacionadas con la forma en que practican para ser mejores para respetar los límites de los demás y escuchar el consentimiento.

--	--

--	--

--





Límites y Consentimiento

Folleto de conexiones en el hogar

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

1. _____ 2. _____

Lee los siguientes escenarios y responde las preguntas.

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

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

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

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

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

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

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

Sexualidad Humana y Responsabilidad en el distrito escolar independiente de Austin

Nivel de grado: 5

Unidad: Sexualidad Humana y Responsabilidad

Reglas básicas

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

Los estudiantes deben describir o identificar:

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

Sugerencia para el maestro:

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

Lección 5: Seguridad Personal

RESUMEN DE LA LECCIÓN: Los estudiantes aprenden sobre la necesidad de una mayor conciencia, creación y mantenimiento de la seguridad personal.

TEKS

Definir límites, consentimiento y autonomía corporal.

Identificar formas de comunicar los límites personales, incluido decir no a las personas/cosas que se sienten incómodas

Explicar la importancia de respetar los límites de los demás.

NSES

IV.5.CC.1: Defina el abuso sexual infantil, el acoso sexual y la violencia doméstica y explique por qué son dañinos y sus posibles impactos.

IV.5.IC.2: Explique que a algunos sobrevivientes no se les cree cuando revelan abuso o acoso sexual y que es importante seguir contándoselo a los adultos de confianza hasta que uno de los adultos tome medidas.

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN:

Defina los términos “abuso sexual”, “agresión sexual”, “acoso sexual” y “trata de personas”.

List at least 3 accurate facts about sexual abuse among young people their age.

Demostrar que tienen un adulto de confianza con quien pueden hablar si ellos o alguien que conocen está siendo acosado o abusado sexualmente.

MATERIALES

Hoja para repartir ¿Qué sabes sobre el abuso sexual?

Guía del profesor-¿Qué sabes sobre el abuso sexual?

Video:  Sex Trafficking: What is it?

Folleto de conexiones en el hogar

VOCABULARIO

Acoso sexual: insinuaciones sexuales no deseadas realizadas por un individuo

Abuso sexual:cualquier actividad sexual entre adultos y un menor o entre dos menores cuando uno lo obliga a otro

Agresión sexual:cualquier contacto sexual físico sin consentimiento

La Trata de Personas: cuando una persona hace que otra participe en una actividad sexual para obtener algo de valor a cambio

INICIO: Participacion

Comience la sesión explicando que hoy discutirá un tema particularmente delicado, el acoso y abuso sexual. Reconozca que los estudiantes pueden haber aprendido un poco en los últimos años sobre la intimidación y el acoso en general. Explique que la principal diferencia en la lección de hoy es que usted va a hablar sobre el abuso y el acoso que son de naturaleza sexual.

Recuerde a los estudiantes los acuerdos de grupo y diga: *“Como escuchará en breve, el abuso sexual, incluso entre estudiantes de su edad, es más común de lo que piensa. Tenga en cuenta que es muy posible que los estudiantes de esta clase conozcan a personas que hayan experimentado esto. Así que asegúrenos de hacer preguntas y discutir este tema con la mayor sensibilidad y respeto posible”.*

Diga, *“Cuando eras más joven, es posible que hayas escuchado a un adulto hablar contigo sobre un toque “bueno” frente a un toque “malo”. ¿Alguien recuerda la diferencia entre los dos?”* Sondee: un buen toque es un toque que se siente “bien” – que lo hace sentir seguro y amado – y un mal toque es un toque que lo hace sentir incómodo, mal, asustado o que le duele físicamente. En este caso, un mal toque incluiría que alguien toque su cuerpo, especialmente sus genitales, por cualquier motivo que no sea un problema de salud.

Diga, *“A tu edad, incluso si la forma en que alguien toca tus genitales se siente bien, nadie debería tocar tus genitales, ni deberían pedirte que toques los suyos”.*

Diga, *“El acoso sexual es algo así como la intimidación. Es un comportamiento diseñado para avergonzarte o hacerte sentir mal contigo mismo, pero, de nuevo, se relaciona con algo sexual. Esto puede incluir contacto físico no deseado, contar chistes sexuales que te hagan sentir incómodo o pasarte notas o dibujos sexuales. Muchas veces lo hace alguien que tiene poder sobre la persona a la que acosa. Por ejemplo, el acosador puede ser un estudiante mayor o un adulto, alguien que es muy popular en la escuela, etc. Es acoso sexual si continúa por un tiempo y te hace sentir incómoda o insegura, o te distrae tanto que lo encuentras difícil. para prestar atención en la escuela o disfrutar de las cosas que haces fuera de la escuela”.*

Diga: “El **abuso sexual** es cualquier actividad sexual entre adultos y menores (es decir, alguien que tiene menos de 18 años) o entre dos menores cuando uno obliga al otro. Esto puede incluir que alguien toque sus genitales, alguien que le obligue a tocar sus genitales, alguien que mire sus genitales o que le haga mirar los suyos, o incluso que le haga mirar fotografías de los genitales de otras personas. Se llama **agresión sexual** cuando implica contacto físico de cualquier manera”.

MEDIO: Explique

Divida la clase en parejas. Dígalas que va a distribuir una hoja de trabajo que le gustaría que completen juntos que tiene información sobre el abuso sexual. Dígalas que si no saben la respuesta a una pregunta en particular, solo deben adivinar. Distribuya la hoja de trabajo **¿Qué sabes sobre el abuso sexual?** y dígalas que tendrán 5 minutos para completarlo con su compañero.

Después de unos 5 minutos, pídale a los estudiantes que se detengan donde sea que estén. Pregúnteles si sintieron que sabían muchas de las respuestas, algunas o ninguna. Después de algunas respuestas, repase la hoja de trabajo y pida que diferentes parejas se ofrezcan como voluntarios para responder cada una. Utilizar el **Guía del profesor ¿Qué sabes sobre el abuso sexual?** para proporcionar las respuestas correctas, así como algunos puntos adicionales importantes para llevar a casa sobre cada uno.

Diga: “Otro tipo de abuso sexual se llama **Trata de personas** (tráfico sexual). Veamos un video sobre este”.

Watch:  Sex Trafficking: What is it?

Procese el video haciendo las siguientes preguntas:

- *¿Cómo define el video la Trata de personas (tráfico sexual)?* (cuando una persona hace que otra participe en una actividad sexual para obtener algo de valor a cambio)
- *¿Quién decía el video que podría ser un traficante?* (puede ser cualquiera; podría ser alguien que la víctima conozca y en quien confíe, como un miembro de la familia o alguien que actúe de manera amistosa o romántica.)
- *¿Cuáles fueron algunas de las cosas a buscar que podrían ser señales de que algo anda mal?* (lesiones que no tienen sentido, ausentarse mucho de la escuela, mantenerse apartados o parecer más cansados que de costumbre).
- *Si algo no se siente bien o está preocupado, ¿qué puede hacer?* (consulte con la persona que le preocupa y dígaselo a un adulto de confianza).

FINAL: Evaluacion

Dile a los estudiantes, “Puede parecer bastante fácil detener el abuso sexual, ¿verdad? Todo lo que necesitas hacer es ir a decirle a un adulto que conoces bien y en quien confías. Pero eso no sucede todo el tiempo. ¿Cuáles son algunas de las razones por las que crees que alguien podría no decirlo al principio?” Indague sobre: “Puede que se sientan avergonzados”, “pueden sentir que es su culpa”, “puede que no entiendan que lo que está pasando es abuso o está mal”, “pueden sentirse asustados porque la persona dijo que los lastimaría a ellos o a alguien en su familia si se lo dijeran”, etc. Después de escuchar a varios estudiantes, dígalas que, pase lo que pase, nadie tiene derecho a tocarlos de una manera que se sienta incómoda o mala; que nadie tiene derecho a abusar de ellos o acosarlos sexualmente, ya sea en la escuela, en el hogar o en cualquier otro lugar. Explique que ahora trabajará para generar algunas ideas sobre cómo una persona puede hablar con un adulto de confianza si él o alguien que conoce está siendo abusado sexualmente.

Divide la clase en diferentes parejas. Dígalas que uno será el escritor pero ambos participarán. Diga, *“Hablar de abuso sexual puede ser difícil. Imagina que un amigo viene a ti y te dice que está siendo abusado sexualmente y quiere que se detenga. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes sugerirles que hagan si están nerviosos por decírselo a un adulto?”* Pida a las parejas que escriban un adulto con el que podrían hablar si esto les sucediera a ellos o a alguien que conocen. Dígalas que está bien si ambos dicen la misma persona en sus vidas.

Luego indíqueles que propongan cinco ideas, o todas las que puedan en 2 minutos, sobre cómo un joven podría decirle a un adulto que está siendo abusado. Proporcione un ejemplo como guía: "Sé directo. Solo di: ‘Tengo algo que decirte, pero no sé cómo decirlo’”.

Después de unos 2 minutos o antes si la mayoría de los estudiantes han generado sus listas rápidamente pida algunos ejemplos. Escríbalas en la pizarra o en papel de rotafolio, investigando o agregando lo siguiente:

- Dibuja una imagen
- Envíe un mensaje de texto o envíe un correo electrónico a un padre o cuidador
- Cuéntaselo a tu maestro en un diario de clase o tarea
- Escribe una nota que diga “Necesito hablar” o “Necesito ayuda”
- Escribe una nota que cuente toda la historia.
- Cierra los ojos o da la espalda y di
- Use un animal de peluche para hacer la narración
- Comience simplemente hablando sobre los sentimientos que tiene antes de hablar sobre por qué los tiene.
- Si su padre/cuidador tiene un automóvil, espere hasta que esté en el automóvil para no tener que hablar de ello cara a cara.

Escriba **1-800-4ACHILD** en la pizarra. Diga, *“Estas son algunas ideas realmente buenas. Como puede ver, hay muchas maneras en que una persona puede mencionar esto. Y recuerde que el consejero escolar siempre está disponible para hablar con usted sobre este o cualquier otro tema del que necesite hablar. Una última idea es que si realmente sientes que no puedes hablar con un adulto en tu vida, puedes llamar a esta línea directa: 1-800-4ACHILD”.*

Dígalas a los estudiantes que aunque borrará esto al final de la clase, siempre tendrá este número disponible si alguien lo quiere y no lo recordó o sintió que no podía escribirlo.

Dirija a los estudiantes al Folleto de conexiones en el hogar para obtener información sobre secretos.

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

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

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

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

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

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

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

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

d. Todo lo anterior

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

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

d. Todo lo anterior

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

Seguridad Personal

Folleto de conexiones en el hogar

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

1. _____ 2. _____

Secretos contra sorpresas

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

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

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

(Encierre en un círculo uno para cada uno)

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

Secreto para CONTAR

Sorpresa que está bien para mantener

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

Secreto para CONTAR

Sorpresa que está bien para mantener

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

Secreto para CONTAR

Sorpresa que está bien para mantener

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

Secreto para CONTAR

Sorpresa que está bien para mantener

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

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

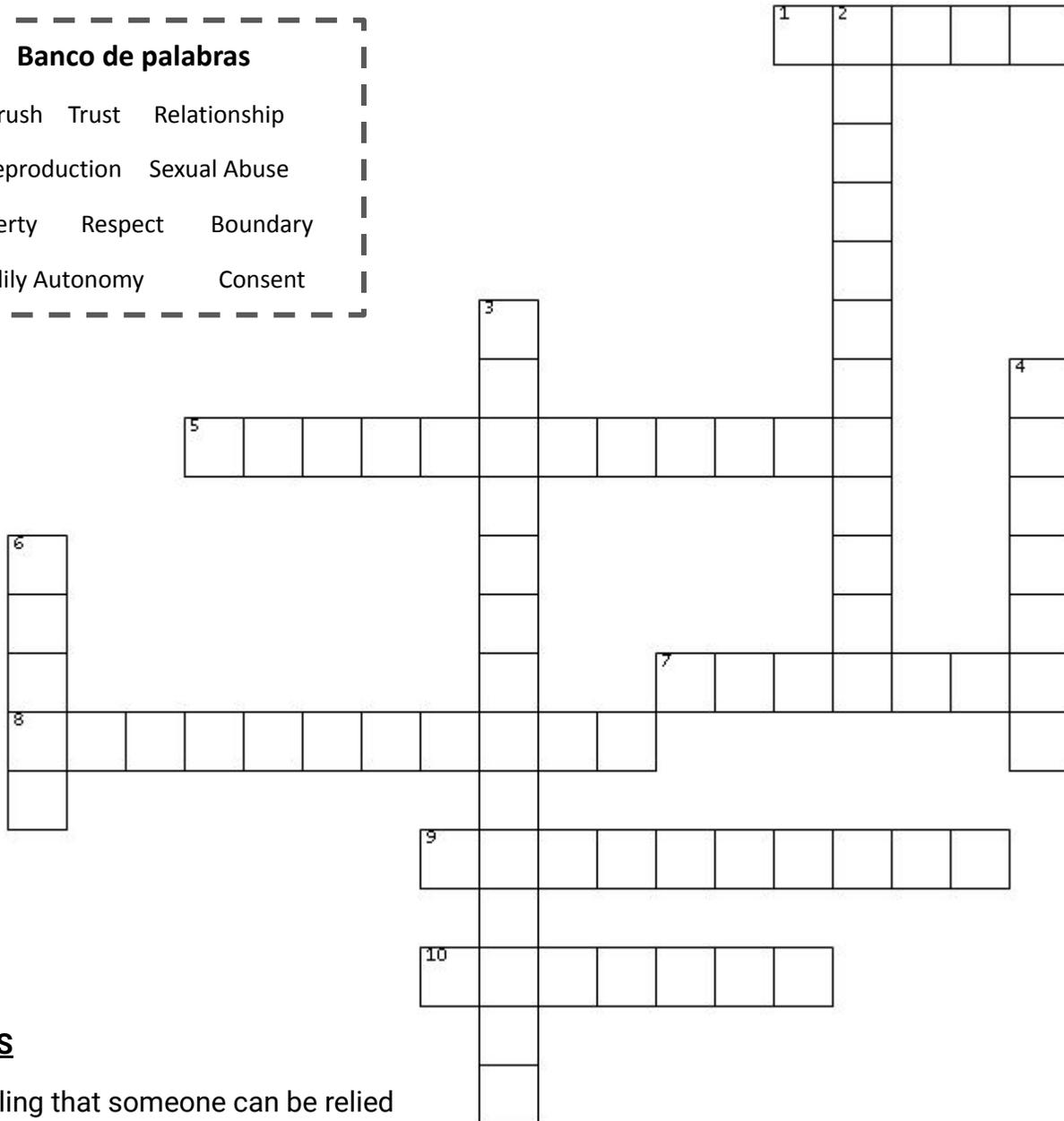
Sexualidad Humana y Responsabilidad

Recapitulación de la unidad

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

Banco de palabras

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



ACROSS

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

DOWN

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

Crossword solution

Teacher Resource

